

ベストリーダー情報 (11月1日~11月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	希望の糸	東野圭吾
2	クジラアタマの王様	伊坂幸太郎
3	むらさきのスカートの女	今村夏子
4	絶声	下村敦史
5	あきない世傳金と銀	高田 郁

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのあきまつり	いむらかずお/さく
2	三びきのやぎのからがらどん	マージャ・ブラウン/え
3	バムとケロのにちようび	島田ゆか/作・絵
4	だるまさんと	かがくいひろし/さく
5	かにむかし	木下順二/作



おすすめ図書

一般書

ぼくのおつまみ天国 (パラダイス)
ぼく/著
大和書房 [2019.8]



炊飯器で柔らかローストビーフ、牡蠣のレモンアヒージョ、もちもち大根モチ、ジャーマンポテサラ…。3ステップ以内でできる、超簡単なめっちゃ旨おつまみレシピ100を紹介する。

児童書

ヒミツのかいだん
田島 征三/作
小学館 [2019.7]



雪国の小学校に通う1年生のユカは、校舎を探検中に小さな階段を発見した。そこで出会ったおばけのトペラトと仲良くなって…。今は廃校となった新潟県十日町の小学校をモデルに描かれた、ちょっと不思議な物語。



上：収穫した野菜の加工実習（ピクルス作り）
下：食品衛生法などについて学ぶ受講生

農の学校 通信

【農産物をプロデュースしよう 編】

農の学校では、農産物を作るだけでなく、栽培した野菜を加工し販売するための「農産物のプロデュース」という授業が年3回行われます。食材を生かした商品開発などを手がける(有)コートヤードの新田美砂子さんを講師に迎えて、加工食品として販売する時に必要な食品衛生法・JAS法などを学んでいます。また、既存商品の内容・パッケージ・値段の妥当性などを考察して、消費者の求める商品とはどんなものかを受講生全員で検討しました。最後に、収穫した野菜をピクルスに加工しました。

農産物の加工・販売について実際の流れに沿って体系的に学べる講座は少ないため、今回の授業は、地元農業者なども参加できる公開講座として開催しました。

生産・加工・販売まで支援し、卒業後の就農を見据えています。

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



簡単!! だて巻き
1切れ分: エネルギー 70kcal・塩分相当量 0.4g

卵	4個
はんぺん	1枚
*砂糖	大さじ3
*みりん	大さじ1
*しょうゆ	小さじ1/4
油	小さじ1

材料 (2人分)

作り方

- ①はんぺんはフォークの先を使い、細かくつぶしておく。
- ②卵を割りほぐし、*の調味料とはんぺんを加えて泡立て器で泡立てる。
- ③フライパンに油を熱して、②を入れる。
- ④アルミホイルで蓋をして、弱火で15分程度蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったら、まな板の上に取り出し、円形の端を切って正方形にする。
- ⑥巻きすの上にラップを敷き、切り端を芯にして巻き、輪ゴムで止めて形を整える。
- ⑦粗熱がとれたら1本を8等分に切る。



泡立て器の代わりにミキサーを使うと簡単にできます。フライパンをしっかりと熱してから生地を流し入れ、弱火でじっくり火を通すことで、生地が綺麗に焼き上がります。

栄養士からの一言



【お正月について】

お正月の元旦は、年神様が各家庭を訪れ、新年の幸せをもたらすために、門松やしめ飾り、鏡餅に宿ると言われています。

神様をお迎えし、たくさんの幸せが訪れるように、お正月には多くの風習が残っています。

【おせち料理】

おせち料理は年神様へのお供え物の料理であるとともに、年始を迎えるにあたって、五穀豊穡、不老長寿、子孫繁栄など、さまざまな祈りが込められた縁起物の家庭料理でもあります。

重箱に詰めるのは、めでたさを重ねるといふ意味も込められています。また、だて巻きは、巻物のような形が当時の書物を連想させ、「学業が成就しますように」と願いが込められています。

ご家族が集まるお正月に、お重に詰められているそれぞれのおせち料理のいわれも話しながら、楽しいひとときをお過ごしください。



お忘れなく! 歯周疾患検診

市では、妊娠中の人と40歳、50歳、60歳の節目年齢の人に歯周疾患検診の受診券を交付しています。

妊娠中の人には母子手帳の発行と一緒に交付し、節目年齢の人には4月下旬に自宅へ送付しています。もう受診されましたか。

妊娠すると歯周疾患になりやすいと言われますが、その原因については、つわりや間食が増えてブラッシングが不十分になり、口の中が不潔になりやすいこと、女性ホルモンの増加などの影響で炎症がより強く現れるためと考えられています。そして、歯周疾患をもつ妊娠中の方は、早産や低出生体重児を出産する確率がそうでない人より高くなるという報告もあります。

歯周疾患検診の受診券を受け取られた皆さんは、今年が検診の受け時です。受診券の期限が、節目年齢の人は令和2年2月29日まで、妊娠中の人は出産までとなっています。特に妊娠中の人は、妊娠中に必要な治療が終えられるよう、安定期に入ったら体調の良い時期になるべく早く受診しましょう。