

ベストリーダー情報 (9月1日～9月30日)

一般書

順位	本の名前	作 者
1	クジラアタマの王様	伊坂幸太郎
2	ノーサイド・ゲーム	池井戸 潤
3	さよならの儀式	宮部みゆき
4	呪護	今野 敏
5	旧友再会	重松 清

児童書

順位	本の名前	作 者
1	よーいどん!	中川ひろたか/文
2	1 4 ひきのやまいも	いむらかずお/さく
3	1 4 ひきのおつきみ	いむらかずお/さく
4	どんぐりむらのほんやさん	なかやみわ/さく
5	オリンピックのおばけずかん	斉藤洋/作



おすすめ図書

一般書

スボ飯
橋本 玲子/著
ベースボール・マガジン社 [2019. 5]



しっかり食べて強くなろう! アスリートを目指す子どもたちのために強い体をつくるスポーツ食「7つのルール」を解説し、肉・魚介類・卵といった食材別にレシピを紹介する。長谷川峻太らラグビー選手へのインタビューも掲載。

児童書

みんなでたのしむもりのえほん
安野 光雅/絵
福音館書店 [2018. 1]



森の木々の幹や枝の間に、繁った葉の中に、草むらに……。ゾウやリス、ダチョウなど 130 あまりの動物が隠れているよ。みんなでいっしょに動物さがしを楽しめる、大きなサイズの絵本。

秋の催し

① みんなのピアノフェスタ

こどもから大人まで90組のピアノストが日ごろの練習の成果を発表します。

■とき/11月10日(日)

第1部開演…午前9時30分

第2部開演…午後1時30分

■ところ/ライフピアノいちじま

② ぐっさんのハッピーオンス
テージinたんば

タレントの山口智充さん(ぐっさん)が歌とトークを披露します。

■とき/11月16日(土) 開演…

午後3時

■ところ/ライフピアノいちじま

■入場料/2,000円※当日2,

500円、5歳以上有料。まなび

すとカードポイント利用対象公演。

■チケット/春日文化ホール、ロ

ーションチケットで販売。全席指定。

春日文化ホールで電話予約も受け

付けています。

③ ダンスフェスタACTXVIII
(18回)

市内外で活躍する各チームが庄巻のダンスステージを披露します。

■とき/12月1日(日) 開演…

午後1時

■ところ/ライフピアノいちじま

■そのほか/一般参加型のイベン

ト『踊ってみた』の参加者を募集

中。本番前に収録し、YouTube

に公開します。演目はダンス

曲「パプリカ」。

●申込期限/11月30日(土) 午後

5時

申 ①②③文化・スポーツ課(春

日文化ホール内) ☎ 74・1050

④ 丹波の森を未来につなぐフ
ォーラム

30年後の森づくりを考えたワーク

シヨップや、里山づくりに取り組

む団体の活動紹介を行います。

■とき/11月30日(土) 午後1時

■ところ/青垣総合運動公園 屋

根付き広場

■そのほか/午前10時からロケッ

トストーリーづくりを見学できます。

問 ④農林整備課(春日庁舎内) ☎

88・5029・丹波農林振興事務所

(丹波県民局内) ☎ 73・3618

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



赤飯

1人分：エネルギー 302kcal・塩分相当量 1.0g

材料（2人分）

精白米	1 合
丹波大納言小豆	40g
小豆の煮汁	180cc
塩	小さじ 1/3

※健康ひかみ 2 1 ふるさといきいき! レシピより

つくり方

- ①丹波大納言小豆をよく洗い、鍋にたっぷりの水を入れて茹でる。ひと煮立ちすると一度茹で汁を捨てる。
- ②再び鍋にたっぷりの水を入れ、アクを取りながら固めに茹で、煮汁は置いておく。
- ③米を洗いザルにあげて水気を切り、冷ました分量の②の小豆の煮汁に 30 分つけておく。
- ④炊飯器に③を入れ、②の茹で小豆、塩を入れて炊く。
- ⑤炊き上がると小豆がつぶれないように混ぜ合わせる。



いったん沸騰させてから茹で汁を捨て、再び茹で直すと小豆の渋みが少なくなります。茹で汁を加えて炊くことで、綺麗な色に仕上がります。

栄養士からの一言

【神迎えの日について】

11月1日は、10月（神無月）に出雲に出かけていた神様がそれぞれ自分の神社に帰ってくるのを迎ええる「神迎えの日」と言われています。この日には赤飯を炊いて食べる習慣があり、赤飯と一緒に神酒を供えて帰ってきた神様をお迎えする風習が残っています。



【丹波大納言小豆について】

赤飯に入れる小豆は昔からハレの日に登場する食材で、体に溜まった疲れを取り去り、胃腸を健やかにする働きを持っています。日本人は、赤い色を魔除けの色としてきたため、病原菌や野獣の畑への侵入を防ぐまじないとして、水田や畑の周囲に植えられていました。丹波大納言小豆は大粒で薄皮な上に美しい光沢を帯びています。また、煮詰めても型崩れや腹割れない特性は、殿中で抜刀しても切腹を免れた大納言に例えられ、名前の由来になっています。「丹波ブランド」として全国に知られるようになった食材をご家庭でも味わってみてください。

11月は乳幼児突然死症候群の対策強化月間です！

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群「SIDS」という病気のほか、窒息などによる事故などがあります。SIDSの予防法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることで、発症率が低くなるという調査結果があります。

《1歳になるまでは、仰向けに寝かせましょう》

医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見える仰向けに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

《可能であれば母乳で育てましょう》
母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いことが研究調査で分析されています。

《たばこをやめましょう》

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。