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
1月の休館日は、1～6日（年始休館）、13日（月）、16日（木）、20日（月）、26日（日）、27日（月）です。

おすすめ新着本

新刊1

人魚が逃げた
（青山　美智子 著）

ある3月の週末、「王子」と名乗る謎の青年が銀座の街をさまよい歩き、「僕の人魚がいなくなってしまって…逃げたんだ。この場所に」と語り、SNSのトレンドになる。その「人魚騒動」の裏では、5人の男女が「人生の節目」を迎えていた。

銀座を訪れた5人を待ち受ける意外な運命とは。そして「王子」は人魚と再会できるのか。そもそも人魚はいるのか、いないのか…。

新刊2

朝比奈さんと秘密の相棒
（東川　篤哉 著）

学園理事長の娘・朝比奈麗華は大のミステリ好きで、密室盗難事件、プールサイド昏倒事件…etc、今日も学園で起きる事件を解決しようと現場に出向く。相棒であるミステリ研究会の探偵部員・石橋くんは、昼行灯のような捜査ぶりだが、あるとき突然推理が冴えわたりはじめ…。

ユーモアミステリの永久定番シリーズに新たなバディ登場！『Webジェイ・ノベル』掲載を加筆修正。

イベント情報

おはなし会（毎月第2、4土曜日）
1月11日（土）　午後2時～2時30分
1月25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）
1月9日（木）　午前10時30分～11時
1月23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

○よくわかるコンパニオンバードの健康と病気
○クロワッサンの発想と組み立て
○模様や形を楽しむくす玉おりがみ
○フラワーデザインの教科書
○薔薇ごよみ365日
○「恥をかくのが怖い」から解放される本
○オカメインコ　完全飼育
○パリの歴史散歩ノート
○シミュレーションと測定による自作スピーカーのクロスオーバーネットワーク設計
○種牡馬最強データ'24～'25

◆新刊・新着本のご案内

森田繁子と腹八分
（河﨑　秋子 著）

ひまわり
（新川　帆立 著）

眠れない夜のために
（千早　茜 著）

綱を引く
（堂場　瞬一 著）

生き急ぐ
（ブリジット・ジロー 著）

新刊続々

しじんのゆうびんやさん
（斉藤　倫 作）

ちいさな花咲いた
（野中　柊 作）

こいぬのがっこう
（きたむら　さとし 作）

ミーコ
（長谷川　義史 作）

ぼくたちは宇宙のなかで
（カチャ・ベーレン 作）

貧血は様々な原因で起こりますが、最も多くみられるのは鉄分が不足して起きる「鉄欠乏性貧血」です。鉄分は不足しやすい栄養素です。貧血を予防するためには、鉄分が不足しないよう毎日の食事から摂ることが大切です。日頃から、栄養バランスのよい食事を意識しましょう。

健康レシピ

管理栄養士がおすすめしたレシピのご紹介♪

健康テーマ「鉄分たっぷり！貧血予防食」

お豆腐シュウマイ（1人3個）

［材料］ 4人分

	豚ひき肉	120ｇ
	木綿豆腐	120ｇ
	はんぺん	120ｇ
	玉ねぎ	60ｇ
	かにかま	4本
	キャベツ	200ｇ
	シュウマイの皮	12枚
A	片栗粉	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ2
A	酒	小さじ2
A	ごま油	大さじ1
A	塩	少々
A	こしょう	少々
A	しょうがチューブ	大さじ1

〈作り方〉

① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、しっかり水切りをする。
　玉ねぎ、かにかまはみじん切り、キャベツは2ｃｍ幅に切る。
② ポリ袋にはんぺんをいれてよく潰す。そこに豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、かにかま、Ａを加え混ぜ、等分して丸める。
③ フライパンにキャベツを広げ、②を間隔を置いて並べる。
④ シュウマイの皮を1枚ずつかぶせ、水（分量外：150cc）を皮にかけるように回し入れる。
⑤ 強火にかけ、沸騰したらふたをして、中火で7分ほど蒸す。
⑥ 器に盛りつける。

栄養成分（1人分）
エネルギー　198kcal
鉄分　1.2g　　塩分　1.4g

ポイント
包まないシュウマイなので簡単に作ることができます。はんぺんや豆腐を使用しているので、ふわふわに仕上がります。

ひじきと小松菜のマヨサラダ

［材料］ 4人分

	ひじき	12ｇ
	小松菜	100ｇ
	にんじん	40ｇ
	コーン缶	40ｇ
A	マヨネーズ	大さじ2
A	しょうゆ	小さじ2

〈作り方〉

① ひじきは水で戻し、熱湯を回しかけてから粗熱をとる。
　小松菜は3㎝幅、にんじんは千切りし、それぞれゆでる。
② ボウルにＡの調味料を混ぜ合わせ、①、コーンを加え、よく和える。

栄養成分（1人分）
エネルギー　63kcal
鉄分　2.5g　　塩分　0.7g

ポイント
材料の水気をしっかりときってから、混ぜ合わせましょう。

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）

＜ 鉄分の種類 ＞

ヘム鉄
・吸収率　15～25％
・動物性の食品に多く含まれる。
【例】
赤身肉、レバー、魚類

非ヘム鉄
・吸収率　2～5％
・植物性の食品に多く含まれる。
【例】
豆類、緑黄色野菜、海藻類

●鉄分の吸収を助ける栄養素
たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品　　ビタミンＣ：野菜、果物