



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）

※13日（日）～15日（火）はお盆休み、31日（木）は図書整理日のため休室



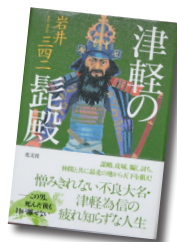
光のしるべにし屋春秋

著者：あさの あつこ



図書館のお夜食

著者：原田 ひ香



津軽の髭殿

著者：岩井 三四二



71歳、74歳夫と97歳義母と大人だけで楽しく暮らす

著者：もののはずみ



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）

※13日（日）～15日（火）はお盆休み、29日（火）は図書整理日のため休館



こうばんにいこう

著者：303BOOKS



にらめっこしましょ むっしっし ひかるむしたち

著者：よこたいくこ
絵：よこた きょうご



きょうせんそうがはじまると

著者：藤代 勇人
絵：塚本 やすし



昆虫ハンター・牧田習のオドロキ!! 昆虫雑学99

著者：牧田 習

せみしぐれ 蝉時雨のなかで

「ミーンミンミン、ミーン」と蝉時雨のなかで、お盆を迎え、お墓参りをします。私にとって、一年の中で最も心をリセットできるのが「お盆」かもしれません。それは幼いころからそうだった気がします。年に一度、この時期に親戚やいとこらが顔を合わせ、飲んだり食べたりして、笑い声が絶えず、楽しかった幼少期の思い出です。



▲全道サマクロ in 俱知安大会 (7月9日)

仏壇やお墓の前で手を合わせます。せわしない「日常」から少しばかり放たれた気持ちになります。その心地よさがいいのでしょうか。また、手を合わせてみます。すると、ご先祖様とつながる気がします。見守られている気もします。「どうしている？父さん、母さん。おじいちゃん、おばあちゃん？」「私たちはおかげ様で何とか元気になっているよ」

そして、もう一度手を合わせ、与えられた命に感謝をします。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆レンジで簡単！ジャージャーうどん☆

●材料（2人分）

冷凍うどん2玉、きゅうり1本、トマト1個、温泉卵2個、豚ひき肉200g、みそ大さじ1、しょうゆ・酒・砂糖各小さじ1、豆板醤お好みで



●作り方

- ①きゅうりは千切り、トマトは薄切りにする。
- ②耐熱容器に豚ひき肉、調味料を入れてよく混ぜ、レンジで3分加熱し、一度混ぜてからさらに2分加熱する。
- ③冷凍うどんはレンジで解凍し、水でよく洗い冷やしておく。
- ④お皿にうどん、②の肉みそ、きゅうり、トマト、温泉卵をのせて完成。ぐるぐる混ぜて食べてみてください！

1人分 エネルギー 579 kcal
塩 分 2.6 g

昼食づくりを通して生きる力をつけよう

お子さんは夏休みですね。給食がないお休みに自分で献立を考えてみるのもよい勉強になると思います。献立は、主食・主菜・副菜がそろうことをルールとして考えてみましょう。

- 主食（ごはん・パン・麺など）
からだのエネルギーになるもの
- 主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）
からだを作るもとになるもの
- 副菜（野菜・海藻・きのこなど）
からだの調子を整えるもの

調理は、休日など時間のあるときにははじめ、失敗して当たり前と大人がおおらかな気持ちで見守りましょう。火や包丁を使う場合は、年齢にあわせて手伝いましょう。自分で献立を考えることは、将来自立するときにも役立ちます。ぜひ夏休みに実践してみてください。

栄養士 小屋畑麻未