



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室



夫婦じまい
えにし屋春秋

著者：あさのあつこ



われらみな、
星の子ともたち

著者：増山実



8番出口

著者：川村元気



トットあした

著者：黒柳徹子



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



ぼくのいえ

著者：鈴木のりたけ



マンガでわかる！
死亡ピンチからの生還図鑑
山の危険

著者：大塚志郎



知ると楽しい！日本のお祭り
ナゾがいっぱい
伝統行事のひみつ

著者：「日本のお祭り」編集部



ディズニー
しごとの神様が教えて
くれたこと

著者：鎌田洋

はだしのゲン

8月は6日に広島市に、9日は長崎市に原爆が投下された日。また、15日は終戦の日。原爆や戦争による故人のご冥福と世界恒久平和を祈る日が続く、お盆を送った。

今年は先の大戦が終結して、80年目。私は完全版「はだしのゲン」全7巻を取り寄せ、盆中に計2,800ページを読み切った。私が小学生の頃、「週刊少年ジャンプ」に連載。ド根性ガエル、プレイボール、包丁人味平が人気の頃だ。「はだしのゲン」から原爆や戦争のむごさを教えてもらった。そして、今あらためて、作者・中沢啓治さんの被爆体験に基づくこの作品に圧倒される。むごさ、それ以上に、「ふまれてもふまれても、たくましい芽を出す麦になれ！」という“生きる”ことへの強烈な肯定。ありがとう、元ちゃん！



▲ 俱知安町民納涼盆踊り大会（8月15日撮影）

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ ピーマン ピザ カップ ☆

●材料（4人分）

ピーマン4個、ケチャップ大さじ1、ツナ缶（ノンオイル）1缶、とうもろこし大さじ2、溶けるチーズ70g



●作り方

①ピーマンはへたを取って半分に切る。

②①の中に、ケチャップ、ツナ缶、とうもろこし、溶けるチーズを入れ、オーブントースターで7～8分焼く。

1人分 エネルギー 92 kcal
塩 分 0.8 g

周りの人がおいしそうに食べて、苦手な野菜を克服！

舌には味を感じ取るセンサーのような「味蕾」という器官があります。子どもは大人の3倍の味蕾を持っていると言われており、大人にはそれほど感じない苦味、酸味もかなり強く感じます。ピーマン、ネギ、トマトなどが、お子さんが嫌いな野菜の上位になるのも自然なことだと考えられます。

お子さんが好き嫌いなく食事をするためには、まずは周りの大人がおいしそうに食べて興味を持たせてあげましょう。嫌がる場合は、無理に食べさせず、野菜を触ってみる、絵に描いてみる、関連した絵本を読んでみるなど、野菜と仲良くなれるように挑戦してみましょう。

お子さんが食べてみたいと思ったときに、「食べてみて嫌だったら口から出しても良いよ」と声を掛けてあげると、安心して挑戦することができます。

管理栄養士 小屋畑麻未