

絵本館 10～18時 (水曜休館)

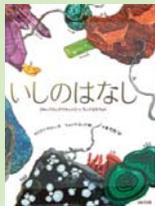
公民館 3階図書室 10～18時 (月曜休館)

しんでくれた
もし、あなをずっとほっていきたくてきゅつ
のうらにでられるの？ きむらゆづいち
しゅくだいさかあがり 福田岩緒



谷川俊太郎

カイジユウゴッコ
ぼくらの太平洋戦争 山本孝 宗田理



新着図書のご案内
いしのはなし

ダイアナアストン

平蔵狩り
岳飛伝10 天雷の章 逢坂 剛
四人組がいた。 高村 薫
荒 神 宮部 みゆき



逢坂 剛
高村 薫
宮部 みゆき

今月の新書
明日の子供たち
ハケンアニメ！ 有川 浩
辻村 深月



有川 浩
辻村 深月

★10月28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/10月25日(土) 11時～11時30分
大型絵本、紙芝居、パネルシアターなど

さよなら、手をつなごう 中村航
北欧の切り紙インテリア・モビール Jens Funder-Nelsen



学校の怪談
はらぺこソードくん 岡崎弘明 岩本明子

★10月30日(木)は図書整理日のためお休み。

マスカレード・イブ 東野 圭吾



東野 圭吾

捜査組曲 東京湾臨海署安積班 今野 敏
神の子 上・下 薬丸 岳
キング誕生 池袋ウエストゲートパーク 石田 衣良
青春篇 石田 衣良



石田 衣良

～ご家族みんなで朝から野菜を食べる習慣を～
きのこのあったかスープ

1人分 エネルギー 73Kcal
塩分 1.1g

寒くなってきたこの季節にはあたたかいスープがあると心がホッとしますね。



昨年度のお子さんの健診アンケートで、朝ごはんを食べていない子は0人でした。とってもうれしいことです。1つ気になったのは、野菜を食べる習慣がないお子さんが多いことです。1歳半の3人に1人、3歳の2人に1人は食べていませんでした。

野菜には、便秘を予防してくれたり、風邪をひきにくい体を作ったりと、体の調子を整えてくれる働きがあります。小さいうちから食べる習慣を身につけると、将来の生活習慣病予防にもつながっていきます。どの世代も元気に生活するために野菜を朝食から食べる習慣を作っていきましょう。

栄養士 岩井麻未



＊材料 (4人分)

- | | |
|-------------------------|---------------|
| しめじ……………1袋 | しいたけ……………2枚 |
| 白菜……………1/8個 | にんじん……………少量 |
| ベーコン……………1枚 | 水……………カップ2杯 |
| 牛乳……………カップ2杯
(400cc) | コンソメ……………1個 |
| 塩……………小さじ1/4 | こしょう……………お好みで |

＊作りかた

- ①しめじは石づきをとって、小房に分けておく。しいたけは薄切りに、人参は千切りに、白菜はぶつ切りにしておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②鍋に水、白菜、にんじん、ベーコン、コンソメを入れて、ある程度火が通ったら、きのこを入れて煮る。
- ③牛乳を入れて、あたたまったら、塩を入れて味を整える。
- ④大人はお好みでこしょうを入れる。