

みんなのとしよかん

図書館 ☎ 531644 FAX 533068

新着本ご案内



「ジンベエザメのはこびがた」
松橋利光 写真 高岡昌江 文
宮野耕治 絵 (ほるぷ出版)

大阪・海遊館の目玉と言えばやっぱりジンベエザメ。この海遊館のジンベエザメは高知県からやってきました。高知県から大阪府まで460km。もちろんジンベエザメが自分で泳いで大阪まで来られる訳も無く…。水族館スタッフ達のジンベエザメ輸送の一部始終に密着!



「好印象を与える
ママ&パパの子連れマナー」
岩下宣子 著 (主婦と生活社)

近頃、電車でベビーカーを畳む、畳まないなど子連れマナーがテレビなどでとりあげられています。けれども、考えれば考えるほど、どうすべきかわからなくなってしまふもの。どうしたらお互いに気持ちよく過ごせるか、マナーのプロがやさしく教えてください。

お知らせ

●年末年始の休館

【休館期間】12月28日(月)～1月5日(火)
年内最終日の12月27日(日)は15時までの開館となります。

1月は6日(水)から開館いたします。



休館日のカレンダー

12月

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	⑳	㉑	㉒	㉓	24	25
27	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝

1月

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						

行事予定

■おひざでだっこのおはなし会

12月19日(土)11:15～11:40

1月16日(土)11:15～11:40

2歳児くらいまでの親子

■おはなし会

毎週土曜日10:30～11:00

どなたでも参加できます

■映画会

1月17日(日)14:00～15:35

「パーフェクト・プラン」

(2011年/アメリカ作品【93分】)

■休館日(○印)

月曜日・火曜日・祝日

資料整理日(第4木曜日)

ヘルシークッキング

五福なます



材料(4人分)

大根 200g、きゅうり 50g、
にんじん 50g、油揚げ 30g、
みょうが 1個、

合わせ酢【酢 大さじ5、砂糖 大さじ3、塩 小さじ1/3】、

トッピング【ゆず少々、いくら少々】

作り方

- ①合わせ酢を作り、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ②大根は千切りに、きゅうりは短冊切りにして塩(分量外)でもんでしばらく置いておく。
- ③にんじんは斜めに切って千切りに、みょうがも千切りにしてさっとゆでる。
- ④油揚げはキッチンペーパーで油を取り、フライパンで焼いて千切りにする。
- ⑤②③の水気を絞り、④と一緒に合わせ酢であえる。
- ⑥器に盛り付け、ゆずの皮、いくらをトッピングする。

★1人分

エネルギー 93kcal 脂質 3.4g
たんぱく質 3.8g 食塩相当量 2.0g

ポイント

火を入れることにより酸味がやわらぎ、にんじんもやわらかくなり、年配の方にも食べやすくなります。

野菜不足になりがちな年末年始にいかがでしょうか。



健康推進員
望主 郁子 さん
(徳谷)