

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 10月号は9/13締切



みゆか
高橋未友香ちゃん
(祖母井)

陽一さん☆充枝さん
歌や踊りもおしゃれも大好き♡だけが一番好きなのは2人のお兄ちゃんかな? いつでも3人仲良くしてね!



たかゆき
宮本誠之ちゃん
(祖母井)

博之さん☆よし子さん
お兄ちゃんと一緒にいつも元気なタカくんです。宇宙の図鑑を見ながら「宇宙に行くんだ」と夢は大きいです。お祭りも大好きです。



なるみ
高橋成実ちゃん
(芳志戸)

裕司さん☆絢さん
泣き虫ですが、元気な笑顔がとびつきり可愛い我が家のプリンセスです。



さやこ
渡部咲也子ちゃん
(祖母井)

敏宏さん☆加奈子さん
やっとな髪を伸ばしてきて女の子らしくなってきました。大好きなお姉ちゃんといつも一緒。おしゃべりもとても上手です。これからも元気に大きくなあれ!



食改さんの自慢レシピ vol.1

ナスで簡単クッキング ラタトゥイユ サフランライス添え



◆1人分の栄養価
エネルギー 472kcal
タンパク質 19.6g
脂質 8.3g
塩分 1.5g

- <材料(4人分)>
 サフランライス
 ○米…2合、サフラン…ひとつまみ
 ラタトゥイユ
 ○鶏もも肉…1枚 ○塩、こしょう、小麦粉…少々
 ○オリーブ油…大さじ1/2 ○ズッキーニ…中1本
 ○ナス…2本 ○パプリカ(赤)…1個 ○タマネギ…1/2個
 ○にんにく…1かけ ○オリーブ油…大さじ1
 ○合わせ調味料
 ○トマトピューレ…100g ○水…1/2カップ
 ○トマトケチャップ…大さじ2 ○砂糖…大さじ1
 ○塩、こしょう…少々 ○パセリのみじん切り…少々

- <作り方>
 ①米をといで、炊飯器に通常の水加減でセットし、サフランを加えて30分ほど色だす。色が出たら軽くかき混ぜ、炊く。
 ②野菜を切る。ズッキーニは半月切り、ナスは所々皮をむいて半月切りにし、水にひたしておく。パプリカとタマネギは1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
 ③鶏肉は皮をはずし一口大に切り、塩、こしょうで軽く下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
 ④フライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を熱し、にんにくを炒め、鶏肉を加えて炒める。
 ⑤鶏肉に火が通ったら、いったん取り出し、オリーブ油(大さじ1)を足して、タマネギ、パプリカ、ズッキーニ、ナスの順に加え炒める。
 ⑥合わせ調味料を加え、鶏肉を戻して煮込み、塩、こしょうで味を調え、汁気が飛んだら出来上がり。
 ⑦皿にサフランライスとラタトゥイユを盛りつける。

【ナスの栄養】
 ナスの色素は、ナスニンという色素で、ポリフェノールの1種。ナスニンはナトリウムの排泄に関係し高血圧予防を、ポリフェノールは活性酸素の攻撃や過酸化脂質の生成を抑えてがんや老化を防ぐ効果がある。

芳賀町総合情報館 知恵の環館だより

▼新着資料▲

☐一般書
 悪の教典 上・下 貴志祐介
 御当家七代お祟り申す 佐藤雅美
 ゆんでめで 畠中 恵
 湖底の城 呉越春秋 1巻 宮城谷昌光
 あんじゅう 三島屋変調百物語事続 宮部みゆき

☐児童書
 はじめて哲学する本 藤原和博
 ほんとおおきさ恐竜博 真鍋 真
 自分の体をお世話をしよう 奥田弘美
 ハナミズキ ジュニア版 吉田紀子
 ビースト・クエスト 15 アダム・ブレード

ほか多数入荷! ご利用ください。

今月の1冊

一般書
 乙女の密告 赤染晶子(新潮社)

児童書
 あなたに贈るX 近藤史恵(講談社(ミステリーA))

京都の大学でアンネの日記を教材にドイツ語を学ぶ乙女たち。日本式の努力と根性を愛するパツハン教授のもとスビーコンテストに向け練習に励んでいるところが、教授と女学生の間に黒い噂が流れ…。第143回芥川賞受賞作。

近藤史恵(講談社(ミステリーA))
 感染から数週間前に至るウィルスの感染ルートは、唇を合わせる…。
 外界から隔絶された全寮制の学園ではひとりから不穏な噂がささやかれ、風変わりな犯人探しが始まった…。

スタッフから

今年は厳しい暑さの続いた夏でした。図書館に涼みに来た方も多かったのではないのでしょうか。先月、情報館では「日図書館司書」の体験学習を行いました。カウンターで小さな司書さんに会った方、いかがでしたでしょうか。カウンター業務のほか、本のカバーかけなども、真剣に取り組んでくれました。子どもたちの夏休みの経験が、今後に生きてくれることを願っています。

(渋谷)

○9月の休館日 1・6・13・21・27・30日です。
 総合情報館(知恵の環館) ☎028(677)2525

001
 321390

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