

絵本館 10～18時 (水曜休館)

公民館 3階図書室 10～17時 (月曜休館)

空想科学読本3

柳田 理科雄



超キラキラ!女の子の手作り自由工作BOOK
いしかわ まりこ

蒼きSAMURAI 本田圭祐 汐文社



新着図書のご案内
となりのトトロ 宮崎 駿
メジャーリーグはおもしろい 国松 俊英
がんばれ日本人選手

★2月24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/2月28日(土) 11時~11時30分
大型絵本、紙芝居、パネルシアターなど

きれいですかい魚 松浦 啓一
ねないこせかいチャンピオン ショーン・ティラー



原子力のサイバイバル1 ゴムドリコ いもと よつこ
野球・サッカー・ドッジボール ウラワザ伝授! 近藤 隆夫
プレーメンのおんがくたい

今月の新書

花燃ゆ 大島 里美/他
探偵少女アリサの事件簿 東川 篤哉



マル暴甘糟 今野 敏
波の音が消えるまで 上・下 沢木耕太郎
波止場浪漫 上・下 諸田 玲子



信玄の首 逢 魔

「もしドラ」はなぜ売れたのか?

社会不満足 幕が上がる



岩崎 夏海
乙武 洋匡
平田 オリザ




矢野 隆
唯川 恵


★2月26日(木)は図書整理日のためお休み。

❄️ 今月のメニュー ❄️

～野菜は今よりプラス 1皿を目標に～

☆白菜だけ～のお手軽サラダ☆





1人分 エネルギー 66Kcal
塩分 0.6g

❄️材料 (4人分)

白菜……………1/4個	かつお節……小1袋
塩……………小さじ 1/3	マヨネーズ…大さじ 2
すりごま……大さじ 1	きざみのり…適量

❄️作りかた

- ①白菜を太めの千切りに切る。たっぷりのお湯でさっとゆでる。
- ②ゆでた白菜に塩をふって5分くらいおいて、水気をしぼる。
- ③白菜にマヨネーズ、すりごま、かつおぶしを混ぜて、きざみのりをかけて完成。

昨年7月に行ったいきいきライフ検診のアンケートで、野菜不足の方が多いことが気になりました。あと1皿追加すれば、約半分の人が不足解消となります。

野菜を食べない理由は、時間がない、調理がめんどろ、野菜が高いなどさまざまです。野菜は生活習慣病予防になるのはもちろん、食べる美容液と言われ、からだの内側からキレイになることを応援してくれます。

コンビニで食事を買うときは野菜のおかずを増やしたり、外食のときはどんぶりものなどの1品ものではなく、野菜の小鉢がついた定食料理を頼むとよいですね。

野菜＝サラダと想像する人も多いですが、選ぶ種類や調理法で無理なく野菜料理をプラス1皿増やしていきますましよう。

栄養士 岩井麻未

広報くちやん 2月号 NO. 1033
平成27年2月1日発行

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
inf@town.kutchan.ig.jp ■印刷 (有) 旭太陽堂印刷