



公民館 3 階図書室

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



今夜、喫茶マチカネで

著者：増山実



緋あざみ舞う

著者：志川節子



めでたし、めでたし

著者：大森兄弟



新装版 ジブリパーク
公式ガイドブック

編集：株式会社スタジオジブリ



絵本館

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



ようこそ じごくへ

著者：広松由希子
絵：100% ORANGE



昆虫電車

著者：いとうみちろう



たつくりの
12 か月のおりがみ

著者：たつくりの
おりがみ



なぞなぞ MAX
チャレンジ! 4008 問

著者：嵩瀬ひろし

少子化だろうが、大事なことがある

夏休み、倶知安高校の生徒約 10 人は倶知安中学校の生徒たちの宿題をお手伝いをする「学習サポート」に初めて取り組んだ。今後も継続していきたいという。

学習に限らず、スポーツや文化などジャンルを超えて、高校生が中学生と一緒に学び合い、成長し合う喜び。

また、盛況に終わった「くっちゃんじゃが祭り」。じゃがねぶたは雨天中止と残念だったが、翌日の千人踊りには、大勢の高校生が大人たちと一緒に舞い踊り、沿道の歓声に答えてくれた。

少子化で昔に比べて子どもの数はずいぶん減った。しかし、先輩、大人、兄弟、親から学ぶことの大事さはいつの時代も決して変わらない。今年の夏、その子どもたちの姿に未来の明るい光が見えた気がして、とてもとても心地よい。感謝感謝。



▲くっちゃんじゃが祭り
(8月4日)

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ ツナの スープ パスタ ☆

●材料（1人分）

ツナ缶（ノンオイル）1/2 缶、スパゲティ 50g、なめたけ 40g、水カップ 1、塩こしょう少々



●作り方

- ①スパゲティを半分に折り、水と一緒にポリ袋に入れて 20 分置く。
- ②ツナ缶、なめたけを入れて、袋の空気を抜き、右の写真のように袋の口を固く縛る。
- ③袋をお皿にのせて、スパゲティのゆで時間と同じ時間だけ湯煎をする。
- ④袋を開けて味見をし、足りないようであれば、塩こしょうを加え、味を調える。

1 人分 エネルギー 239 kcal
塩 分 2.0 g



災害時にも使えるパッククッキングにチャレンジ

パッククッキングとは、耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて、袋ごとゆでて（湯煎）加熱調理をする調理法のことです。袋ごと調理するので、鍋が汚れず、調理後も袋ごと皿にのせて食べられ、洗い物が出ないため、災害時にも役立ちます。また、旨味を閉じ込めておいしくでき、栄養損失が少なく、油分、塩分も控えられると言われています。

ポリ袋は、耐熱 130 度以上、または湯煎対応の高密度ポリエチレン製で厚さ 0.01mm の無地でマチがないものを選びましょう。災害時に活用できるように、時間のあるときに試してみることをお勧めします。

管理栄養士 小屋畑麻未