



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※30日（木）は図書整理日のため休室



ハロー・グッドバイ
東京バンドワゴン

小路幸也



弁当屋さんのおもてなし
しあわせ宅配篇4

喜多みどり



アルツ村

南杏子



誰にも嫌われずに同調圧力
をサラリとかわす方法

大嶋信頼



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※28日（火）は図書整理日のため休館



なまけていません。

著：大塚健太
絵：柴田ケイコ



中学校ってどんなところ？
楽しい中学生活のヒント大全

監修：升野伸子



しつもん！ドラえもん
教えて！日本社会編

監修：朝日新聞社



目まもりドリル
目医者さんが考えた

著：平松類
絵：林ユミ

2030 北海道・札幌五輪・パラリンピック冬季競技大会



▲北京五輪に出場した
前田選手と（4月18日）

5月、招致に向けて札幌市とJOC（日本オリンピック委員会）が新たな組織『プロモーション委員会』を発足。委員にはアスリートや有識者など、テレビでおなじみの方が多く、アルペン会場となるニセコ町長と倶知安町長も参加。

先の札幌大会は100キロ離れた町にも“歓喜の波”が届いていました。同年の1972年、本町は『スキーマの町』を宣言！以来半世紀、今や世界中からスキーを楽しむお客さまを迎える町に。くっちゃんたちは町内のスキー場のリフトゴンドラを無料で乗り放題。世界を魅了するパウダースノーとスキーを通じ、たくましい心と体を育てています。

山下JOC会長からは「開催は、いろんな人と思いをひとつにし、社会を変えていく力がある」の言葉。『スキーマの町』くっちゃんはどんな“恩返し”を？！とても楽しみです。

文字一志

今日は何を食べよう？

☆アスパラコーンご飯☆

●材料

お米2合、にんじん2觔、ツナ缶1缶（ノンオイル）、アスパラ5～6本、とうもろこし50g、しょうゆ大さじ1、塩少々、バター5g



全体量 エネルギー 687 kcal
塩 分 4.4 g

●作り方

- ①米をとぎ、ツナ缶の汁、しょうゆ、塩を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ②にんじんは千切りにし、ツナと一緒に①に入れて炊く。
- ③アスパラは固い部分をむき、輪切りにする。
- ④耐熱容器に③ととうもろこし、バターを入れて電子レンジで2分程度加熱する。
- ⑤ご飯が炊けたら、④を入れて混ぜる。

アスパラの色を生かすために、
ご飯が炊けてから混ぜるのがポイント！

ピクニックで楽しく食べよう！

歩けるようになったくらいの子どもの食事の悩みで多いのが遊び食べです。「食べることは楽しいこと」としてもらおうのが大切な時期ですが、親も忙しいと、つい「こぼさない！」「遊ばない、ダラダラ食べない」「早くして〜」など、注意することが多くなってしまいうことも多いと思います。

そんなときは、暖かくなってきたのでピクニックに行くのはいかがでしょうか。外でたくさん遊んだ後はおなかもちが、食事に集中できると思いますし、少しくらいこぼれても自宅よりは気にならないと思います。子どもたちには、食事を楽しいと感じて成長してもらえたらうれしいです。

栄養士 小屋畑麻未