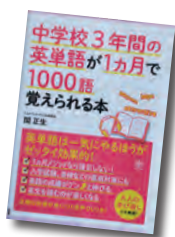




公民館 3 階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休館）
※6月25日（木）は図書整理日のため休館



中学校3年間の英単語が
1ヵ月で1000語覚えられる本

関正生



永遠の夏をあとに

雪乃紗衣



駆け入りの寺

澤田瞳子



しょうび 焦眉
警視庁強行犯係・樋口頭

今野敏



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※6月30日（火）は図書整理日のため休館



にくのくに

はらぺこめがね



OH NO !

木坂涼／川原瑞丸



おっちょこ魔女先生
保健室は魔法がいっぱい！

廣嶋玲子／ひらいたかこ



きみが、この本、読んだなら
ざわめく教室編

戸森しるこ他

“普段使いの言葉”にどうぞ



▲町長室にて

「ありがとう」と「おたがいさま」を“普段使いの言葉”として、食卓に。そして町なかに。

心に思っている、「はずかしい」「いちいちめんどろ」とか、めったに口にしていなかった「ありがとう」。一度、言葉で伝えてみると、なんだか自分自身がいい気持ちになったりします。

「おたがいさま」にも不思議な魅力を感じます。それはなんだろう？町に古くから暮らす人も転入者も、若いも若きも、また日本人も外国人も、上下関係や立場を超えたニュアンスがあるからでしょうか！？

さあ！6月。梅雨のない倶知安はカラッと気持ちのいい空気にあふれます。みんなでえぞ富士に向かって大きく深呼吸。

下旬には自慢のじゃがいもの小さな紫や白の花が畑いっぱいに広がることでしょう。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

揚げないヘルシー春巻き

●材料（10本分）

アスパラ5本、にんじん1/3本、スライスチーズ5枚、春巻きの皮（小）10枚、油適量

●作り方

- ①にんじんをスティック状に切る。にんじんとアスパラは固めにゆでる。
- ②アスパラ1/2本、にんじん、チーズを春巻きの皮で巻き、小麦粉を少量水に溶いたものを付けて閉じる。
- ③表面に油を塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



1本分	エネルギー	81kcal
塩	分	0.2g

お弁当のおかずにも、お酒のおつまみにもなる便利な1品です。揚げないで後片付けも簡単！トースターが無い場合は、フライパンに薄く油をひいて焼いてもOKです。

6月は食育月間

「食育」とはさまざまな経験を通して「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です。言葉にすると難しそうですが、今月は今からでも出来る食育を紹介します。

皆さんは「いただきます」と毎食言っていますか？

「いただきます」という言葉には、魚・肉や野菜などの生きている命をいただき、生産者や作ってくれた人への感謝を表します。家庭でも意味をしっかりと確認して「いただきます」を習慣にしましょう。もちろん食後は「ごちそうさま」を忘れずに。

栄養士 岩井麻未