みんなの図書館

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

図書館カレンダー
8月の休館日は、5日(月)、12日(月)、19日(月)、25日(日)、26日(月) です。

おすすめ新着本

新刊1

凍空と日だまりと
（あさの　あつこ 著）

「人は、どこか緩めないと生きていけない」
五歳の時に光を失い、揉み療治を生業としているお梅。市井の人々に大評判で、一年先まで申し込みが埋まっている。ところが今すぐ主の腕が動くよう療治してほしいという武士が現れた。武士から「張りつめた者」の気配を感じ取ったお梅は、主のもとへ向かう！

新刊2

古本食堂　新装開店
（原田　ひ香 著）

さみしい時もうれしい時も本はいつだって、寄りそってくれる。大ロングセラー『古本食堂』が満を持して、新装開店。珊瑚は急逝した兄の跡を継いで、神保町で小さな古書店を営んでいる。親戚の美希喜が右腕だ。神保町の美味しい食と思いやり深い人々、人生を楽しく豊かにしてくれる本の魅力が沢山つまった極上の物語。

イベント情報

おはなし会（毎月第2、4土曜日）
8月10日(土)　午後2時～2時30分
8月24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）
8月8日(木)　午前10時30分～11時
8月22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。

誠文堂新光社寄贈本の紹介

○毛糸の刺繍
○クリスマスローズ
○子供の科学　色のふしぎ
○ストウブで一肉一菜
○BIOSTORY　40
○Scratchプログラミングドリル
○道と術　柔道の真髄
○道と術　柔道の真髄(英語版)
○発達障害&グレーゾーン幼児の
　ことばを引き出す遊び53
○天文年鑑　2024

◆新刊・新着本のご案内

日本蒙昧前史 第二部
（磯崎　憲一郎 著）

明日、晴れますように
（川上　弘美 著）

惣十郎浮世始末
（木内　昇 著）

黄昏のために
（北方　謙三 著）

愚道一休
（木下　昌輝 著）

新刊続々

リリの思い出せないものがたり
（たかどの　ほうこ 作）

こどもに聞かせる一日一話2
（福音館書店「母の友」編集部編）

タケシのせかい
（室井　滋 文）

こらしめじぞう2
（村上　しいこ著）

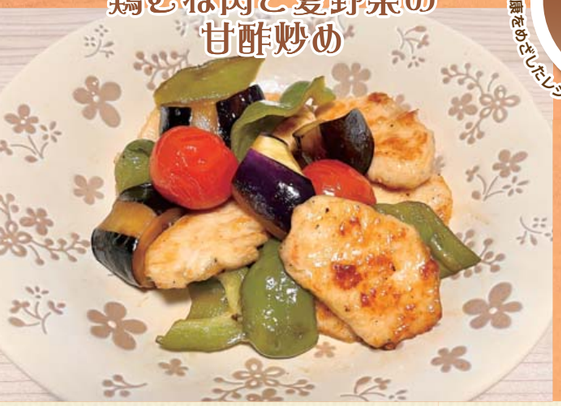
ちょっぴりながもちするそうです
（ヨシタケ　シンスケ 著）

「低栄養」とは、健康な体を維持して生活するために必要な栄養素がとれていない状態のことです。この状態は、体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉・皮膚・内臓といった体を作るたんぱく質などの栄養素が不足しています。低栄養状態が続くと筋力や体力、免疫力が低下したり、疲れやすくなったり、ますます食欲が低下して低栄養状態がさらに進む悪循環となってしまうため、低栄養を予防するための健康レシピを紹介します。

健康レシピ
健康をめざしたレシピのご紹介

健康テーマ「低栄養予防レシピ」

鶏むね肉と夏野菜の甘酢炒め



豆腐白玉のフルーツポンチ

鶏むね肉と夏野菜の甘酢炒め

［材料］ 4人分

	鶏むね肉	300g
A	酒	大さじ1
A	塩	少々
A	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1 小さじ2
	油	大さじ1 小さじ1
	なす	2本
	ミニトマト	8個
	ピーマン	2個
B	酢	大さじ4
B	しょうゆ	大さじ1 小さじ1
B	砂糖	大さじ4

〈作り方〉
① 鶏むね肉はそぎ切りにして、Aをもみこむ。
② なすは縞目に皮をむき、乱切りにする。ミニトマトはヘタをとる。ピーマンは種をとり、一口大に切る。
③ 鶏むね肉に片栗粉をまぶす。
④ 油の半量をフライパンであたため、鶏むね肉を並べ、中火で両面焼き色をつける。火が通ったら一度皿に取り出す。
⑤ ④のフライパンに残りの油を入れ、なす、ミニトマト、ピーマンをいためる。
⑥ ⑤の野菜がしんなりしてきたら鶏肉とBを入れ、照りが出るまでいためる。

栄養成分(1人分)
エネルギー　195kcal
塩　分　1.4g

ポイント
鶏むね肉はたんぱく質が豊富です。酒をもみこみ、片栗粉をまぶして焼くことで、鶏肉の水分が保たれ、やわらかく仕上がります。

豆腐白玉のフルーツポンチ

［材料］ 4人分

絹ごし豆腐	1／2丁
白玉粉	100g
カットフルーツ	1パック(200g)
砂糖	大さじ4
水	2カップ

〈作り方〉
① シロップを作る。鍋に水と砂糖を入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
② ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を少しずつ入れ、耳たぶほどの固さになるまでよく混ぜ合わせる。
③ ②を一口大に丸め、真ん中をくぼませる。
④ 鍋に湯を沸かし、③をゆで、浮き上がってきてから2分たったら冷水にとる。
⑤ 器に白玉、カットフルーツを入れ、冷やした①をかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー　166kcal
塩　分　0g

ポイント
豆腐を混ぜた白玉は粘りやべた付きが少なく、時間がたっても固くなりにくいため、噛み切りやすくなります。

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)

低栄養予防の食事について

①1日3食とりましょう
食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質をとることが難しくなります。食が進まないときには、1回の食事量を減らし、4～5回に分けて食事をとりましょう。

②バランスの良い食事をとりましょう
バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜がそろった食事です。
主食：ごはん、パン類、めん類
主菜：肉、魚、卵、大豆製品を使ったメインのおかず
副菜：野菜、きのこ類、海藻類を使った小鉢
※さらに乳製品、果物を加えると、不足しがちな栄養素を補うことができます。

③さまざまな食材を使いましょう
食材はそれぞれ、含まれる栄養素が異なります。さまざまな食材を使うことで、いろいろな栄養素をとることができます。