



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)

- * いえができるまで 砺波周平
- * 図解絵本 工事現場 モリナガヨウ
- * せいそう車 五味零
- * 理科好きな子に育つ ふしぎのお話365 自然史学会連合
- * マンガでよくわかるオリガミナビ! スタンダード編 小林一夫
- * きつぷでGO! あの新幹線を追え! 豊田巧

公民館 3 階図書室 10～18時 (月曜休館) ※日曜は17時まで

- * 赤へ 井上荒野
- * 希望荘 宮部みゆき
- * 真贋 今野敏
- * 裸の華 桜木紫乃
- * 珠玉の短編 山田詠美
- * 縁は異なもの 松井今朝子
- * 私の消滅 中村文則
- * 三の隣は五号室 長嶋有
- * ブラック・ドッグ 葉真中顕
- * 夜を乗り越える 又吉直樹
- * 8月25日(木)は 図書整理日のためお休み
- * 8月13日(土)～14日(日)は お盆のためお休み

- * ネルソン・マンデラ 自由へのたたかい パムポラック
- * 調べる学習子ども年鑑2016 朝日小学生新聞
- * 子ども年鑑2016
- * 銭天堂 ふしぎ駄菓子屋6 廣嶋玲子
- * What Do People Do All Day? Richard Scarry
- * 8月30日(火)は 図書整理日のためお休み
- * 8月13日(土)～15日(月)は お盆のためお休み

町長室から

平年より気温が低く、雨が多かった7月でしたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。この季節は、汗をかくことで体内の水分を失いやすく、熱中症を起こす危険性が高まります。こまめな水分補給を心掛けましょう。

さて、7月上旬、国の来年度当初予算に反映されるよう統合保育所の補助要望を行ってきました。また中旬には、全国雪対策連絡協議会副会長として、積雪寒冷特別地域における諸対策の推進に関する要望活動を行ってきました。

今月はじゃが祭りや福祉祭りなど楽しいイベントが目白押しです。準備に携わっている皆さまには大変感謝しています。当日は多くの町民に楽しんでいただけるようお願いいたします。

夏はイベント時など、お酒を飲む機会が多くなるかと思いますが、飲酒運転は絶対に許されるものではありません。ルールを守った上で、倶知安の夏を思う存分楽しみましょう。



△7月11日壮行会にて

西江栄二

レンジで10分

今月のメニュー

夏野菜ひき肉カレー



1人分(カレーのみ)
エネルギー 104kcal
塩 1.5g

★材料(4人分)

なす	2本
ピーマン	2個
カットトマト	1缶
ひき肉	100g
コーン	大さじ2
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1

★作りかた

- ①なす、ピーマンは少し大きめのみじん切りにする
- ②コーンはあらかじめ茹でてほぐしておく(缶詰でもOK)
- ③深めの耐熱容器になす、ピーマン、カットトマト、ひき肉、カレー粉、塩を入れてよくかき混ぜる
- ④ふんわりとラップをかけ、8～10分レンジで加熱する
- ⑤お皿にご飯とカレーを盛り、コーンをちらす

暑さで失われがちな体力の回復につながる、今が旬の野菜を使った一品をご紹介します。トマトは老化や動脈硬化・がん予防に効果があるとされるリコピンを豊富に含みます。ピーマンはビタミンAとCが豊富で、Cはレモンの約2倍。体の細胞を活性化し食欲低下を防ぎます。なすはアントシアニンが豊富で血栓予防や眼の疲労回復に。豚肉はビタミンB1とB12が豊富で、体の疲労回復・脳の疲れを癒す役割を果たします。バラ肉のカロリーは赤身も肉の約2倍なので、カロリーが気になる方は赤身の多い豚肉を選ぶといいですね。そして、カレーのスパイス自体も疲労回復効果満点です。ぜひ栄養満点の夏野菜でお試ください。