

ベストリーダー情報 (7月1日～7月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	旅は道づれきりきり舞い	諸田玲子
2	マスカレード・ナイト	東野圭吾
3	コーヒーが冷めないうちに	川口俊和
4	キンモクセイ	今野 敏
5	尼子姫十勇士	諸田玲子

児童書

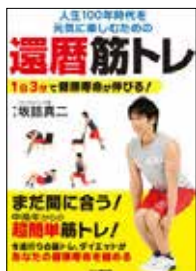
順位	本の名前	作者
1	そうだったのか! しゅんかん図鑑	伊知地国夫/写真
2	ある晴れた夏の朝	小手鞠るい/著
3	スタンリーとちいさな火星人	サイモン・ジェームズ/作
4	かみさまにあいたい	当原珠樹/作
5	子ぶたのトリュフ	ヘレン・ピーターズ/文



おすすめ図書

一般書

人生 100 年時代を元気に楽しむための還暦筋トレ
坂詰 真二/著
山と溪谷社 [2019.2]



姿勢の修正、下半身を中心とした筋トレなど、40代、50代から始めるべき超簡単筋トレと、認知機能の向上につながる日常トレーニングを紹介。加齢に伴う体と脳の衰えについても説明し、その対策も伝える。

児童書

あのくもなあとに?
富安 陽子/ぶん 山村 浩二/え
福音館書店 [2018. 5]



うっすらと空をおおう雲は、朝日がまぶしくて、ねぼすけ巨人が閉めたカーテン雲。ぽっかり浮かんだ楕円形の雲は、天狗が休むざぶとん雲…。雲の形から、想像を広げていく絵本。『ちいさなかぐのとも』から生まれた絵本。



上: 収穫した野菜を紹介する農の学校 1 期生
下: 5 月に実施した田植えの様子

農の学校 通信

【農の学校第 2 期生募集! 編】

今春開校した丹波市立農の学校の第 2 期生を募集します。1 年間かけて農業栽培技術(有機農業・特産物)、農業経営、農村文化を学び、豊富な実習を通して農業を包括的に学ぶことができる全日制の農業学校です。

■受講期間 / 令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月

■定員 / 20 人

■募集期間

第 1 次募集: 7 月 30 日(火)～12 月 27 日(金)

第 2 次募集: 令和 2 年 1 月 6 日(月)～3 月 10 日(火)

■出願方法 / 受講説明会または現地見学会に参加した後、農の学校ホームページの出願フォームから出願してください。

農の学校ホームページ



たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



彩り野菜のさっぱり煮

1人分：エネルギー 195kcal・塩分相当量 1.5g

材料 (2人分)

がんもどき	小4個
なす	中1個
かぼちゃ	120 g
オクラ	4本
だし汁	400ml
砂糖	大さじ1
醤油・酒	各大さじ1、1/2

つくり方

- ①がんもどきはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きをする
- ②なすは皮をむいて4等分に切る
- ③鍋で湯を沸かし、かぼちゃを入れて煮立ったら、なすを入れ、最後にオクラを加えて下茹でをし、色鮮やかになったら野菜を全て引き上げる
- ④だし汁を中火にかけ、がんもどきとかぼちゃを入れて3分程度煮てから、なすと砂糖、醤油、酒を加え煮含める
- ⑤野菜が軟らかくなったらオクラを加えて煮る



さっぱりと食べられる煮物です。たっぷりのだし汁を加え煮含めると美味しく仕上がります。

栄養士からの一言



【お彼岸】

秋のお彼岸は9月23日の秋分の日を中日とし、前後3日間を合わせた7日間と、その期間に執り行われる仏事を指します。

前の3日間は「彼岸の入り」、中間は「彼岸の中日（ちゅうにち）」、後の3日間は「彼岸の明け」とそれぞれ呼び、彼岸の中日にはご先祖様に感謝をし、お墓参りなどをします。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、秋のお彼岸を過ぎると夏の暑さから解放され、過ごしやすくなると言われています。

【お彼岸の食事】

秋のお彼岸では、季節の花・萩に由来する御萩（おはぎ）を仏壇にお供えして食べる習慣や、精進料理を作って、家族みんなでいただくことがあります。地域や宗派によっても異なりますが、基本的には昆布と干しいただけだしを取り、野菜・穀類・豆類・海藻など使用し、味付けは、食材そのものの風味を活かすため薄味に仕上げます。お彼岸には、旬の味覚を食卓に並べて、季節の味わいを楽しんでみてください。

睡眠健康週間に向けて

9月3日は「ぐっすり（ク・スリー）」の語呂合わせから「秋の睡眠の日」と呼ばれており、その前後1週間を、「睡眠健康週間」といいます。

厚生労働省が示している「健康づくりのための睡眠指針2014」によると、睡眠時間の不足や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性が高いことが分かっています。

ある通信会社の男性従業員4,000人超を対象に4年間調査した結果によれば、高血圧の発症率は、睡眠維持障害の人はそうでない人の1.88倍、入眠障害の人では実に1.96倍にもなったそうです。逆に、睡眠不足や不眠を解決することが、生活習慣病の発症を予防する方法の一つとも言えます。

良い睡眠のためには、眠りへの準備も重要です。就寝前にスマートフォンやテレビを観ることは、夜中に目を覚ましたり、夜更かしする原因にもなったりします。できれば、寝る2時間前にはこれらの電源を切り、良い睡眠を得ることで、生活習慣の改善につなげましょう。