

としょかんだより

開館時間 午前9時～午後6時

休館日 毎週月曜日・祝日・国民の休日
詳しくはホームページまたはお電話で。
HP <http://www.kiyama-lib.jp/>
電話 92-0289

新しい図書館が
ついにオープンしました！
DVD・CDも
1人2点まで貸出できます。

お話会のお知らせ

みなんでお話をきいてみませんか？

日曜お話会

5月29日(日)
午前9時30分から
(おはなしのへやにて)

まあまほけっとお話会

6月10日(金)
午前11時から
(おはなしのへやにて)

新刊ピックアップ!!



「羊と鋼の森」 宮下 奈都/著 文藝春秋

ピアノの調律に魅せられた一人の青年。彼が調律師として、人として成長する姿を温かく静謐な筆致で綴った、祝福に満ちた長編小説。2016年本屋大賞受賞作！



「猫と五つ目の季節」 山田 稔明/著 mille books

音楽家の〈僕〉が愛猫と過ごした愛すべき日々。三毛猫ポチが招いた奇跡の物語と新しい季節。日々のささやかな風景を鋭い感性で繊細に描写した歌詞で定評のあるシンガーソングライター・山田稔明(ゴメス・ザ・ヒットマン)が瑞々しい文体で愛猫と暮らした13年を魂込めて綴った自伝的初小説

- ◆ 考える力をつける3つの道具 岸良 裕司
- ◆ 思考は現実化する ナポレオン・ヒル
- ◆ ニッポン・アートの躍動 高階 秀爾
- ◆ 俳句上達9つのコツ 井上 弘美

- ◆ はたらく魔王さま! 和ヶ原 聡司
- ◆ 犬・猫の気持ちで住まいの工夫 金巻 とも子
- ◆ かわいい毎日のキルト こうの 早苗
- ◆ ぼくらちきゅうじんだいひょう! くすのき しげのり



ロコモティブシンドローム予防料理

～健康づくり普及料理講習会より～

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることをいいます。高齢化に伴う機能低下を遅らせるために示された考え方です。

カルシウムは骨粗鬆症予防をはじめ、色々な疾病の予防に欠かせない栄養素です。骨粗鬆症の予防のためには、カルシウムと一緒にビタミンDやビタミンKも必要です。毎日の食事で上手に摂りたいものです。なお、栄養素以外に大切なこともあります。それは骨に刺激を与えることです。骨は適度な刺激がないと十分に作られないため、運動習慣をもつことが重要になります。

野菜のチーズチャンプルー

材料(4人分)

木綿豆腐	150g
中ねぎ(白ねぎ)	1/2本(50g)
人参	1/2本(50g)
小松菜	200g
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
スキムミルク	大さじ1
溶けるチーズ	40g
卵	1個

エネルギー…135kcal
たんぱく質…8.3g
脂質…9.2g
カルシウム…234mg
塩分…0.5g

- ① 豆腐は水切りをし、一口大にちぎる。中ねぎは斜めに、人参は短冊に、小松菜は5cmの長さに切る。
- ② フライパンでごま油を熱し豆腐を焼き、空いてる部分で中ねぎと人参を炒める。
- ③ 豆腐がきつね色になり野菜がしんなりしたら、塩・こしょうで味を調える。小松菜を加えて更に炒め、色が変わったらスキムミルクと溶けるチーズを加える。
- ④ 溶き卵を③に回し入れて、半熟状になったら火を止める。

きなこプリン

材料(4人分)

スキムミルク	28g
砂糖	大さじ2
きなこ	大さじ2
粉寒天	1.6g
水	200cc

エネルギー…56kcal
たんぱく質…3.4g
脂質…0.8g
カルシウム…85mg
塩分…0.1g

- ① スキムミルク、砂糖、きなこ、粉寒天を混ぜ合わせた後、水を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①をよく混ぜながら火にかける。煮立ったら火を止め、網などでこしながらぬらした型に流し、冷やし固める。

※問合せ・献立レシピは
基山町保健センター
☎92-2045
[F]92-2148

