みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029−240−7131（直通）
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

おすすめの新着本

新刊1

迷宮の月
（安部 龍太郎 著）

遣唐使の代表として長安を目指し、波濤を越え運河を遡った真人。その眼に映る唐は、則天武后のもとで大きく様変わりしていた。解決せずには帰国も覚束ない懸案があった。使節団にも漏らすことが出来ぬ秘密を胸に交渉の糸口はどこにあるのか。ゆくりなくも彼は、王宮の奥つ城で妖しくも美しい月を見た。

新刊2

魔女たちは眠りを守る
（村山 早紀 著）

その街は古い港町。桜の花びらが舞う季節に、若い魔女の娘・七瀬が帰ってきた。赤毛の長い髪をなびかせ、かたわらに使い魔の黒猫を連れて。目指すは、ひとの子たちが「魔女の家」と呼ぶ銀髪の美しい魔女ニコラのカフェバー。懸命に生きて死んでゆくひとの子と、長い時を生きる魔女たちの出会いと別れの物語。

イベント情報

※予定が変更になる場合があります。

おはなし会（毎月第２・４土曜日）
６月13日（土） 午後 ２時～
６月27日（土） 午前11時～

絵本となかよし（毎月第２・４木曜日）
６月11日（木） 午前10時30分～
６月25日（木） 午前10時30分～

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
皆様のご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2020年６月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々

輪舞曲
（朝井 まかて 著）

焦眉
（今野 敏 著）

暗鬼夜行
（月村 了衛 著）

イチローフィールド
（丹羽 政善 著）

虫ガール
（ソフィア・スペンサー 文）

すきまっこちゃん
（竹与井 かこ 作）

おいで、アラスカ！
（アンナ・ウォルツ 作）

かみさまのベビーシッター
（廣嶋 玲子 作）

健康レシピ

Presented by 町管理栄養士

「歯を健康に保つレシピ」

ミックスビーンズの炊き込みご飯

小松菜の塩昆布和え

ミックスビーンズの炊き込みご飯

［材料］ ６人分

	ミックスビーンズ（ゆでてあるもの）	２４０ｇ
	米	２合
A	切り干し大根	３０ｇ
A	水	３００cc
	ごぼう	１５０ｇ
	しめじ	１５０ｇ
	人参	１００ｇ
	ソーセージ	６０ｇ
A	酒	大さじ１
A	薄口しょうゆ	大さじ１
	塩	小さじ１/２
	白いりごま	大さじ２
	万能ねぎ	２０ｇ

●歯を健康に保つ食習慣のポイント

- **歯を強くする食品を意識して食べる**
  カルシウム（歯の原料になる）…牛乳、乳製品、桜えび、大豆、大豆製品、小松菜など
  たんぱく質（歯の土台となる）…肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品など
  ビタミンD（カルシウムの吸収を高める）…魚、きのこ類、乾物など
  ビタミンA（エナメル質をつくる）…レバー、卵、うなぎ、緑黄色野菜など
  ビタミンC（歯茎の生成を促進する）…野菜類、果物類、いも類
- **よく噛んで唾液の分泌を良くする**⇒唾液には歯を丈夫にする成分が含まれています。
  食物繊維が多く噛む回数が多くなる“直接清掃食品”…ごぼう、人参、レタス、セロリなど
  唾液が出やすい“間接清掃食品”…梅干し、酢の物など

〈作り方〉

①米は洗い、ざるにあげて水けをきる。
②切り干し大根はさっと洗って分量の水に15分ほど浸してもどし、水けを絞って２㎝長さに切る。戻し汁はとっておき、Aを合わせる。
③ごぼう、人参は１㎝角に切り、しめじは１㎝程度に切ってほぐす。ソーセージは５㎜幅の輪切りにする。
④炊飯器に①と②の調味液を入れ、２合の水加減にし、ひと混ぜする。ソーセージ、ごぼう、切り干し大根、人参、ミックスビーンズ、しめじの順にのせ、普通に炊く。炊き上がったらごまを加えて全体をさっくりと混ぜ、茶碗に盛りつける。最後に小口切りにした万能ねぎを散らす。

栄養成分（1人分）
エネルギー　319kcal
塩　分　1.4g

ポイント
具だくさんで、食べごたえも噛みごたえも十分な一品です。

小松菜の塩昆布和え

［材料］ ４人分

小松菜	２８０ｇ
プロセスチーズ	４０ｇ
桜えび	４ｇ
塩昆布	６ｇ

〈作り方〉

①小松菜は熱湯でさっとゆで、３㎝長さに切り、しっかりと水けをきる。
　プロセスチーズは１㎝角に切る。
②すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせて出来上がり。

栄養成分（1人分）
エネルギー　48kcal
塩　分　0.4g

ポイント
塩昆布、チーズ、桜えびの塩味と旨味で、調味料が要らない簡単料理です。

【問合せ先】 健康増進課　☎ 029−240−7134（直通）