

4月は新生活を始める方が多くなる時期です。一方春先は、約9割の人が、心と体にさまざまな不調(=春バテ)を感じると言われています。気象変化が大きく、普段よりも体調を崩しやすい季節です。旬の野菜をたっぷり食べて、元気に新生活を迎えましょう。

健康レシピ



具たくさんミルクシチュー

【材料】4人分

やまいも	100g
サラダ油(水煮)	70g
にんじん	50g
ごぼう	50g
しいたけ	30g
ベーコン	80g
ブロッコリー	50g
水	300cc
牛乳	400cc
顆粒コンソメ	3g
オリーブオイル	小さじ1

- 【作り方】**
- ① やまいもやにんじんは1cm厚さのいちょう切り、ごぼうは1cm幅の小口切り、しいたけは四つ切り、ベーコンは1cm角切り、ブロッコリーは小房に分ける。
 - ② 耐熱容器にブロッコリーと水(分量外:小さじ2)を加え、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱をする。
 - ③ 鍋にオリーブオイルを入れ弱火で熱し、Aをいためる。
 - ④ ③に水を加え、具材がやわらかくなるまで弱火で15~20分程煮る。
 - ⑤ 具材がやわらかくなったら、Bを加え、弱火で煮る。
 - ⑥ ⑤に②のブロッコリーを加え、お皿に盛り付ける。

栄養成分(1人分)

エネルギー	225kcal
塩分	0.9g

ポイント
野菜や豆の本来の甘みを感じることができ一品です。やまいものホクホク感を楽しむことができます。

たけのこと鶏肉の甘辛煮

【材料】4人分

たけのこ水煮	400g
鶏もも肉	300g
にんじん	100g
しいたけ	60g
いんげん	50g
しょうが	1かけ
酒	大さじ3
水	1カップ
赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

- 【作り方】**
- ① たけのこの穂先は4等分に切り、根本は1cm幅の半月切りにする。鶏もも肉は3cm角切り、にんじんは拍子切り、しいたけはそぎ切り、いんげんは半分に切る。しょうがは薄切りにする。
 - ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①の鶏もも肉を入れて両面を焼く。①の残りの具材を加えていため、Aを加える。
 - ③ 煮立ったら、Bを加えて、落としづたをし、弱火にして20分程煮る。

栄養成分(1人分)

エネルギー	184kcal
塩分	1.7g

ポイント
たけのこに鶏肉の旨味が染み込んで、ごはんがすすむ一品です。

〜春バテを防ごう!〜

●食生活のポイント

- ① **食事は1日3回とりましょう**
かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また、食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。
- ② **起床時に水を飲みましょう**
コップ1杯の水分補給によって、腸が刺激され、動きが活発になり、さらに血流もよくなります。

●5つのおすすめ栄養素

- ・ビタミンA(鶏肉、うなぎ、にんじん)
- ・ビタミンE(大豆製品、ナッツ類、ほうれん草)
- ・ビタミンB1(豚肉、かつお、卵)
- ・カルシウム(乳製品、大豆製品、小魚)
- ・ビタミンC(いちご、キウイ、ブロッコリー)

check

町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>
携帯電話
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

スマートフォン用

図書館カレンダー
4月の休館日は、
1日(月)、8日(月)、15日(月)、18日(木)、22日(月)、28日(日)、29日(月)です。

おすすめ **新** 着本



みどりいせき (大田 ステファニー 著)
僕は小学生の時にバッテリーを組んでた一個下の春と再会した。そしたら一瞬にして、僕は怪しい闇バイトに巻き込まれ始めた……。でも、見たり聞いたりした世界が全てじゃなくて、その裏には、というか普通の人が合わせるピントの外側にはまったく知らない世界がぼやけて広がってた――。

川のある街 (江國 香織 著)
生きとし生けるものを温かく包み込む慈愛の物語。ひとが暮らすところには、いつも川が流れている。両親の離婚によって母親の実家近くに暮らし始めた望子。そのマンションの部屋からは郊外を流れる大きな川が見える。父親との面会、新しくできた友達。望子の目に映る景色と彼女の成長を活写した「川のある街」。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)
4月13日(土) 午後2時~2時30分
4月27日(土) 午前11時~11時30分

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

図書館「おとぎのくに」で開催します。

2月の予約人気図書の紹介

【一般図書の部】

- ブラック・ショーマンと覚醒する女たち (東野 圭吾 著)
- 彷徨う者たち (中山 七里 著)
- 暗殺 (赤川 次郎 著)
- 君が手にするはずだった黄金について (小川 哲 著)
- 警官の酒場 (佐々木 譲 著)

【児童図書の部】

- 映画すみっぐらし ツギハギ場のふしぎなコ(小宮山みのり 文)
- おしり (三浦 太郎 作)
- おにぎりたべよう! (五味 太郎 脚本)
- 彼女たちのバックヤード (森楚 こみち作)
- がっこうのおばけずかん (斉藤 洋作)

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々

K+ICO (上田 岳弘 著)	国歌を作った男 (宮内 悠介 著)	夜露がたり (砂原 浩太郎 著)	有罪、とAは告げた (中山 七里 著)
ふでばこのくへの冒険 (村上 しいこ 作)	ひとつぶのおくりもの (マーシー・キャンベル 文)	せがのびる (やぎゅう げんいちろう さく)	きみは、ぼうけんか (シャルガード・シャルジェルディー 文)