



1月のおはなし会の様子 冬の絵本の読み聞かせを聞きました。



1月のおひぎにだっこのおはなし会の様子 雪の中参加してくれました。手遊び楽しかったよ!



小松茂美コーナー
図書館に入って右奥に古筆学者・美術史家として著名な小松茂美さんのコーナーがあります。貸し出し可能な大型本が多数ありますので、ご利用ください。

| 3月 (MAR) | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

■白字は図書館の休館日です。○はおはなし会の日です。



市立図書館ホームページアドレス
http://www.tosho.otake.hiroshima.jp
携帯アドレス
http://www.tosho.otake.hiroshima.jp/mobile
問い合わせ ☎52-5338 ☎52-8005

お知らせ
本の寄贈ありがとうございます。
大竹市特産の手すき和紙を使った手描き鯉のぼりの制作に携わって来られた大石雅子さんが執筆された『手すき和紙手描き鯉のぼり五十五年間のあゆみ』(新刊案内で紹介)を寄贈していただきました。
大石さんのあゆみとともに折々の広島や大竹での出来事を垣間見ることが出来る興味深い一冊です。

イベント紹介
おひぎにだっこのおはなし会
とき3月12日(金)10時30分〜11時30分 図書館2階ギャラリ111▼対象 対象赤ちゃん向き
おはなし会
とき3月27日(土)11時〜12時 図書館2階ギャラリ111▼対象 幼児・小学生
※おはなし会は事前申し込みが必要です。
展示コーナー
一般向き は・る・め・く
児童向き おでかけしようよ
時事コーナー いろいろな卒業



私 たち、食生活改善推進員(通称「食推さん」)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域における食生活改善の推進役として、現在34名が活動をしています。主な活動として、健康福祉まつりでの食生活改善普及に関する展示や試食品配布、郷土料理の伝承(小方中学校2年生と大竹の郷土料理)もふり・おひらの調理実習、伝達講習会、離乳食教室での試食品づくり、おやこクッキングなどを実施しています。
また、研修会に参加し、資質向上や交流を行っています。※現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止や変更になっている活動があります。

食推さんになるには?
市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講し、修了後、市長の委嘱を受けて活動します。養成教室を開催する際は、市広報や市ホームページでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

食推さんと呼んでください!
大竹市食推キャラクター「しよすいちゃん」
食生活改善推進員は食で健康づくりのお手伝い

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

こどもの本 **おとなの本**

新刊案内

「かるいお姫さま」
ジョージ・マクドナルド/作
モーリス・センダック/絵
脇 明子/訳
(岩波書店)
洗礼式に招かれなかった魔女の呪いで、身体も頭の中も軽くなってしまったお姫さま。王子さまに出会っても、心というものがさっぱり分からなくて…。

「ペーとぼく」
やぶき みちこ/文
小川 かなこ/絵
(くもん出版)
ペーとすこしたくさんの時間をぼくはわすれない

「赤いモレスキンの女」
アントワヌ・ローラン/著
吉田 洋之/訳
(新潮社)
赤いモレスキンの女

「絶景のふしぎ100 世界と日本の美しい風景・すごい地形のなぜ」
佐野 充/監修
(偕成社)

「手すき和紙手描き鯉のぼり 五十五年間のあゆみ」
大石 雅子/著
(溪水社)

「じい散歩」
藤野 千夜/著
(双葉社)
明石家は夫婦あわせてもうすぐ180歳。3人の息子は全員独身で…。家族の可笑しみ、さりげない優しさを描き出した、現代家族小説。

「生涯骨太クッキング」
生活習慣病予防や低栄養を予防するための食事についてお話しし、レシピが掲載されたテキストを配布しました。

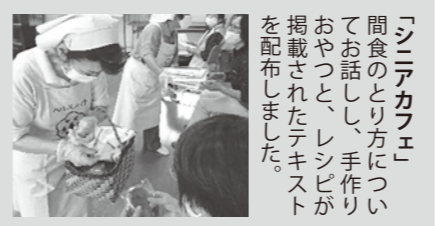
「シニアカフェ」
間食のとり方についてお話しし、手作りおやつと、レシピが掲載されたテキストを配布しました。



「もぐぼくひろば」での離乳食づくり 令和元年度の様子です。令和2年度は試食を中止し、月齢に合わせた離乳食を作って展示し、参考にしてもらいました。



「生涯骨太クッキング」生活習慣病予防や低栄養を予防するための食事についてお話しし、レシピが掲載されたテキストを配布しました。



ほうじ茶プリン
乳製品を使った簡単おやつ

材料 (5個分)

- ・ほうじ茶 ……1パック
- ・粉ゼラチン ……2本(10g)
- ・水 ……大さじ4
- ・牛乳 ……500ml
- ・きび砂糖 ……大さじ2

作り方

- ①分量の水に粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、ふやかす。
- ②鍋に牛乳、ほうじ茶(パック入り)を入れて、弱火でじっくりと煮だす。煮立ったら火を止め、フタをしてそのまま3~5分蒸らし、ほうじ茶を取り出す。
- ③②をもう一度火にかけて沸騰直前まで温め、火を止める。きび砂糖と①を加えて溶かす。
- ④器に注ぎ、冷やしかためる。かたまったら、茶葉をトッピングする。

1個分栄養価
エネルギー: 88kcal
たんぱく質: 5.1g 脂質: 3.8g カルシウム: 111mg 食塩相当量: 0.1g

健 康なカラダを保つ食事の基本は、「1日3食、主食・主菜・副菜の3つがそろった食事」です。間食は量や質を考え、不足しがちなカルシウムを補給する牛乳・乳製品や、ビタミンや食物繊維を多く含む果物をとることをおすすめします。「食推さんのレシピ集」を作成中ですので、ご家庭の食事で活用してください。