

## 公民館 3階図書室

10～18時（月曜休館）

※8月13日（日）～15日（火）はお盆のため、31日（木）は図書整理日のためお休み



7番街の殺人

赤川次郎



チャップリン暗殺指令

土橋章宏



横濱エトランゼ

大崎梢



話題のダイエットを格付けしたら・・・

岡田正彦

## 絵本館

10～18時（水曜休館）

※8月13日（日）～16日（水）はお盆のため、29日（火）は図書整理日のためお休み



そらまめくのはらっぱあそび

なかやみわ



アームストロング 宙飛ぶネズミの大冒険

トーベン・クールマン



メアリと魔女の花

メアリー・スチュアート



あるかしら書店

ヨシタケシンスケ

## 今日は何を食べてよう？

外食するときやお弁当などを買うときは

「主食・たんぱく質・野菜」をそろえて選ぶようにしましょう

先月号では手作りのお昼ご飯を紹介しましたが、お昼は外食や買って済ませるといふ方も多いのではないかと思います。料理をする時間がない場合でも栄養バランスを考えて商品を選ぶことで、おいしく健康的な食事を取ることができます。ポイントは主食+たんぱく質+野菜の3つをそろえることです。

献立の例

	主食	たんぱく質	野菜
かつ丼+トマト	ご飯	豚肉・卵	玉ねぎ・トマト
卵サンドイッチ+温野菜サラダ	パン	卵	サラダ
冷やしラーメン+野菜サラダ	ラーメン	卵・ハム	きゅうり・トマト

選び方のコツ

- お弁当や定食を選ぶときは色々な食材が使われている物を選びましょう
- 麺類を選ぶときは具だくさんの物を選びましょう
- おにぎりやパンを買うときはサイドメニューで足りない物をプラスしましょう

はじめは慣れないかもしれませんが、主食・たんぱく質・野菜をそろえる習慣を身につけて、元気に夏を乗り切りましょう！

栄養士 岩井麻未



▲フットパスウォーキング (7月8日)

初めて羊蹄山に登る娘2人と、避難小屋に1泊で登山に行ってきました。あいにくの天候で、星やご来光は見られず、娘たちは再挑戦を決意しました。

6月は低温で雨がが多く心配をしていましたが、7月に入り気温が上昇し、農作物の生育が回復。早出しのじゃがいもは、7月下旬から収穫が始まりました。

7月中旬には、高規格道路、治水・ダムなどの平成30年度予算確保に係る中央要望を、下旬には、全国雪対策連絡協議会の会長代行として、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。

さて、8月5日、6日は、第55回くっちゃんじゃが祭りが開催されます。「ゴーゴーじゃが」と称して新しいイベントがあります。皆さんで大いに楽しみ盛り上げましょう。

道内での交通事故死が増えています。時間にゆとりをもち、安全運転を心がけてください。またお祭りなどでお酒を飲む機会が多くなります。飲んだら乗らない！を徹底しましょう。

西江栄二