

絵本館 10～18時（水曜休館）

新着図書のご案内
桜ノ雨 1～3
hal yosy

乗り物ひみつポ 1～3 モリナガヨウ
いろいろバナナ 山岡ひかる
キョーレツ科学者・フランドー 1～2 ジム・ベントン

あの日見た花の名前を僕達はまだ知らない上・下
岡田麿里

ジュニア空想科学読本 1～2 柳田理科雄

ミラクルおしゃれ！ラブかわ・ヘアアレンジ
ガールズ向上委員会

★9月25日（木）は図書整理日のためお休み。
★9月30日（火）は図書整理日のためお休み。

おはなし会『こびとの森』
■日時／9月27日（土） 11時～11時30分
大型絵本、紙芝居、パネルシアターなど

はじめてのこうさくあそび ノニノコ
うどんのうーやん
のはのはなし
岡田よしとか
中西翠

公民館 3階図書室 10～18時（月曜休館）

今月の新書
銀翼のイカロス 池井戸潤

遺譜 上・下 内田康夫
野望の憑依者 伊東潤

きみは赤ちゃん A 川上未映子
悟浄出立 中村文則
万城目学

山女日記 湊かなえ

太陽がもつたいない
吾輩ハ猫ニナル 山崎ナオコ
すえずえ 横山悠太
島中恵

★9月25日（木）は図書整理日のためお休み。

～9月1日は防災の日 日ごろからの準備を大切に～ ふわふわ豆腐の 楽ちんサラダ

保存する食品の中に
好きなお菓子を1つ
入れておくと、災害に
あつたときに、ホッとさ
せてくれて、癒してくれ
ると言われています。

1人分 エネルギー 102Kcal
塩分 0.6g



暑い夏もそろそろ終わりですね。今月は9月1日が防災の日なので、防災に関するお話をしたいと思っています。いざという時のためには、普段からの準備が大切です。

水は1人1日3リットル必要で、食べ物も最低3日分は用意しておきましょう。できれば1週間分あるとさらによいですね。カセットコンロもあると温めたり、簡単な調理もできます。防災用の食品を1度に準備すると費用もかかってしまうので、普段、使うもので保存できるものを少し多めに買って置き、賞味期限を見て、使ったら買い足すようにするとよいでしょう。

いつでも準備できるからな～と思わずに、気づいたときに確認しておかなければな、と思いました。

栄養士 岩井麻未

＊材料（4人分）

木綿豆腐……………1丁	ツナ缶……………1缶
塩昆布……………ひとつかみ	ゴマ……………大さじ1
ねぎ……………少量	大葉……………適量
きゅうり……………1本	トマト……………1個

＊作りかた

- ①木綿豆腐は水を切っておく。ねぎ、大葉は刻んでおく。きゅうり、トマトは薄切りにしておく。
- ②豆腐をくずして、きゅうり、トマト以外の材料を入れて、よく混ぜる。
- ③皿にトマト、きゅうりをのせて、②をのせる。