

ベストリーダー情報 (5月1日～5月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	すぐ死ぬんだから	内館牧子
2	下町ロケット [4]	池井戸 潤
3	慈雨	柚月裕子
4	機捜235	今野 敏
5	万引き家族	是枝裕和

児童書

順位	本の名前	作者
1	そらめくんのあたらしいベッド	なかやみわ/さく
2	いいね!	筒井ともみ/さく
3	そらめくんとおまめのなかま	なかやみわ/さく
4	ワニぼうのこいのぼり	内田麟太郎/文
5	パンダかぞえたいそう	いりやまとし/作

図書館カレンダー
7月

日	月	火	水	木	金	土
		*	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

×印は全館休館
□印は中央・青垣・山南・市島のみ休館
※ 7/2 山南館は開館

おすすめ図書

一般書

オーディションから逃げられない
桂 望実/著
幻冬舎 [2019.2]

中学でできた親友は同じ苗字なのに学校一の美女。絵が好きで入った美術部では「一風変わった絵」を描くだけの同級生が評価され、結婚すれば旦那の会社が倒産し…。 “選ばれなかった” 女性の、それでも幸せな一生を描く。



児童書

はじめての囲碁 入門編
はじめての囲碁 実戦編
東京大学囲碁部/構成・原稿執筆 光永淳造/監修
理論社 [2018.11]

正式な囲碁の碁盤より小さな9路盤での対局ができることを目標にした囲碁の本。入門編は、囲碁の基本的なルールを多くの図を使って解説します。実戦編は、囲碁の実戦的なテクニックを、分かりやすく解説します。



上：スティックセニョールの収穫に笑顔を見せる受講生 下：授業中の意見交換

農の学校 通信

【初めての収穫 と 座学 編】

今春開校した丹波市立農の学校では、15人の第1期生が日々農業を学んでいます。

5月15日、4月上旬に苗を植えたスティックセニョールを初めて収穫し、袋詰めして三田市の三田まほろばブレッツァの直売所へ出荷しました。管理は全員で手分けして行い、排水対策やかん水設備を自作するなど、ほ場づくりから学んでいます。この1年間で、育苗・摘果・収穫・出荷まで、自分達でできるように学んでいきます。

座学は農の学校校舎で講習を受けます。今回は、講師に有機農業に取り組む会社の経営者である村山邦彦さんを迎えて、光合成の仕組みや細胞のつくりなどを学びました。授業によってはオープンスクールで地元の農家も一緒に聴講できます。農業での独り立ちをめざして頑張っています。

“たんば” 食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



たこご飯

1人分：エネルギー 350kcal・塩分 1.8g

材料（2人分）

米	2合
たこ（茹で）	150g
油揚げ	1／2枚
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1／4

つくり方

- ①米は洗ってざるに上げておく
- ②たこはぶつ切りにする
- ③油揚げは細切りにする
- ④炊飯器に米と同量の水と調味料を入れて混ぜ、たこと油揚げを加えて炊く
- ⑤炊き上がったたら蒸らし、ざっくりと混ぜる



・たこは炊くと縮むので、大き目に切ること
・たこが固くならないように、炊き上がったたらスイッチを切ること

栄養士からの一言

【夏至について】

夏至とは二十四節気の1つで、北半球では一年中で一番昼が長く、夜が短い日をいいます。また夏至から11日目が半夏生で、昔はこの日までに田植えを終わらせるようにしていました。



【夏至の食事】

半夏生の日には、関西地方ではたこを食べる習慣があります。タウリンを多く含むたこは夏バテ対策にはぴったりの食材です。たこの八本足のように、稲が深く根が張ることを祈願するという由来もあります。

また、夏至には冬瓜料理がおすすめです。90%以上が水分で低カロリー、カリウムも多く含むので、利尿作用や身体の熱を下げる効果があります。またビタミンCも含むため、疲労回復、夏バテ防止に適した食べ物です。夏が旬の野菜ですが、冬まで保存がきくという理由から「冬瓜」と名付けられたという話もあります。

夏至を過ぎるといよいよ本格的な夏の到来です。季節を楽しむ食材を取り入れながら、夏バテしない身体を作るようにしていきましょう。



防ごう！熱中症

梅雨明けとともに本格的に暑くなるこの季節。特に気をつけたいのが、熱中症です。高温・多湿の環境に長く滞在することで、体温調節機能に異常が起これば、体内に熱がこもった状態になります。めまい、大量発汗、吐き気や頭痛といった症状が現れ、重症になると意識障害などを引き起こします。

熱中症は室内でも起こるため、屋内での運動やご自宅で過ごす際も注意が必要です。

【熱中症を防ぐポイント】

- ①のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。運動など、大量に発汗した時はスポーツドリンク、または経口補水液（1リットルの水に食塩1.29g・砂糖40gをいれたもの）がおすすめです。
- ②通気性がよい素材などの涼しい服装をし、帽子や日傘で直射日光を防ぎましょう。
- ③エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。
- ④二日酔い・風邪気味など、体調不良の時は熱中症になりやすいので、体調が回復するまでは、暑いところでの活動は避けましょう。