



## 公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休館）

※2月27日（木）は図書整理日のため休館



騒がしい楽園

中山七里



抵抗都市

佐々木譲



オカシナ記念病院

久坂部羊



まめねこ 10

ねこまき



## 絵本館

10～18時（毎週水曜休館）

※2月25日（火）は図書整理日のため休館

カレンダー市にご協力いただき  
ありがとうございました



こどもかいぎ

北村裕花



なんだろう なんだろう

ヨシタケシンスケ



もうひとつの曲がり角

岩瀬成子／酒井駒子



学習まんが  
日本の歴史 (全20巻)

柴田竜介ほか

## 子どもの名前



▲成人記念式典『はたちのつどい』(1月12日)

町長となり、子どもたちの名前を読み上げる機会があります。そのたびに、読み方に戸惑いながらも「すてきだな」「かわいいな」「格好いいな」と感じています。

生まれたばかりの赤ん坊に名前を付ける。誰が名付け親であっても、その子の名前には親の『想い』が強烈に込められていることでしょう。

そして、子どもはその想いにお構いなく、わが道を行くがごとく、大股歩きで前進します。その速さに親や周囲の大人は、置いていかれたかのように感じることもあります。そうしたとき、大人も子どもと一緒に成長していけばいいのだ、と考えるのです。

いつか、その子どもが大人と呼ばれるときがきます。1月12日、くっちゃん子が成長する姿に胸打たれる成人式でした。

文字 一志

## ／ 今日は何を食べよう？ ／

### 白菜ナムル



#### ●材料 (2人分)

白菜 2枚 200g、にんじん 2g程度 (なくても可)、塩 小さじ 1/5、ごま油 小さじ 1、すりごま 小さじ 2

1人分 エネルギー 53kcal  
塩 分 0.5g

#### ●作り方

- ①白菜は繊維に沿って切り、にんじんは千切りにする。
- ②ビニール袋に①と塩ひとつまみを入れて、空気を入れて振り、まんべんなく混ぜる。
- ③空気を抜いて5～10分おき、袋の角を切って水分を出す。
- ④ごま油とすりごまを入れて混ぜ、味を見ながら塩を足して味を調える。

### 冬でも野菜を食べよう心掛けましょう

昨年の『いきいきライフ検診』食生活アンケートの結果で気になったのは野菜不足です。「夏は家庭菜園の野菜があるけど冬はなかなか…」という声もよく聞かれます。

野菜は、便秘予防や血糖値の上昇を抑制するなどの効果があり、生活習慣病の予防をしてくれます。冬にも毎食食べるように意識してみましょ。みそ汁や鍋料理では野菜をたくさんとることができます。さらにカット野菜や冷凍野菜の活用もおすすです。冬野菜の白菜は鍋料理の定番食材ですが、生でもおいしいのでぜひ作ってみてください。

栄養士 岩井麻未