

中央図書館では、依頼のあった団体や施設などに出向き、映画の上映や絵本の読み聞かせ、おはなし会などを行っており、大変好評です。

おでかけ図書館



中央図書館や各分館、移動図書館で本を借りるときに必要な「図書館利用者カード」が新しくなりました。
この新しい利用者カードは、甌島に生し、市の花でもある「カノコユリ」の写真を使用しています。小学一年生には、学校へ巡回する移動図書館でたくさん本を借りてもらうと、新カードをプレゼントしています。
まだカードを持っていない方は、この機会に作成し、読書を取り入れた生活を始めてみませんか。
*従来のカード(水色)も、引き続き利用できます。

薩摩川内ロータリークラブから毎年、寄附をいただいております。図書に努

薩摩川内ロータリークラブ図書の紹介

【対象】市内本土地域の学校、幼稚園、保育園、児童クラブ、自治会館、地区コミュニティセンター、福祉施設など
【開催日時】希望する日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)の9～16時
【申込方法】電話
*受付時間 平日の9～17時
【申込・問合せ】中央図書館
☎(22)35442

中央図書館は、蔵書点検や施設点検・補修などを行う「特別図書整理」のため、6月下旬から10日間程、休館を予定しています。詳細は、6月10日号でお知らせします。

お知らせ

【問合せ】中央図書館
☎(22)35442
*参加無料

絵本



教室はまちがうところだ
藤田 晋治 話
長谷川 知子 絵
(子どもの未来社)

間違えてしまったらと思うと、手が挙げられない。そんな子どもたちにエールを送る絵本です。間違っただけを見つければ、成長することの大切さを教えてくれます。

児童書



ニノ丸くんが調査中
石川 宏千花 著
(偕成社)

「ねえ、きみ。こんな都市伝説、知ってる？」今日太のクラスメイト、風変わりなニノ丸くんが調べているのは、不思議で怖い都市伝説。4話からなる連作短編集です。

児童書



ドラえもん はじめての論語
安岡 定子 著
(小学館)

難しいと思われがちで、およそ500はあるという論語。このうち、小学一年生からでも覚えやすい40の論語をイラストで分かりやすく紹介した、分かりやすい論語入門書です。

一般書



タイムマシンでは、行けない明日
畑野 智美 著
(集英社)

もう一度、君に会いたい。恋した少女を救うため、タイムマシンに乗って、「あの日」を変えようと奔走する理系男子。二人の運命は変えられるのか……。世代を超えて心に染み渡る、SF恋愛小説です。

東郷分館から

今月のおすすめ本

行こうよ図書館へ

集会のちょっとした時間に、「おでかけ図書館」を楽しんでみませんか。

▼映画上映

視聴覚ライブラリーが所蔵するDVDや16ミリフィルムの教材を大きなスクリーンを使って上映します。大人も楽しめる「日本の昔はなし」などのアニメをはじめ、娯楽や防災などさまざまな作品があります。まずは相談ください。

▼おはなし会

大型絵本やパネルシアターなどの楽しい小道具を使つての「読み聞かせ」を行います。

▼移動図書館

バス車内の本棚から好きな本を選び、借りることが出来ます。



1皿分(野菜約70g)



小松菜の煮びたし

●材料(4人分)

小松菜	1把
ニンジン	5.0g
うす揚げ	1枚
だし汁	1と1/2カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2

- ①小松菜は洗って根を落とし、3cmの長さに切る。
- ②ニンジンは3cmの拍子木切りにする。
- ③うす揚げは沸騰した湯をかけて油抜きをしたら、3cm角に切る。
- ④鍋に①の調味料とニンジンを入れて火にかける。沸騰したらうす揚げを加えて煮る。ニンジンが柔らかくなったら小松菜を加え、さっと煮たら火を止める。
- ⑤器に盛って煮汁をかける。

(1人当たり)エネルギー **105 kcal**
(1人当たり)塩分 **0.9 g**

*小松菜のほかにも、ホウレン草やキャベツ・水菜など、季節の青菜を使いましょう。
*シイタケやシメジなどのきのこ類を入れてもおいしいです。
*好みに唐辛子を加えてもよいでしょう。

1皿分(野菜約70g)



野菜とのりのナムル

●材料(4人分)

ホウレン草	20.0g
ニンジン	6.0g
豆もやし	8.0g
焼きのり	1枚
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/2
ニンニク	1/2片分
すりごま	小さじ2

- ①ホウレン草はさっと塩ゆでして水気を切り、2cmの長さに切る。
- ②ニンジンもせん切りにしてさっとゆでる。
- ③豆もやしもさっとゆでる。
- ④ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤ボウルにホウレン草とニンジン・豆もやし・ごま油を加え、軽く混ぜたら、味をみながら塩を少しずつ加える。のり・ごま・ニンニクを加え、軽くあえたら出来上がり。

(1人当たり)エネルギー **68 kcal**
(1人当たり)塩分 **0.6 g**

*ホウレン草のほかにも小松菜や菜の花など、季節の野菜を使って作ってみましょう。
*ニンニクやごま油の風味で、塩分控えめでも美味しく食べることができます。

**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!**



サラダや具たくさん味の旨汁などは、1皿分の野菜(約70g)が摂取できます。さらに、大皿の野菜料理、野菜炒めや煮物は、2皿分の野菜(約140g)が摂取できます。