

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	そして、パトンは渡された	瀬尾まいこ
2	うちの父が運転をやめません	垣谷 美雨
3	かがみの孤城	辻村 深月
4	希望の糸	東野 圭吾
5	魔力の胎動	東野 圭吾

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのあきまつり	いわむらかずお/さく
2	レストランのおぼけずかん	斉藤 洋/作
3	14ひきのおつきみ	いわむらかずお/さく
4	バムとケロのもりのこや	島田 ゆか/作・絵
5	どんぐりむらのおまわりさん	なかやみわ/さく



おすすめ図書

一般書

『小学1・2年生で習うのに大人も読めない漢字』
かまゑ しゆんいち 構 俊一/著
幻冬舎 [2020.7]



漢字そのものはやさしくても、音読み・訓読み共に複数の読みがある小学1・2年生で習う漢字こそ、本当の難読漢字。正しく読んでいたつもりなのに、間違えると恥ずかしい1,386字を、解説つきで紹介します。

児童書

『つれてこられただけなのに』
有沢 重雄/構成・文
偕成社 [2020.7]



外来生物はすべて「わるもの」か?人間の都合で日本で暮らさなければならなくなった生きものたちの不満を、「言い分」としてイラストとともに紹介し、持ちこまれた理由と後の経緯も解説します。

大河ドラマ「麒麟がくる」
丹波市ゆかりの地

達身寺

達身寺の歴史は不明な点が多く、養老5(721)年に行基が開基したという説、また法道仙人が開基した説もあります。真偽はともかく、8世紀ごろの建立とみられ、市内では最も古い時代に開けた寺の一つです。

織田信長の命を受けた明智光秀の丹波攻めにより達身寺が焼かれる前に、僧侶たちによって多くの仏像が谷に運び出され、そのまま置き去りにされました。その後、元禄8(1695)年に村に疫病が流行し、多くの人が亡くなりました。

古い師により「仏像を粗末にしている仏罰である」とのお告げを受け、谷に放置されていた仏像を集め、山の中にあつた破損した達身堂を山のふもとにおろして修復し、仏像を安置して祀ったと伝えられています。

また、丹波の正倉院とも呼ばれており、国指定重要文化財12軀、県指定文化財34軀、市指定文化財33軀、133片が安置されています。

円通寺

一度目の丹波攻めに失敗した明智光秀は、周到に二度目の準備を進め、まず丹波市内の神社の焼き討ちに取り掛かります。明智軍が横田に本陣をすすめた際に、郷土・荻野喜右衛門が、単身、明智光秀に面会を申し入れ、円通寺を残すように説得しました。

光秀はこれを受け入れ、乱暴狼藉を禁じた三箇条の「禁制」と、寺域への馬の乗り入れを禁じた「下馬札」を自ら書き上げて部下を走らせ、先陣の兵たちに指示しました。喜右衛門の働きにより、円通寺は難を逃れました。「禁制」と「下馬札」は、今も円通寺に大切に保管されています。



紅葉の名所としても知られる円通寺

☎ 88・5115
観光課 (春日庁舎内)

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



小豆の炊き込みご飯

1人分：エネルギー 448kcal・食塩相当量 1.6g 調理時間：約 90分

材料
(4人分)

小豆（乾燥）	40g
鶏もも肉	160g
さつまいも	160g
米	2合
酒	大さじ2
塩	小さじ1

つくり方

- ①小豆はよく洗い、鍋に移してたっぷりの水を加える
- ②①を中火にかけて、沸騰したら約 30 分ゆで、ざるにあげる
- ③②の小豆を流水で洗ってから、再び鍋に移してたっぷりの水を加えて弱火で約 15 分炊き、硬めに仕上げる
- ④鶏もも肉とさつまいもは一口大に切る
- ⑤米は洗ってから炊飯釜に移し、2合の目盛まで水を加えて約 30 分浸けておく
- ⑥⑤に酒と塩を入れて軽く混ぜ、③のゆで小豆と④を加えて炊く
- ⑦炊き上がったら、全体をさっくりと混ぜ合わせる



- ・小豆は一度ゆでてから、流水で丁寧に洗うことでアクが取り除けます。
- ・市販の小豆（水煮）を使うと、手軽に作ることができます。

栄養士からの一言

【秋の収穫について】

昔は、寒くて食べ物が少ない冬に備えるために、秋の収穫は特に重要とされてきました。

市では「丹波三宝」と呼ばれる丹波栗、丹波黒大豆、丹波大納言小豆が有名で、栗や黒大豆の枝豆、小豆は秋に収穫を迎えます。また、丹波大納言小豆は、春日町東中に「大納言小豆発祥の地」と書かれた記念碑が建っていて、朝廷に献上されるほど貴重な食べ物とされてきました。皮が薄い、大粒、煮崩れしにくい、甘みが強いなどの特徴があります。

今回は、小豆を使ったレシピを紹介します。小豆は食物繊維が豊富なため、腸の働きを整える効果があります。また、赤色の皮には、ポリフェノールが多く含まれ、生活習慣病などの発症と関係する活性酸素の発生やその働きを抑制する効果があります。

丹波の特産物を使った、鶏肉の旨みやさつまいもの甘みが感じられる一品です。



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乳幼児突然死症候群「SIDS」という病気があります。SIDSの発症率を低くするために、次の3つのポイントに気をつけましょう。

- ① 1歳になるまでは、仰向けに寝かせましょう

医学的に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。また、寝返りに備えて、赤ちゃんに巻きつくタオルやガーゼなどを置かないようにしましょう。

- ② 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から分かっています。可能であれば母乳育児にトライしましょう。

- ③ 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。身近な人の理解も大切です。

問健康課（健康センターミルネ内）
 ☎ 88 - 5750