



公民館 3 階図書室

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



27000 冊ガーデン

著者：大崎 梢



きよのお江戸料理日記 4

著者：秋川 滝美



藩邸差配役日控

著者：砂原 浩太郎



小さいエネルギーで暮らすコツ

著者：農文協



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）
※ 27 日（火）は図書整理日のため休館



ONE WORLD
たったひとつの地球

著者：コラ・デバース
絵：ジェニ・デズモント



ちきゅうのかいだん

著者：松岡 たつひで



ぼくはいいたい
どこにいるんだ

著者：ヨシタ シズカ



僕らの未来が変わる
お金と生き方の教室

監修：池上 彰

未来へつなぐ羊蹄の輝き



▲春の全国交通安全運動
(5月11日)

5 月、雪解け早々のクロッカスに続き、スイセン、ヒヤシンス、チューリップそして桜が彩った。その咲きぶりの小気味よさは実に心地良い。

わが家の庭には 2 本の桜が育っている。妻の実家の庭に伸びてきた苗木、もう 1 本は長女が結婚した年に植えたソメイヨシノの苗木。なかなか咲かずにいたが、昨年「私は桜よ」と言わんばかりに、くっちゃんの春を知らせてくれる。

目線を少し上げてみる。えぞ富士羊蹄とニセコ連峰の山々、残雪の白と新緑の青のコントラスト。そして、ワイスホルンの残雪が描く“白い馬”はもうすぐ夏がやってくることを知らせてくれた。今夏は、マスクなしでおいしい空気をいっぱい楽しもう。

新年から倶知安町景観計画がスタートした。未来へつなぐ羊蹄の輝きをみんなで育み、次の世代へつなげよう。

文 字 一 志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ オリジナルピザ ☆

● 材料（フライパン 1 枚分）

ぎょうざの皮 10 枚、玉ねぎ 1/4 個、ピーマン 1 個、ウインナー 4 本、ミニトマト 3 個、ケチャップ・マヨネーズ 各大さじ 1、溶けるチーズ 40g

● 作り方

- ① 玉ねぎとピーマンは薄切りに、ミニトマトは半分に切る。ウインナーも斜めに切る。
- ② ぎょうざの皮をフライパンに重なるように並べて、ケチャップ・マヨネーズをぬり、①と溶けるチーズをのせて、ふたをして焼く。

※ お子さんが好きな具材をのせて、一緒に作るのもいいです！



全体量 エネルギー 554 kcal
塩 分 3.1 g

お子さんが野菜を食べようになるポイント できそうなことから、実践してみよう！

先月に引き続き、今回は実際にお子さんの食事のときに実践してみてもらいたいポイントをいくつかお伝えします。

- 食事のときは空腹にしよう！
- 食べなくても食卓に出し、10 回くらいはチャレンジしよう！
いつでも食べられるように、目でも慣れるように少し盛り付けておこう
- まわりの家族はおいしそうに食べよう！
- 嫌いな食材と仲良くなろう！
野菜の絵本を読む、絵を書く、野菜を洗う・ちぎるなど、遊びやお手伝いの中で親しみや興味が湧いてきます。
- 食べられる日が来るまで楽しみに待とう！

こども園や学校の給食、大人になってからなど、いつになるかわかりませんが、食べられたことを喜び、食べる楽しさを大事にしよう！

栄養士 小屋畑麻未