

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

サーカスの夜に

小川 糸



E.P.T.A.P.H東京

奴隸小説

恩田 陸

精鋭

桐野 夏生

有頂天家族 二代目の帰朝

森見 登美彦

ゆるい生活

群 ようこ



新着図書のご案内

手足のないチアリーダー 佐野 有美



もっと、くらべる図鑑

小学館

一年中おいしいアイスデザート

福田 里香

なぞかけ動物園

ねづっち

名探偵シャーロック・ホームズ

コナン・ドイル

小公女セーラ

F・H・バーネット



桑港特急

山本 一力



主夫になろうよ！

佐川 光晴



花とアリス殺人事件

乙一..著／岩井 俊二..原作

起き姫 口入れ屋のおんな

杉本 章子

★4月30日(木)は図書整理日のためお休み。

ふしぎ駄菓子屋銭天堂 廣嶋 玲子

紙芝居 きかんしゃトーマス

トーマスとしゃしん

いかにのって とよた かずひこ



おたすけこびととあかいボタン

なかがわ ちひろ

おはなし会『こびとの森』

■日時／4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

★4月28日(火)は図書整理日のためお休み。

今月のメニュー 丸ごと新玉ねぎの トロトロスープ



1人分 エネルギー 117Kcal
塩分 1.3g

✳材料 (2人分)

新玉ねぎ……………2個

コンソメ……………1個

水……………カップ2杯

ベーコン……………1枚

こしょう……………お好みで

パセリ……………適量

✳作りかた

- ①新玉ねぎは皮をむいておく。
- ②鍋に水、コンソメ、ベーコン、新玉ねぎを入れて、やわらかくなるまで、コトコト煮込む。
- ③お好みでパセリ、こしょうをかける。

まだまだ寒い日もありますが、日が長くなり少しずつ春が近づいてきました。お買い物に行くと、菜の花、ふきのとうなど春の野菜が見られるようになりました。

新玉ねぎは今の時期3～5月に旬を迎えます。甘味が強いので、サラダにして食べたり、すぐ火が通るのでスープにしたり、焼いて食べるのもおいしいですね。玉ねぎの辛味や香りは硫化アリルという栄養素のためです。硫化アリルには消化液の分泌を促してくれたり、ビタミンB1の吸収を助ける効果があると言われています。ビタミンB1が不足すると、疲れやすい、食欲不振など体調を崩しやすいと言われています。

気温の変化や、生活環境の変化で体調を崩しやすいこの時期。旬の野菜からパワーをもらって、元気に乗り切りましょう。

栄養士 岩井麻未