



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）
※28日（木）は図書整理日のため休室



しあわせの輪 れんげ荘物語

著者：群ようこ



彷徨う者たち

著者：中山七里



秘密の花園

著者：朝井まかて



心もカラダもラクになる 血流の整えかた

著者：西岡敬三



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※26日（火）は図書整理日のため休館



なぜ? どうして? はじめてのこども図鑑 どうぶつ

監修：小宮輝之



かくされた意味に気がつけるか? 3分間ミステリー 謎からの挑戦状

著者：黒史郎



つかめ! 理科ダマン1 「科学のキホン」が 身につく編

著者：シン・テフン



MOVE mini は虫類・両生類

監修：加藤英明

青年会議所・青少年育成会からの
寄付でたくさん本が増えました!
ありがとうございます。

卒業する君たちへ 2024

◇小学校を卒業する 138 名の君たちへ

入学式、小さかったからだに大きなランドセル。卒業、大きくなったからだに小さなランドセル。そして、つりあわないその姿も、もう見納め。



▲雪トピア（2月17日）

◇中学校を卒業する 114 名の君たちへ

ギンギンと音を立ながら、心もからだも成長中。そして今、隣にいる友人は生涯の友であり続けるかも知れないよ。大切に!

◇高校を卒業する君たちへ

迷って当然、流されるのもアリ、失敗して当たり前! それでも進もう! どちらにしても、誰が決めたんじゃない、自らが選び歩んできたことに気がつく日がくるからね。

◆そして、町を離れる君たちへ

“ふるさと” 倶知安はいつまでも君たちを忘れない。毎日君たちを見守ってきた“ふるさと富士” 羊蹄山を時には思い出すこと! 「卒業おめでとう」

文字一志

今日は何を食おう?

☆ チ キ ン ナ ゲ ッ ト ☆

●材料（小ナゲット 30 個分）

鶏ひき肉 300g、木綿豆腐 1丁、にんじん 1/2 本、塩 小さじ 1/2、パン粉 1/2 カップ、片栗粉 大さじ 1～2、油適量、ケチャップお好みで

●作り方

- ①豆腐は水切りをして、ボールに入れて崩し、パン粉を入れて混ぜる。
- ②にんじんは皮をむいてすりおろし、分量が多ければ軽く絞っておく。
- ③①にひき肉、にんじん、塩を入れて混ぜ、形が作れる固さになるよう片栗粉を大さじ 1～2 入れる。
- ④形を整え、フライパンに油を入れて、揚げ焼きにする。



全体量
エネルギー 1,107 kcal
塩 分 4.0 g
(ケチャップを除く)

子ども用はそのまま、大人はお好みでケチャップを!
かむ力がついたら肉の割合を多くしてかみ応えをアップ!

親子でかむかむクッキング♪

2月2日に、1歳～1歳6カ月の子どもの対象にした幼児食の教室「親子でかむかむクッキング」を実施しました。

離乳食が終わって1歳を過ぎると感じる「どんなものを食べたら良いの?」「味付けは大人と比べてどうすればいいの?」などの、日頃のお悩み解決に向けたヒントを講話・調理実習・試食を通して得ることができます。

参加者からは「味付けがわかって良かった」「同じくらいの子と食事ができて良かった」「悩みが解決した」などの感想がありました。来月号では1歳からの食事のポイントをお伝えします。

栄養士 小屋畑麻未