

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。
 ☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 8月号は7/12締切



けいすけ
植木啓介ちゃん
 (祖母井)

伸幸さん☆篤子さん
 乗り物が大好きで、今は自転車に夢中です! これからもお兄ちゃんと仲良く元気に育ててね。



りょうた
高松諒太ちゃん
 (下高根沢)

克孔さん☆典子さん
 いつの間にか、お手伝いや妹の面倒まで出来るようになりました。家族の笑顔は、りょうたがいるおかげだね!! いつもありがとう。



れいな
菱沼伶音ちゃん
 (祖母井)

祐介さん☆美喜さん
 今年の4月から幼稚園生。これからも兄妹仲良く、優しい女の子に育ててね。



みく
小林未来ちゃん
 (西水沼)

紀裕さん☆歩さん
 3姉妹のお姉ちゃん。妹たちの面倒をよく見てくれるしっかり者♡
 お料理大好き!! いつもお手伝いありがとう!!

地産地消

レタスで簡単クッキング

レタスと豚しゃぶのサラダ



- <材料(4人分)>
 ○レタス…8枚
 ○豚ロース(しゃぶしゃぶ用)…4枚
 ○ごまドレッシング
 ○ねぎごま…大さじ2 (30g)
 ○ポン酢…小さじ2
 ○だし汁…大さじ1
 ○三温糖…小さじ1

- <作り方>
 ①レタスはさっとゆで、氷水にとり、ザルにあげ水気を切る。同じ湯に酒少々を加え、肉を同様にゆでて氷水にとり、ザルにあげ水気を切る。
 ②ボールにごまドレッシングの材料を合わせ、よく混ぜる。
 ③レタスと肉を食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、②のドレッシングをかける。

◆1人分の栄養価
 エネルギー 114kcal
 タンパク質5.9g
 脂質8.8g 塩分0.2g

【レタスの栄養】
 95%が水分であるが、β-カロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などを含んでいる。生食すれば加熱による損失は少ないが、加熱すればカサが減り、栄養分をたっぷりとることができる。

芳賀町総合情報館 知恵の環館だより

▼新着資料▲

□一般書
 求天記 宮本武蔵正伝 加藤 廣
 あんちゃん 北原亞以子
 明日の空 貫井徳郎
 月の恋人 道尾秀介
 王国 その4 アナザーワールド よしもと ばなな

□児童書
 まるまるまるのほん エルヴェ・テュレ
 ひらめきの建築家ガウディ レイチェル・ロドリゲス
 ピーティ ベン・マイケルセン
 おととつと 木坂 涼
 S L ねっしやだいさくせん 横溝英一

ほか多数入荷! ご利用ください。

今月の1冊

一般的な、はじめて? 酒井順子(講談社)

「右肩下がり時代のシウウカツ」「親孝行は、修行かブレイク?」「ブログとダイエットの共通点」など、中年にも、もう慣れた著者が綴る全54篇を収録。「週刊現代」の連載をまとめて書籍化。

ライオンとねずみ(ソップ物語) イソップ(原作) シェリー・ピンク(T.作) (村教育図書版)

ねずみに昼寝を邪魔されたライオンだが、「恩返しをします」と命乞いをされ、笑ってねずみを逃がす。間もなくして、ライオンは密猟者に捕まるが、2010年度「コルドコット賞金賞」受賞。

スタッフから

7月11日まで展示室において「鈴木正一郎作品展」を開催しています。鈴木先生は雲の写真で有名な方ですが、東水沼の唐桶の溜の写真も多く撮られています。そこで今回は、文書館の資料の中から、唐桶の溜に関する説明も付け加えてあります。展示だけでは分りにくい事でも説明があると、なるほどと思える事もあります。もっと詳しく図書館の本を読んで調べることもできます。複合館ならではの良さもありますので、ご利用ください。

(五月女)

○7月の休館日 7・14・20・21・28・30日です。
 館総合情報館(知恵の環館) ☎028(677)2525

001
 3213390

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係 行先



(山折り)

きりとり

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます