

絵本館 10～18時 (水曜休館)

公民館 3階図書室 10～18時 (月曜休館)

広報くちちゃん 8月号 NO. 1027
平成26年8月1日発行

新着図書の案内
スイッチ シリーズ全6巻
おこったぞ！チラノサウルス他2巻
男子弁当部 4巻

アリス・スパークス
たかしよいち
イノウエミホコ




うそつきマルタ
かいぞくゴックン
おおのこうへい
ジョニー・ダドル

今月の新書
叱られる力 聞く力2 阿川 佐和子
毒唇主義 内館 牧子
二千七百の夏と冬 上・下 荻原 浩

アクアマリンの神殿 海堂 尊
おれたちの故郷 佐川 光晴




おはなし会『こびとの森』
■日時／8月23日(土) 11時～11時30分
大型絵本、紙芝居、パネルシアターなど

★8月26日(火)は図書整理日のためお休み。
★8月13日(水)～15日(金)は臨時休館日です。

子どもクッキング
鏡リュウジ
大月ヒロ子
寺西恵里子
葛恵子



遠野物語拾遺 retold
京極 夏彦／柳田 國男
胡蝶殺し 近藤 史恵
星々たち 桜木 紫乃
戌亥の追風 山本 一力

なかつたことにしたくない 東 小雪



★8月28日(木)は図書整理日のためお休み。
★8月13日(水)～15日(金)は臨時休室日です。

～早寝・早起き・朝ごはん+朝うんちのリズムで
元気に新学期を迎えましょう♪～
夏野菜のふわトロサンド



1人分 エネルギー 316Kcal
塩分 1.2g

パンに挟むことで手軽に
食べられます。是非作っ
て食べてもらえると嬉しい
です。(俱知守農業
高校 インターンシップ
3年 馬場大樹)



学生の皆さんは楽しい夏休み♪学校がお休みだから、夜更かしや朝寝坊にはなっていませんか？生活リズムが崩れると、なんとなく体がだるかったり、元気がなくなってしまう。

早寝・早起き・朝ごはんを実行するコツは早起きです。はじめは眠いかもかもしれませんが、早く起きて、カーテンを開けて朝ごはんを食べましょう。そして朝、うんちが出たら気分もすっきり、日中元気に活動できますね。

日中元気に活動できると、夜は自然と眠くなるはず！！テレビやパソコンなど寝る前は使わないようにするとさらにぐっすり眠れます。夏休みからしっかりリズムを整えて、元気に新学期を迎えましょう♪

栄養士 岩井麻未

＊材料 (2人分)

- 卵……………2個
- ほうれん草……………小1株
- 塩こしょう……………少々
- ロールパン……………4個
- トマト……………1/4個
- 牛乳……………大さじ1
- バター……………ひとかけ

＊作りかた

- ①トマトはへたをとって、一口大に切る。ほうれん草は洗って5cm位に切る。
- ②卵は溶きほぐして、牛乳を入れて混ぜる。
- ③フライパンにバターを溶かして入れてほうれん草を入れてさっと炒め、卵、トマトを加えて、混ぜて半熟状に火を通す。
- ④塩こしょうを加えて味を整える。
- ⑤パンに挟んで完成。

発行・編集 俱知安町企画振興課広報広聴係 ☎0136-56-8001
公式WEBサイト http://www.town.kutchan.hokkaido.jp
✉info@town.kutchan.ig.jp ■印刷 (有)旭太陽堂印刷