

## 絵本館 10～18時 (水曜休館)

**新着図書のご案内**  
しあわせになった捨てねこ  
今西 乃子

ムーミン・コミックス  
黄金のしっぽ  
トーベ・ヤンソン  
いもと ようこ

はなさかじいさん  
ジョン・クラッセン  
どうなってるの? きしゃとでんしゃのなか  
エミリー・ボーン  
森 絵都

希望の牧場

カーシア国三部作 偽りの王子  
ジェニファー・A・ニールセン  
レントゲン写真で見るヒトのからだ  
ポール・ベック

13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと  
やまがた てるえ  
動物の生きている世界  
仕掛絵本図鑑  
ギョーム・デュブラ

おはなし会『こびとの森』  
日時/5月23日(土) 11時～11時30分  
大型絵本、紙芝居、パネルシアターなど

★5月26日(火) は図書整理日のためお休み

## 公民館 3階図書室 10～18時 (月曜休館)

**今月の新書**  
リストランテアモレ 井上 荒野

それを愛とは呼ばず 桜木 紫乃

まれ上  
土方歳三 上・下  
誓 約  
銀の森へ

篠崎 絵里子  
富樫 倫太郎  
葉丸 岳  
沢木 耕太郎

火花 又吉 直樹

ナイルパーチの女子会 柚木 麻子

マリコ、カンレキ! 林 真理子  
幸せに生きるひとりの法則 江原 啓之

★5月28日(木) は図書整理日のためお休み

## 今月のメニュー ☆おにぎらず☆

1個分 エネルギー 212Kcal  
塩分 1.1g

※入れる具によって変わります

### ＊作りかた

- ①のり1枚広げ、ご飯を茶碗半分くらいのせる。
- ②好きな野菜や、具をのせて、ご飯をもう茶碗半分  
のせる。
- ③のりを中央にあつめて折り畳み、少し時間がおい  
たら、半分に切る。



### ＊材料 (2個分)

ご飯……………茶碗2膳分      のり……………2枚  
具……………レタス、きゅうり、おくら、お肉、ソーセー  
ジ、納豆、卵など好きな具材

今、テレビや雑誌で話題の「おにぎらず」って聞いたことありますか? 握らなくてもよい簡単おにぎりマンガで紹介されたのがはじまりだそうです。とっても簡単なので、お子さんや料理の苦手な方でも作ることが出来ます。

普通のおにぎりよりも具をたくさん入れることができるので、野菜やたんぱく質(魚・肉・卵など)も入ると栄養バランスのよい1品になりますね。時間がない朝食に作ったり、これからの季節は行楽のお弁当にもピッタリかもしれません。好きな具材の組み合わせをぜひ発見してみてくださいね!

栄養士 岩井麻未