

新着本の紹介やイベント情報をお届けします！市民図書館に足を運んでみてはいかがでしょうか？



市民図書館からのお知らせ
☎ 897-4646

Book



開館時間
水～日曜日 10:00～19:00、
月曜日 10:00～17:00
休館日

火曜日・祝日(文化の日を除く)および慰霊の日、年末年始、資料整理日(1月4日、1月を除く毎月第4木曜日)、特別資料整理期間
※臨時開館・休館する事があります。詳しくはお問合せください。

新着本の紹介



齋藤郁子／編著
『おうちで作る介護食クッキング入門』

嚥む・飲み込むが難しくなってきた方向けの介護食の本です。レシピのほか市販の介護用食品の紹介やQ&Aも掲載されています。ご家庭で介護されている方やホームヘルパーにもオススメできる1冊です。



アンク／著
『プログラミングって何？親子でゼロからわかる本』

「2020年から小学校でのプログラミング教育必修化を検討」ってニュースを見たけれど・・・そって何？って方へプログラミングの概念がわかる1冊です。

ジャンル	タイトル	著者
一般書	今を読み解く世界史講義	浅野 典夫／監修
一般書	最新教育ビジネスの動向とカラクリがよ〜くわかる本	川上 清市／著
一般書	子どもと関わる人のためのアンガーマネジメント	日本アンガーマネジメント協会／監修
一般書	子どものうつ病	長尾 圭造／著
一般書	日本一適当なパン教室の夜こねて冷蔵庫でほったらかし朝焼きたてパンレシピ	Backe晶子／著
一般書	世界遺産ガイド 日本編2017改訂版	古田 隆久／著
一般書	ハンドボール基本と戦術	酒巻 清治／監修
一般書	漱石と猫の気ままな幸福論	伊藤 氏典／著
児童書	宇宙を仕事にしよう!	村沢 謙／著
児童書	セカイの空がみえるまち	工藤 純子／著
児童書	ゾウさんおどらせるの、だあれ?	アングロス・アングレルウ作
郷土書	沖縄琉球暦 平成二十九年・丁酉版	東洋易学学会総本部／編集
郷土書	あなたのための誘拐	知念 実希人／著

3月イベント


<定例おはなし会> 1階・おはなしのくに

- 4日(土) 15:30
としょかんのおにいさん・おねえさん
- 8日(水) 11:00
図書館ボランティアのみなさん
- 15日(水) 16:00
読み聞かせサークル「ムク」
- 25日(土) 15:00
図書館ボランティアのみなさん

※今回紹介した本は一部です。図書館には新着本がぞくぞく入庫しています!

BOOK

COOK



毎月19日は「食育の日」
宜野湾市食生活改善推進員が考案した、子どもから高齢者まで美味しく食べられるヘルシー料理をご紹介します。健康づくりはバランスのとれた食事から!

田芋のキンピラ風味

1人分=111kcal



〈材 料〉(4人分)

田芋……………200g	砂糖……………大さじ2
こんにゃく ……100g	酒……………大さじ3
にんじん……………30g	しょうゆ ……大さじ2
生しいたけ……………3枚	七味唐辛子 ……適量
ちくわ……………1本	ネギ……………少々
だし汁……………大さじ3	ゴマ……………少々

〈作り方〉

- ① こんにゃくを下茹でする。
- ② 砂糖、酒、しょうゆ、だし汁を鍋に入れて煮詰めて、こんにゃく、にんじん、生しいたけ、ちくわを入れ、味をしみ込ませる。
- ③ ②に田芋をからませ汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ 七味唐辛子を振りかけ、ねぎとゴマをふりかける。

ターウム(田芋)のちから

田芋はデンプンが豊富で芋類の中でも比較的、カリウムやカルシウム、鉄分などのミネラルやビタミンA、Cなどが多く含まれています。

2月6日は宜野湾市ターウムの日。この機会に田芋料理を作ってみませんか?



レシピ考案者：宜野湾市食生活改善推進協議会
健康増進課 ☎ 898-5583