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
6月の休館日は、2日(月)、9日(月)、16日(月)、19日(木)、22日(日)、23日(月)、30日(月) です。

おすすめ新着本

新刊1

記念日　anniversary
（青山　七恵 著）

「早く年を取りたい」と願う23歳のミナイと、ガタがきはじめた肉体に翻弄される42歳のソメヤのルームシェア生活が始まった。噛み合わぬ日々を送る中、突然、ミナイから不思議な提案がなされる。「明日からおばあさんになってみませんか？」
　他者との交わりが、人生にささやかな灯をともす。代わり映えしない日常を寿ぐ、小さなハレの日の物語。

新刊2

交番相談員　百目鬼巴
（長岡　弘樹 著）

　交番相談員が見抜く、警察官たちの闇と罪。
　警察を定年退職し、非常勤の「交番相談員」として働いている百目鬼巴（どうめき・ともえ）。彼女は卓越した洞察力で、目の前で起こっていることの真相・裏側を立ちどころに見抜いてしまう…。
『教場』シリーズの著者であり、当代きっての短編ミステリの名手による、新「警察小説」シリーズ開幕です！

イベント情報

おはなし会（毎月第2、4土曜日）
6月14日(土)　午後2時～2時30分
6月28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）
6月12日(木)　午前10時30分～11時
6月26日(木)　午前10時30分～11時

誠文堂新光社寄贈本の紹介

○花束作りの花合わせレッスン
○動物あみぐるみ雑貨
○デザインノート
○月面フォトアトラス
○能の名曲60選
○ある手芸中毒者の告白
○ラヴクラフト語辞典
○篤農家の実践テクニック
○うちの鳥の老いじたく
○ここまるのリアル色えんぴつ教室

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々

署長サスピション
（今野　敏 著）

非在の街
（ペン・シェパード 著）

口出し屋お貫
（中島　要 著）

ヤブノナカ
（金原　ひとみ 著）

闇をわたる
（堂場　瞬一 著）

ああうれしい
（畠中　恵 著）

どろぼうジャンボリ
（阿部　結 作）

ライオンのあしたのいちにち
（あべ　弘士 作）

ペンギンのトビオ
（斉藤　倫・うきまる 作）

大ピンチずかん 3
（鈴木　のりたけ 作）

健康レシピ

健康をめざしたレシピのご紹介♪

健康テーマ「食育レシピ」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
食育とは、「食」の知識と「食」を選択する能力を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことです。
ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、バランスのよい食事を心掛けましょう。

ミネストローネ

[材料]　4人分

	玉ねぎ	1/2個
	キャベツ	100ｇ
	にんじん	1/3本
	いんげん	4本
	大豆水煮	40ｇ
	ベーコン	2枚
A	トマトジュース（無塩）	400cc
A	水	300cc
A	顆粒コンソメ	5ｇ
	塩	少々
	こしょう	少々

〈作り方〉
①　玉ねぎ、キャベツ、にんじんは1㎝角に切る。いんげんは2㎝の長さに切る。
②　鍋でベーコンを炒め、①の野菜を加え、さらに炒める。
③　②にAと大豆水煮を加えて煮立て、アクを取りながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
④　塩、こしょうで味を調える。

栄養成分(1人分)
エネルギー　61kcal
塩　分　0.7g

ポイント
　トマトジュースで作る野菜たっぷり簡単ミネストローネです。
　無塩のトマトジュースを使用し、減塩を意識しています。

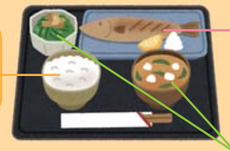
check

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)

バランスよく食べましょう

主　食
(ごはん・パン・めんなど)
エネルギーのもとになる



主　菜
(肉・魚・卵・大豆製品など)
からだをつくるもとになる

副　菜
(野菜・いも・きのこ・海藻など)
からだの調子をととのえる

野菜の摂取目標量：1日350ｇ以上

350ｇの野菜を調理すると、およそ小鉢5皿程度。

例えば、「朝ごはん1皿、昼ごはん2皿、夕ごはん2皿」毎食意識をして野菜を食べましょう！

野菜を多く食べるコツ
・加熱調理をして、カサを減らす
・主菜や汁物に野菜をプラスする
・冷凍野菜やカット野菜を活用する