



【入場料】 無料
【問合先】 中央図書館

【時】 12月6日(日) 13時〜16時30分
【所】 中央図書館・中央公民館
【内容】 読書グループ活動発表・紹介、クリスマス工作、図書館クイズ、リサイクル本の提供 など

【入場料】 無料
【問合先】 中央図書館

薩摩せんだい図書館フェスタ

幼児から大人まで幅広い市民の皆さんが図書館活動の一端に触れ、親しんでいただくことを目的に開催します。

読書グループの活動発表や、親子で楽しめるクリスマス工作、保存期限を過ぎた本や雑誌を持ち帰っていただく「リサイクル本」の提供など、楽しめる催しが盛りだくさんです。誘い合わせのうえ、ぜひ、来場ください。

行こうよ図書館へ



親子でゆっくり過ごしませんか

中央図書館の1階にある「児童・親子コーナー」は、子どもたちが過ごしやすいよう、じゅうたん敷きとなっています。フロアには、子ども向けの絵本や児童書、紙芝居のほか、パパやママの子育ての参考にしたいだけできるよう「子育て支援コーナー」を設けています。

妊娠・出産や名付けの本、乳児から幼児期の育児・食事・遊び、赤ちゃん向け絵本などを揃えており、子どもと一緒に本を選ぶことができます。

また、2階には、親子でゆっくり「読み聞かせ」などが楽しめ、授乳などにも使用できる「おはなしのへや」があります。館内のエレベーターを使用すれば、ベ



わくわく薩摩川内土曜塾 「わくわく図書館」

ピーカーでの移動もスムーズです。この部屋では、毎月第3火曜日に、乳幼児向けの絵本やわらわらうたを楽しむ「おはなしひろば」も開催しています。どうぞ、利用してください。

【時】 11月28日(土) 10時〜12時
【所】 中央図書館
【内容】 映画「サンゴレンジャー」
 美しいサンゴ礁を破壊してしまう橋の建設計画が浮上する町に、環境省の熱血自然保護官、矢島が着任し、問題解決に立ち向かうが…。
 美しい石垣島の海と空、サンゴ礁を守る若者たちの活躍などをコミカルに描き、子どもから大人まで楽しめ、元氣とパワーがもらえる作品です。
 (出演) 青柳翔、田中圭、佐々木希 (他)
【定員】 先着30人
【参加料】 無料
 *申込不要
【問合先】 中央図書館
 ☎(2) 3542

鹿島分館から 今月のおすすめ本

絵本

ママがおばけになっちゃった!
 のぶみ 作 (講談社)

車にぶつかっておばけになってしまったママ。家に戻ると、4歳のかんたろうが、ママに会いたいと泣いています。夜の12時過ぎ、かんたろうから見えるようになったママは、かんたろうとお話をして…。

絵本

きょうのおやつはーかがみのえほんー
 わたなべ ちなつ 作 (福音館書店)

本を開くと、上下のページの絵が互いに映りこみ、ひとつの絵になります。立体的な空間で、おやつ作りの気分を味わえる、鏡のように反射する紙でできた絵本です。

一般書

Arknoah (アークノア) ①、②
 乙一 著 (集英社)

「アークノア」という絵本の世界がある。読んだ者は、本の世界へ迷い込んでしまう。①では2人の兄弟が、②ではいじめられっ子の少女が、怪物と闘う長編ファンタジーシリーズ。

一般書

100万分の1回のねこ
 江國 香織ほか 著 (講談社)

江國香織や谷川俊太郎など13人の豪華な作家たちが、佐野洋子の名作絵本「100万回生きたねこ」に捧げる、短編小説・詩・童話風の話など、パラエティに富んだ作品集です。

野菜たっぷりレシピ

2皿分(約140g)の野菜が摂れる料理例

野菜カレー

- 材料(2人分)**
- 合いびき肉 ……100g
 - タマネギ ……80g
 - トマト ……80g
 - ニンジン ……40g
 - ナス ……60g
 - カボチャ ……60g
 - オクラ ……20g
 - ピーマン ……20g
 - 油 ……適量
 - カレールー ……適量

ワンポイント!

冬は大根、キノコ、ゴボウなど!



●作り方

合いびき肉と薄切りのタマネギを油でよく炒めて、トマト、ニンジンを加えてさらに炒め、適量の水で煮てカレールーを加える。ナス、カボチャは、皮付きのまま切って蒸す。オクラ、ピーマンをゆでて、ごはんの上に飾ってカレーをかける。



1日5皿(70g×5皿=350g)以上の野菜をいろいろな組み合わせで楽しみましょう!

鶏団子なべ

- 材料(4人分)**
- 鶏ひき肉 ……120g
 - 豆腐 ……40g
 - 卵 ……1/2個
 - ショウガ汁 ……少々
 - かたくり粉 ……小さじ1
 - レンコン ……40g
 - ひじき ……4g

- 大根 ……80g
- ニンジン ……40g
- 生シイタケ ……100g
- しめじ ……100g
- 白菜 ……100g
- 深ネギ ……80g
- 小ネギ ……30g
- 薄口しょうゆ ……大さじ2と1/2
- 塩 ……少々
- 出し昆布
- 唐辛子・ユズ

好みで唐辛子やショウガ、ユズの皮など!



●作り方

- ①ひじきは水で戻し、レンコンはおろしておく。豆腐はほぐして水気を絞る。
- ②ひき肉に卵、ショウガ汁、レンコン、かたくり粉、豆腐、ひじきをよく混ぜておく。
- ③大根、ニンジンは短冊切りに、白菜の芯は削ぎ切り、葉はざく切り、深ネギは斜め1cm幅くらいに切る。シイタケは薄く切る。しめじは小房に分ける。
- ④昆布だし(1リットル)をとり、シイタケ、しめじ、大根、ニンジンを煮て、②を団子にして入れ、白菜を加えて調味し、深ネギを加える。
- ⑤器に盛り、小ネギを散らす。

1皿分(約70g)の野菜が摂れる料理例

小松菜のニンニク炒め

- 材料(2人分)**
- 小松菜 ……140g
 - ニンニク ……1かけ
 - ゆで大豆 ……20g
 - ごま油 ……小さじ1
 - 塩 ……ひとつまみ
 - こしょう ……少量



●ポイント

野菜を炒めて色々な味で! からし醤油、ツナ缶、コーンなどでアクセントに!

カボチャの煮物

- 材料(2人分)**
- カボチャ ……140g
 - 野菜昆布 ……2g
 - 削り節 ……10g
 - 砂糖 ……小さじ1
 - みりん ……小さじ1/2
 - 薄口しょうゆ ……小さじ1



●ポイント

野菜の煮物は昆布やキノコと一緒に煮て簡単に調理しましょう。

献立を工夫して、1日350gの野菜を、美味しく食べましょう!!

サラダや具たくさんお味噌汁などは、1皿分の野菜(約70g)が摂れます。大皿の野菜料理、野菜炒めや煮物は2皿分の野菜(約140g)が摂れます。

350gの野菜ってどれくらい?

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811