# 新着図書のお知らせ New Books

## 公民館３階図書室

10～18時（毎週月曜休館）
※４月25日（木）は図書整理日のため休館

**不死鳥少年**
**アンディ・タケシの東京大空襲**
石田衣良

**みかんとひよどり**
近藤史恵

**傲慢と善良**
辻村深月

**疲労回復ストレッチ**
小林邦之

## 絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※４月30日（火）は図書整理日のため休館

**はやくちことばえほん**
**ももも　すももも**
新井洋行

**でんせつのじゃんけんバトル**
ドリュー・デイウォルト他

**ゾウさんをさがせ**
**世界のまちを旅するゾウ!!**
ギヨーム・コルネ

**学習まんが人物館**
**金栗四三**
大谷じろう／水野光博

## 光の春

▲冬季消防訓練にて
（３月３日）

暦の上では立春（２月４日）をとうに過ぎましたが、私たちの町には名残惜しむ雪がしばらくは居座りそうです。しかし、陽の光は日増しに強くなり、寒いながらにも春の訪れを感じます。それは、羊蹄山やニセコ連峰の稜線（シルエット）をとても美しく観せてくれます。

“光の春” ロシアで使われていた言葉だそうですが、厳しくも長い冬を経て春を待ちわびる気持ちが込められ、どこか心地よく、好きな言葉です。

３月は「せわしなさ」の月、４月は「よ～いドン」の月。新生活を迎える方も多いことでしょう。再出発（リスタート）するにも良いときかもしれません。明るく元気に出発してみませんか。少しばかり、肩の力を抜いて。

文字一志

## 今日は何を食べよう？

### レンジで簡単　大根の煮物

● 材料（約４食分）

大根5cm、にんじん1/2本（ない場合は大根を増やす）、ツナ缶（ノンオイル）１缶、水1/2カップ（100cc）、しょうゆ大さじ１と1/2、みりん大さじ２、砂糖小さじ１

1食分　エネルギー　63kcal
塩　　分　1.2g

● 作り方

①大根とにんじんは皮をむき、小さめの乱切りにする。
②耐熱容器に①とツナ（汁ごと）、全ての調味料を入れる。
③ラップをふんわりかけ、電子レンジで５分加熱。一度混ぜ、さらに５分加熱する。
④はしがスッと入れば完成。硬いようなら１～２分ずつ加熱して様子を見る。※冷める時に味が染みるので、翌日はさらにおいしく食べられます

**新生活はご飯を炊くことからはじめよう！**

春から新生活を始めた方も多いと思います。慣れない環境での生活は大変です。まずはご飯を炊く習慣を身につけ、自炊の一歩を踏み出しましょう。ご飯はまとめて炊き１食分ずつ冷凍しておけば便利です。ご飯に合うたんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品）のおかず、野菜の料理があるとバランスが良くなります。最初は納豆、卵、きゅうり、トマトなどを準備し、慣れてきたら、魚や肉を焼く、野菜を炒めるなど少しずつチャレンジしていきましょう。食事を大切に、元気な新生活を送りましょう。

栄養士　岩井麻未

■発行・編集　倶知安町総合政策課企画振興室広報広聴係　☎0136-56-8001
公式ＷＥＢサイト http://www.town.kutchan.hokkaido.jp/
✉info@town.kutchan.lg.jp　■印刷　（有）旭大陽堂印刷