New Books 新着図書のお知らせ

＼古本市を開催中！※なくなり次第終了／

公民館 3 階図書室

10 ～ 17 時（毎週月曜休館）
※ 11 月 28 日（木）は図書整理日のため休館

縁

小野寺史宜

定価のない本

門井慶喜

こども六法

山崎聡一郎

名もなき家事

梅田悟司

絵本館

10 ～ 18 時（毎週水曜休館）
※ 11 月 26 日（火）は図書整理日のため休館

マンガでクイズ どっちがどっち？完全版

福田尚弘／うじなかずひこ

プラスチック・プラネット

ジョージア・アムソン＝ブラッドショー他

AI に負けない子どもを育てる

新井紀子

トリックアート戦国時代

北岡明佳／グループコロンブス

“知り”“広げ”、ここが「ふるさと」

▲ 11 月 5 日まで開催のまちトークにて

晴れた日、低くなった日の光は自分の顔の正面を照らします。そのまぶしさは痛くもあり、晩秋を迎えたことを覚えます。

この秋、スポーツ、文化芸術、遊び、味覚などしっかりと楽しみましたか？そして、G20 観光大臣会合の本町開催。世界中の国などが参加いただき、本町ならではの“おもてなし”で温かくお迎えすることができました。子どもたちをはじめ、全ての町民の皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。こうした世界規模の行事が開かれる地域に私たちは暮らし、生活しているということです。一つの大きな転機として、あらためて倶知安の過去現在未来を“知り”、世界に視野を“広げ”、ここが「ふるさと」と誇りに思える町を育んでいきましょう！皆さんとともに！

文字一志

＼今日は何を食べよう？／

豚肉と野菜のレンジ蒸し

● 材料（4 人分）

豚ロースしゃぶしゃぶ用 12 枚、水菜 1 束、えのき 1 パック、にんじん 1/2 本、酒大さじ 2、しょうゆ大さじ 2、砂糖大さじ 1 と 1/2、酢大さじ 1、すりごま大さじ 1 と 1/2

1 人分　エネルギー　195kcal
塩　　分　1.4g

● 作り方

①水菜は洗って 1/4 の長さに切り、えのきは石づきを取って半分に切る。にんじんは千切りにする。
②広げた豚肉で①を巻き、巻き終わりを下にして皿に載せる。酒をかけて電子レンジ（600ﾜｯﾄ）で 4 ～ 5 分加熱する。
③酒以外の調味料を合わせたごまだれを②にかけて完成。

毎月 19 日は「食育の日」

「食育」とは、さまざまな経験から「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるように学習すること。食べる力を育てることは、生きる力を育てることにつながります。各家庭に合った食育を考えてみましょう。それが、「食」の楽しさや大切さを考える機会になればうれしいです。

［例］・ファミリーデー　家族全員そろって食事をする日
・ノーテレビデー　テレビを消して会話を楽しむ日
・備蓄食品デー　防災食を食べ、災害について考える日

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　North Design（株）