



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）
※27日（木）は図書整理日のため休室



花咲小路二丁目中通りのアンパイア

著者：小路幸也



春を呼ぶ菓子 料理人季蔵捕物控

著者：和田はつ子



この恋だけは推理らない

著者：谷夏読



これ一冊でOK! 「小1の壁」完全ガイド

著者：うなぎママ



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※15日（土）、16日（日）は雪トピアのため臨時休館、25日（火）は図書整理日のため休館



オレは「最強」だったから 知れば知るほど好きになる 世の中のひみつ

著者：くすのきしげのり
絵：江口ノリコ、CAN



監修：梅澤真一



学習まんが世界の伝記 NEXT 篤屋重三郎

著者：はのまきみ
絵：おおつきべるの
監修：日野原健司



お菓子の箱だけで作る すごい空箱工作

著者：はるきる

選ばれた場所



昨年、現代を代表する詩人の谷川俊太郎さんが老衰で亡くなられた。アニメ「鉄腕アトム」の主題歌の作詞 ▲新年交礼会（1月6日）や、絵本の「スイミー」や「マザー・グースのうた」、スヌーピーの漫画「ピーナッツ」など海外の名作の翻訳を多く手掛けた。

お会いしたこともないのに若い時からずっと一緒に生きてきた気がして、亡くなった悲しみとは別に、今も一緒に生きている気がしてならない。画家パウル・クレイ『選ばれた場所』という絵に添えた谷川さんの詩から力をいただく。

そこへゆこうとして ことばはつまずき
ことばをおいこそうとして たましいはあえぎ
けれどそのたましいのさきに
かすかなともしびのようなものがみえる
そこへゆこうとして ゆめはばくはつし
ゆめをつらぬこうとして くらやみはかがやき
けれどそのくらやみのさきに
まだおおきなあなのような
ものがみえる

文字一志

今日は何を食べてよう？

☆ ゴ マ チ ー ズ パ ン ☆

●材料（12個分）

ホットケーキミックス 200g、プレーンヨーグルト 100g、油小さじ2、スライスチーズ2枚、黒ごま大さじ2

●作り方

- ①ホットケーキミックスにプレーンヨーグルト、油を入れ、だまがなくなるまでよく混ぜる。
※ヨーグルトの水分量がメーカーによって異なるため、一度に全部入れずに、様子を見つつ入れてください
- ②①の生地黒ごまを入れて混ぜ、12等分にする。
- ③スライスチーズを6等分に切り、②の生地に入れて丸める。
- ④フライパンにアルミホイル（くっつかないものがお勧め）を敷き、③を間を空けて並べ、弱火で両面を焼く。



1個分 エネルギー 94 kcal
塩分 0.3g

おやつは成長期のお子さんの4番目の食事

昨年11月の子育て講座では、1歳から3歳のお子さんと一緒にホットケーキミックスを使ったパン作りを行いました。生地をこねたり、好きな形を作ったり、楽しみながらおいしそうに食べていました。参加した方からは、「自宅では一緒に作る余裕がないので、作れて良かった」、「簡単だったので、自宅でも作ってみたい」と感想をいただきました。

成長期のお子さんにとって、おやつは4番目の食事といわれており、3食で賄いきれない栄養を補う役割があります。

また、おやつはお子さんにとって楽しみの時間でもあり、おやつ作りを通して「食べること＝楽しい」と食の成長を促すのに一番重要な経験であるため、たくさんしてもらいたいと思っています。

管理栄養士 小屋畑麻未