

タニタ監修メニューの提供を開始しました！

4月1日から、株式会社タニタの管理栄養士が監修したヘルシーメニューが町内の飲食店で提供されています。カロリー・塩分控えめで、野菜をたっぷり使用するなど、株式会社タニタの食に関する考え方に基いて考案されました。おいしくて満足感のある「タニタ監修メニュー」をぜひ、ご賞味ください。

- 提供店
鑫源楼（しんげんろう）
住所：美里町中里40番地1 電話：76-5356
- 提供メニュー
いかと野菜の中華炒め定食（要予約）
- 特徴
噛み応えのあるイカやタケノコを使い、野菜は大きめにカットして火を通しすぎないことで、しっかり噛んでゆっくり食べられるメニューです。新鮮な地産野菜を積極的に使用しています。



「タニタ監修メニュー」の特徴

- ・主食、主菜、副菜2品、汁物の定食メニュー
- ・1食500～600kcal
- ・塩分3.5g以下
- ・野菜を150g以上使用し、噛み応えを意識して切り方を工夫

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

ワンポイント手話講座 246

～ 好き ～

2指で首をはさみ、前方へ出しながら2指をつまむ



（出典：わたしたちの手話（1）／（一財）全日本ろうあ連盟発行）

お手軽クッキング 269

カラフルおひたし



材料（4人分）

- ピーマン……………2個
- 赤パプリカ……………1個
- 黄パプリカ……………1個
- 油揚げ……………1枚
- 塩……………小さじ1/4
- 水……………100ml
- しょうゆ……………大さじ1
- おろししょうが……………1片分
- かつお節……………1パック

1人あたり	エネルギー	塩分
	103kcal	1.1g

作り方

- ① ピーマン、パプリカは千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② ①を中火で3～5分煮る。
- ③ ②を加え、味をととのえる。
- ④ 器に盛り、かつお節をふりかける。

協力：美里町食生活改善推進員連絡協議会

※食改会員さんを募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】保健センター 健康増進係 ☎76-2855

新しい本を紹介します。

一般書

『かっかどるどるど』



若竹 千佐子/著 河出書房新社

心もとない毎日を送る4人は、引きつけられるように古いアパートの一室を訪れるようになる。そこでは不思議な女性が、訪れる人たちに食事をふるまっていて…。『文藝』掲載に書き下ろしを加え単行本化。

『寝る整体』

1日の「疲れ」、「ゆがみ」が勝手に解消する
田中 宏/著 アスコム

タオルを丸めた整体枕で朝まで寝るだけ！首のカーブがよみがえって全身の不調が消えていく「寝る整体」のやり方をイラストで紹介する。「寝る整体」で痛み・こりがなくなる理由、改善する症状も解説。

『エレガントな毒の吐き方』

脳科学と京都人に学ぶ「言いにくいことを賢く伝える」技術
中野 信子/著 日経BP 日経BPマーケティング(発売)

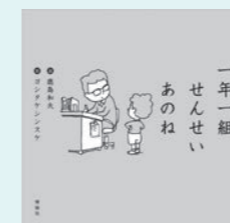
NOを言わずにNOを伝えるには？古都・京都が育んだ人間関係のエッセンスから、「言いにくいことを賢く伝える」技術を伝授。京都人に聞いた、シチュエーション別のエレガントな毒の吐き方も紹介する。

児童書

『一年一組せんせいあのね』

こどものつばやきセレクション

鹿島 和夫/選 ヨシタケ シンスケ/絵 理論社



1にち24じかん みじかすぎる だれがきめたんや 神戸市小学校で鹿島和夫が担任した学級の小学校1年生が書いた日記ノート<あのね帳>から生まれた本。54人の子どもたちの詩をヨシタケシンスケの絵とともに収録。

『うろおぼえ一家のきゅうじつ』

出口 かずみ/作 理論社

あひるの一家は、そろいもそろって、うろおぼえ。お父さんがはまっている「メモ刑事」に影響されて、休日にその日の計画をメモに書いて出かけることに。そのメモは、本来の使い方とは違う形で活躍して…。

『鳥』

小手鞠 るい/作 小学館

アメリカ東海岸で暮らす、小鳥が大好きな中2の千歌。野鳥の研究や動物の保護活動に努めている施設、サンクチュアリでボランティアをすることになり…。環境を大事にすることはどうということなのかを考えるきっかけになる物語。

【引用】TRC株式会社図書館流通センター

臨時休館およびウェブサービス停止のお知らせ

9月25日(月)～10月2日(月)まで休館

森の図書館は、システム更新に伴い、上記期間を休館します。休館中、蔵書検索、予約など全てのウェブサービスも利用できません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

※休館中の図書の返却について
図書館入り口に設置している『返却BOX』へお願いします。
(返却BOX利用可能時間：午前8時30分～午後9時まで)

問合せ＝森の図書館 ☎75-2055

開館時間 平日：午前10時～午後6時 土日祝日：午前10時～午後5時
※休館日…毎週月曜日、9月25日(月)～10月2日(月)

雨の日など、図書館に来館する際や車から移動する時などに、本・雑誌・資料などが濡れないようご注意ください。



ホームページ QRコード