



図書館ホームページ

3月 ○は休み

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	⑳	26	27	28	29	30
31						

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)
わいわいタイム
毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時
問い合わせ ☎ 32-0262

イベント情報

子どもおはなし会
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
3月2日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
3月9日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
3月16日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上 (ひとりで聞ける人)
4月6日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)



はびすまコラボ day
～赤ちゃん絵本をたのしもう～
子育て広場「はびすまひろば」の保育士さんを図書館に招いて、絵本の読み聞かせや手遊びなどをみんなで楽しめる時間です。赤ちゃんのブックスタートをぜひ一緒に楽しみましょう！（申込不要）

日時 3月13日(水)
午前9時30分～11時ごろ
※当日はうるさくしても大丈夫な「図書館わいわいタイム」です。お気軽にお越しください。



あたまイキキ音読教室
声に出して本を読む「音読」で脳を活性化させましょう！初めての人も大歓迎。お気軽にご参加ください。

日時 3月27日(水)
午前10時～11時
場所 青垣生涯学習センター 視聴覚室
定員 15人(申込順)
申込 3月13日(水)午前9時30分から図書館へ。

Medical 国保中央病院だより 155

国保中央病院 ☎ 32-8800
旬の野菜を食べよう

管理栄養士主任 萬谷 智奈津

野菜には「旬」というものがあります。旬とは、その野菜を最もおいしくいただける時期のことです。栄養素も豊富なうえ、比較的安価で入手できます。さらに旬の野菜には、季節ごとの体調変化に応じて、体のバランスを整える働きがあります。季節ごとの代表的な旬野菜と、それらが持つ栄養素の役割をご紹介します。

春：キャベツ、アスパラガス、セロリ、スナップエンドウ、たけのこ、そら豆、さやえんどう
春野菜に多く含まれるビタミン類は代謝を促進し、疲労回復に効果があります。また独特の苦み成分は、老廃物を体外に排出する解毒作用があります。

夏：レタス、トマト、きゅうり、ピーマン、なす、かぼちゃ、ゴーヤ、トウモロコシ

夏野菜は水分を多く含み、積極的にとることで脱水や体熱感の軽減につながります。また、色鮮やかな野菜が多いのも特徴で、ポリフェノール類やカロチノイド、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含み、紫外線から身を守る働きがあります。

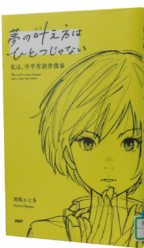
秋：にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、きのこ類、ごぼう、サツマイモ、里芋
秋野菜に多く含まれる糖質やβカロテン、ビタミンCなどは、乾燥した空気や冷気から粘膜組織を強くする働きがあり、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の予防に効果的です。

冬：かぶ、れんこん、春菊、白菜、長ネギ、大根、ブロッコリー、ほうれん草
冬野菜はビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。なんと、冬のほうれん草は、夏のほうれん草の約3～5倍のビタミンCを含んでいます！また、体を温める効果のある野菜が多いのも特徴です。

「旬」を意識して、その時期の野菜をおいしくいただき、体調を整え、日々健康に過ごしていただきたいと思います。

新しいスタートの季節に
この本いかがですか

夢の叶え方はひとつじゃない
岡嶋かな多著 / PHP 研究所
自分なんか消えたほうがいいーそう思っていた10代のころには想像もできなかった、ずっと面白くて楽しい世界線は今、私は生きている。人気アーティストに楽曲提供中卒作詞作曲家が語る、夢との付き合い方。



社会人1年目の君に
佐々木常夫著 / 宝島社
元東レ経営研究所社長で「働き方改革」の先駆者が、これから会社で働く若い人たちに、「効率的」で「結果を出せる」仕事術をまんがを交えて伝授します。



仕事で大切なことはすべて尼崎の小さな本屋で学んだ
川上徹也著 / ポプラ社
目標もなく、なんとなく社会人になった主人公ですが「書店のオパちゃん」と出会ったことをきっかけに、仕事と人生への考え方が変わっていきます。実在する書店をモデルにした感動のノンフィクション＆ノベル。



たくさんのドア
アリスン・マギー 文、ユ・テウン 絵
主婦の友社
今日も明日も、あなたはたくさんのドアをあけていく。そのむこうに、たくさんの新しいことがまっている。あなたはどんな人になり、いったいどこへいくのだろう…。新しい世界への扉をあけようとしているすべての人に贈る絵本。



おおきくなるっていうことは
中山ひろたか 文、村上康成 絵
童心社
またひとつ大きくなったみんな、おめでとう。大きくなるってどんなことか、わかるかな？洋服が小さくなること、水に顔を長くつけられること、あんまり泣かないこと、それから？



Cooking 第2次健康たわらもと21 第2次田原本町食育推進計画(後期計画) **いつもの食事+野菜**

作り方

- 1 わけぎの白い部分は斜め切り、緑の部分は3cm長さに切る。人参はせん切り、豚肉は2cm幅に切る。
- 2 Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、1を入れてさらに混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、2を入れて焼く。焼き色がついたら裏返して中まで火を通す。食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付け、ぽん酢を添える。



わけぎのちぢみ
1人分エネルギー：202kcal、塩分：1.0g

食物繊維を多く含む野菜は、噛みごたえのある食品です。よく噛むことで口の中の唾液の分泌が増えます。唾液は口の中の汚れを洗い流すので、むし歯や歯周病の予防につながります。また、よく噛むことは脳の満腹中枢を刺激するため、食べ過ぎを防ぐことができ、肥満防止につながります。

材料(2人分)
▶わけぎ…1/3束 ▶人参…30g ▶豚薄切り肉…20g
▶A(小麦粉…40g、鶏がらスープの素…小さじ3/4、片栗粉…20g、卵…1個、水…120ml、塩…こしょう…少々)
▶ごま油…大さじ1/2 ▶ぽん酢…大さじ1/2