

図書室の利用カードがオンラインで
申し込みできるようになりました！



New Books

新着図書のお知らせ



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※24日（木）は図書整理日のため休室



C線上のアリア

著者：湊かなえ



天までのぼれ

著者：中脇初枝



追跡

著者：伊岡瞬



こんなに痛いのに どうして「なんでもない」と医者に言われてしまうのでしょうか

著者：遠藤健司、奥野祐次



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※29日（火）は図書整理日のため休館



ひつじシステム

著者：大串ゆうじ



飼いたいペットの
えらびかた

著者：成美堂出版編集部



宇宙でウンチ

著者：A.ボンドー=ストン&C.柯什
絵：L.ケルス、翻訳：千葉茂樹



ときめくニッポン職人図鑑

著者：大牧圭吾

心と体は



▲ 俱知安高校卒業式
(3月1日)

少年時代の夏休み、泊
村茅沼にある母の実家で
よく過ごした。

今でも時々思い出すの
は祖父の「おまじない」
だ。私が虫歯を痛がると、
「どれどれ」と祖父は私を部屋の隅に連れていき、
横たわせ、痛い箇所の口元に指先を添えた。なん
の儀式か？次に、何を言っているのかわからな
い、念仏なのか？とにかく、つぶやき始めた。一
言や二言ではない、ずっとずっと続き、こちらが
眠りに落ちそうになる。すると、あれほど強烈だっ
た歯の痛みはどこかに消えていることに気が付い
た。その時の祖父の指先、つぶやき、息遣いを私
は55年が過ぎた今でも覚えている。これが「お
まじない」というもの？心と体はつながっている。

さて、4月、子どもたちは新入学・新学期、大
人も新しい職場・新しい仕事に。心と体はつながっ
ている。健やかで元気に1年を楽しもう！！

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ じゃがいものもちり焼き ☆

●材料（フライパン1枚分）

じゃがいも1個、桜エビ大さじ1、
むき枝豆大さじ2、片栗粉大さじ1、
塩ひとつまみ、サラダ油大さじ1



●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、おろし
金ですりおろし、ボウルに入れる
- ②①に桜エビ、むき枝豆、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる
- ③フライパンに油をひき、片面をこんがり焼き、ひっくり返
して、もう片面もこんがり焼く

フライパン1枚分
エネルギー 154 kcal
塩 分 1.1 g

栄養豊富なじゃがいもを食べよう！

先月号では、俱知安食生活改善協議会の皆さんと考えた、
俱知安の特産品であるじゃがいもを使ったレシピを紹介しま
した。今回は、じゃがいもの栄養価に注目して考えたレシピ
をもう1品紹介します。

じゃがいもは、でんぷんを主成分とし、ビタミンBとC、
カリウムを多く含んでいます。ビタミンCは熱に弱いですが、
じゃがいものでんぷんに保護されているおかげで、加熱して
も効率的に摂取することが可能で、カリウムには体内の塩分
を排出してくれる働きがあります。また、食物繊維も豊富に
含まれており、じゃがいも1個（100g²）食べると1日の食
物繊維摂取目標量の約半分となる8.9g²の食物繊維を取るこ
とができます。

管理栄養士 小屋畑麻未

◎広報くっちゃんは、アンケートを実施しています。回答は、表紙の二次元コードよりお願いします。