



公民館 3階図書室

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



魔女と過ごした七日間

著者：東野 圭吾



花に埋もれる

著者：彩瀬 まる



茜唄 上・下

著者：今村 翔吾



認知症世界の歩き方

著者：寛 裕介



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※30日（火）は図書整理日のため休館



調べる学習
子ども年鑑 2023

監修：朝日小学生新聞



夢の叶え方はひとつじゃない
私は、中卒作詞作曲家

著者：岡嶋 かな多



おはようあさごはん

著者：真珠 まりこ



ナイトランチ

著者：リック・ファン
絵：ディーナ・シーアリング
訳：橋本 あゆみ

いつでも、今からでもスタートです！



▲俱知安町辞令交付式
(4月3日)

新年度がスタートして1カ月。入学したての子どもたちが校門をくぐる姿に春を感じます。役場にも新たな職員が加わってくれました。私から彼らに2つ問いかけています。

- ①あなたは俱知安で暮らす住民のために、役場職員としてどんなことができますか？
 - ②あなたは国内外から NISEKO・俱知安町を訪れる人々に、どんな「ありがとう」を伝えることができますか？
- それともう1つ、忘れてはいけない大切なこと。職員人生、何事も思い通りにいくとは限りません。しまいには投げやりな気持ちになることも。そんな時には、「自分は採用された。一方で、心から採用されたかったのに、叶わなかった者が、何人もいたんだよ」ということを思い出そう。自信をもって、笑顔で、明るく、あいさつできる人に。
- いつでも、今からでもスタートです！

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ かぶと春巻き ☆

●材料 (10個分)

春巻きの皮 (小) 10枚、じゃがいも (大) 1個、ひき肉 50g、カレー粉小さじ 1/2、スライスチーズ 2枚、水溶き片栗粉適量、油大さじ 1



全体量 エネルギー 660 kcal
塩 分 2.0 g

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱容器にじゃがいも、ひき肉を入れて4～5分加熱し、つぶす。
- ②カレー粉を入れて混ぜ、10等分に分けて冷ます。
- ③春巻きの皮をかぶとの形に折り、その下から②とチーズを入れて、水溶き片栗粉を塗ってとめる。
- ④表面に油を塗って、オーブントースターで3～4分焼く。

お子さんの野菜が苦手な理由を知ろう！！

健診時の子どもの食生活に関するお悩みで多いのが好き嫌いです。特に嫌いな食材の代表は野菜ですが、これにはきちんとした理由があります。

食材は5つの味に分けられ、甘味・塩味・旨味（エネルギーになるもの、たんぱく質など）は本能的に好まれますが、苦味・酸味（野菜、山菜など）は毒や腐敗を感じとり、本能的には好まれず、経験により好んでいく味とされています。

また、舌には味を感じるセンサーの味蕾があり、子どもは30～40代と比べて味蕾が3倍も発達しています。そのため、味覚が敏感で野菜の苦味やえぐみを感じやすく、苦手な子どもが多くなります。子どもの時に苦手だった野菜を今は食べられるという経験を持つ保護者の方もいるのではないのでしょうか。来月号では具体的な対応についてお伝えします。

栄養士 小屋畑麻未