



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館



のち更に咲く

著者：澤田瞳子



うたう

著者：小野寺史宜



守護者の傷

著者：堂場瞬一



そうです、私が美容バカです。

著者：まんきつ



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※30日（火）は図書整理日のため休館



すきなあの人 君色パレット

著者：神戸遥真、少年アヤ、
令丈ヒロ子、こまつあやこ
絵：いつか



せがのびる

著者：やぎゆうげんいちろう



マインクラフトで楽しく学べる！ 地球のひみつ大図鑑

著者：マイクラ職人組合
監修：左巻 健男



おかあさん観察図鑑

著者：クオン・ジョンミン
翻訳：わたなべなおこ

『春が来た』

『春が来た、春が来た、
どこに来た。
山に来了、里に来了、
野にも来了。
花が咲く、花が咲く、
どこに咲く。
山に咲く、里に咲く、野にも咲く。
鳥が鳴く、鳥が鳴く、どこで鳴く。
山で鳴く、里で鳴く、野でも鳴く。』



▲俱知安農業高校卒業式
(3月1日)

4月、春は「はじまりの季節」、自分や家族、ご近所さんなど、「あたらしい生活」をスタートさせる方も多いことでしょう。暖冬だったとはいえ、長い長い俱知安の冬を越え、少しずつ木々も芽吹きはじめます。私たちもあたたかさや明るい日差しに背中を押されるように！

そこで、幼いころにうたった童謡『春が来た』を口ずさんでみる♪…♪…こころ軽く、とてもいい気持ちに？！不思議です。「あたらしい春」を楽しむ、それが俱知安の春。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ 鶏 団 子 ト マ ト カ レ ☆

●材料（大人4人、子ども2人分）

玉ねぎ1個、じゃがいも2個、にんじん1本、トマト水煮缶1缶、油大さじ1、鶏団子（鶏ひき肉150g、絹豆腐150g、片栗粉小さじ1、塩ひとつまみ）、【子ども用】ケチャップ大さじ2、カレー粉少量【大人用】ケチャップ大さじ3、カレー粉小さじ2、塩小さじ1/2



1人前のエネルギーと塩分
大人用 153 kcal・1.2g
子ども用 96 kcal・0.6g

●作り方

- ①豆腐は水切りし、鶏団子の材料をボウルに入れよく混ぜる。
- ②野菜をサイコロ状に切り、油をひいた鍋で炒める。
- ③②の鍋に具材がかぶるくらいの水を入れ、沸騰したら鶏団子を加え、火が通ったら、トマト缶を入れる。
- ④③のうち、子ども用は小さい鍋に移し、ケチャップ、カレー粉で味をつける。
- ⑤大人用は、④とは別な鍋で味付けをする。

1歳からの食事のポイント

- 1歳を過ぎても、歯が生えそろってなかったり、体も小さいので薄味にしたりなど気を付けるポイントがあります。
- ・味の濃さは大人の1/2～1/3くらいを目安にしよう
 - ・かむ力は大人より弱いので、肉団子くらいの固さを目安に調理しよう
 - ・食事時間を決め、お腹を空かせて食べるようにしよう
 - ・おやつは、食事で不足しているものをあげよう
- 一番大切なのは「食事＝楽しい」と感じてもらうことです。テレビや動画を消して、家族の会話を楽しみながら食事しましょう♪

栄養士 小屋畑麻未