

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)

今月の新書

キャロリング
神坐す山の物語

有川 浩
浅田 次郎



にじいろガーデン

億男
奇跡の人
純喫茶「二服堂」の四季
東川 篤哉
川村 元氣
原田 マハ



新着図書のご案内
トム・ソーヤの冒険 マーク・トウエイン



マーヤの魔女

ダイアナ・ウィンジョーンズ



うちにあかちゃんがつまれるの
宇宙飛行士入門
ディズニープランアークセサリー
ブティック社
いとう えみこ
渡辺 勝巳

物語のおわり
べんけい飛脚

湊 かなえ
山本 一力



3時のアッコちゃん
ペコロスの母の玉手箱

柚木 麻子
岡野 雄一



★年末年始のお休み
12月28日(日)～1月5日(月)

さんてつ日本鉄道地図帳三陸鉄道大震災の記録
吉本 浩二

なつちやうかもよ
くしカツさんはまんいんです
りようりをしてはいけないな
斎藤 多加子
村山 哲哉
岡田 よしたか
シゲタ サヤカ

おはなし会『こびとの森』
■日時/12月13日(土) 11時～11時30分
クリスマスのおはなし会です。みんな来てね!!

★12月23日(火)は図書整理のためお休みです。
★年末年始のお休み
12月28日(日)～1月5日(月)

～おやつ選びは周りの大人で相談して選択しましょう♪～

1歳でも食べられる クリスマスケーキ

全重量 エネルギー 1020Kcal
塩分 2.6g

お子さんの健診でお母さんは甘いおやつやジュースをあげたくないけど、祖父母があげてしまうという相談が意外と多いです。もちろん祖父母に悪気はなく、お孫さんのかわいい笑顔が見たくて、あげている方が多いと思います。昔はそんな細かいこと気にしなかったのに、あれダメ、これダメうるさいわ～と感じたことがある方もいるのではないかな？と思います。

昔はおやつと言っても果物、おにぎり、芋、かぼちゃなど油や糖分が多くないものなので、細かく気にしなくても問題がありませんでした。今は、チョコ、アメ、スナック菓子など、糖分、油分が多いものがあふれています。周りの大人が気をつけてあげないと、肥満やむし歯、食事が食べられないなどの悪い影響が出てきます。

お子さんが大人になっても健康で笑って暮らせるように、今から周りの大人が協力して気をつけていきましょう。

栄養士 岩井麻未



＊材料 (直径 10 cmのケーキ 1 つ分)

ホットケーキミックス…200g 牛乳……………カップ 1 杯
油……………適量 プレーンヨーグルト…200g
砂糖……………小さじ 2 お好みの果物……適量

＊作りかた

- ①ザルにキッチンペーパーをひき、その上にプレーンヨーグルトをのせて、水切りをしておく。前日にやっておくとスムーズです。
- ②ホットケーキミックスに牛乳を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて、丸く焼き、さましておく。
- ④お皿にホットケーキを3～4枚重ねる。
- ⑤水切りしたヨーグルトに砂糖を混ぜる。重ねたホットケーキにヨーグルトと果物を使って、好きに飾りつけをする。