



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)

新刊図書の案内



10歳までに読みたい世界名作 西遊記
呉 承恩

スキキライ
マップス 新・世界図鑑
アンパンマン大図鑑
すーべりだい
りゆうがあります
小説 千本桜 参
となりのユーレイ
靴を売るシンデレラ



世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ
くさば よしみ

藤谷 燈子
M・アレクサンドラ
やなせ たかし
鈴木 のりたけ
ヨシタケ シンスケ
一斗 まる
藤咲 あゆな
ジョーン・パウアー

おはなし会『こびとの森』
■日時／6月27日(土) 11時～11時30分
大型絵本、紙芝居、パネルシアターなど
★6月30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)

新刊図書の案内



推し文 今日子の
西尾 維新

維新の肖像
武道館
猫のマルモ
岩窟姫
ヒア・カムズ・ザ・サン
田園発港行き自転車 上・下
男子ごはんの本その7
高峰秀子の引き出し



過ぎ去りし王国の城
宮部 みゆき

安部 龍太郎
朝井 リョウ
大宮 エリー
近藤 史恵
小路 幸也
宮本 輝
国分 太一／栗原 心平
斎藤 明美

★6月25日(木)は図書整理日のためお休み

今月のメニュー

食事のときは家族で会話を楽しみましょう♪
季節野菜のお豆腐ディップ

使いやすい量 1 回分
エネルギー 182Kcal
塩分 2.2g
※野菜のカロリーは入れていません

＊材料 (2 人分)

アスパラ、にんじん、大根など好きな野菜
絹豆腐……………小 1 丁 (200g) 味噌……………大さじ 1
すりごま……………小さじ 2

＊作りかた

- ①豆腐は水切りしておく
- ②水切りした豆腐を混ぜて、味噌、すりごまを入れてさらによく混ぜる
- ③野菜は食べやすいように、ゆでたり、切ったりする
- ④②のお豆腐ディップをつけて食べる

昨年の 1 歳半、3 歳の健診アンケートで約 50% の人がテレビを見ながら食事をしている習慣がありました。この時期で多い食事の悩みに「遊び食べ」がありますが、まずはテレビを消すことで食事に集中できる環境が作れます。

また家族の会話が増えることで楽しい雰囲気になり、好き嫌いを減らす効果も期待できます。よくかんで食べることで、あごの発達を促してくれたり、太りにくくなります。

テレビ見るのは完全禁止!! にするとストレスがたまっちゃういそうなので、週に 1 回など大好きなテレビ番組があるときは見てもよいことにするなど、家族でルールを決めるとよいと思います。

食事のときはテレビ、携帯電話はお休みして、家族で会話を楽しみましょう♪ 栄養士 岩井麻未