

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	スキマワラシ	恩田 陸
2	半沢直樹 アルルカンと道化師	池井戸 潤
3	えにし屋春秋	あさのあつこ
4	ほたる茶屋	藤原 緋沙子
5	ちよぼ	諸田 玲子

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのやまいも	いむらかずお/さく
2	ばばはあちゃんのやきもちたいかい	さとうわきこ/作
3	三びきのやぎのがらがらどん	マーシャ・ブラウン/え
4	ほくほくおいもまつり	すとうあさえ/ぶん
5	14ひきのあきまつり	いむらかずお/さく

図書館カレンダー

1月

日	月	火	水	木	金	土
						※ 8
8	※	8	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

△ …… 全館休館
△ …… 中央整理休館 (2/4 まで)

おすすめ図書

一般書

『麴のレシピ』
おの みさ/著
池田書店 [2020.8]



麴は日本の食文化をかたちづくり、日本人の健康を支えてきました。麴と塩でつくった塩麴、麴と米でつくった甘酒、しょうゆ麴、味噌、酒造りの際の副産物である酒粕を使った料理を紹介します。

児童書

『はじまりはたき火』
まつむら ゆりこ/作 小林 マキ/絵
福音館書店 [2020.1]



暗い夜を明るく、寒い冬を温かくしてくれる「火」。わたしたちは、ずっと昔から火とともにくらしてきました。火のあるくらしが始まったのは…。限りある資源と、わたしたちのくらしについて考えるきっかけとなる絵本。

石籠寺城跡
山南町岩屋地区にある石籠寺は、播州から丹波への関門的な城と位置付けられており、別名、

岩屋城跡
山南町和田地区にあった岩屋城は、明智光秀の丹波攻めの時、播磨から侵攻してきた丹羽長秀により天正7（1579）年に落城しました。尾根上には大手門曲輪、南曲輪、下知殿丸曲輪が点在し、堀切や堅堀、丹波の山城では珍しい堀井戸などがあります。
城跡は蛇山の山頂部を中心に広がり、主郭部は天守台を持ち、石垣で固められています。北側の曲輪は土塁や堀切が残り、中世の山城です。南側は近世初頭の新しい城郭様式で、現存する石垣は丹波の石垣遺構の中でも優れたものと言われています。中世山城と近世山城が混在したまま残るのは非常に貴重であり、県指定文化財（史跡）となっています。

大河ドラマ「麒麟がくる」丹波市ゆかりの地

☎ 88・5115
岡観光課（春日庁舎内）



岩屋城とも呼ばれています。築城時期は不明で、戦国時代の城主は、黒井城の赤井（荻野）直正と同盟を結んでいた広沢行綱が治めていました。
天正7（1579）年、織田信長配下の武将・丹羽長秀によって落城しました。ふもとの石籠寺は、587年に聖徳太子の創建と伝えられている名刹で、足利尊氏ゆかりの寺でもありません。寺と多くの寺宝は焼き尽くされましたが、鎌倉時代の仏師・定慶作の仁王像は残っています。

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



いろどり
彩なます
1人分 エネルギー：48kcal・食塩相当量：0.3g・調理時間：約40分

大根	100g
にんじん	30g (中 1/5 本)
塩	小さじ 1/3
干しいたけ	2枚 (6g)
きぬさや	2枚 (8g)
*すりごま	小さじ 2
*酢	大さじ 1 + 小さじ 1
*砂糖	小さじ 2
ゆずの皮	少々 (2g)

材料 (2人分)

つくり方

- ①大根とにんじんを長さ4cmの千切りにし、塩をふってしんなりするまで手でもみ、約10分置いてから水気をしぼる
- ②干しいたけは水に1時間以上つけて戻し、軸を除いて千切りする
- ③鍋に②のしいたけと戻し汁を入れて火にかけ、沸騰したら筋を除いたきぬさやを加えて約2分ゆでてざるにあげる。しいたけは水気をしぼり、きぬさやは斜めに千切りする
- ④ボウルに*を合わせ、①と③を加えて和える
- ⑤④を器に盛り、千切りしたゆずの皮をそえる



- ・大根やにんじんに塩をふることで水分が抜け、調味液が染み込みやすくなります。
- ・しいたけの戻し汁には栄養素が溶け出ているので、一緒に使いましょう。

栄養士からの一言

【正月についで】

正月は、幸せや豊作をもたらすといわれる年神様を迎え、無事に正月を迎えられたことに感謝し、1年の健康と安全を祈ります。



正月三日（1月1日～3日）には、おせち料理を食べます。おせち料理は年神様をもてなす料理で、正月は台所を騒がしくしてはいけないとされているため、年末におせち料理の準備をします。材料にはそれぞれに意味が込められていて、紅白なますは、色合いが水引に似てめでたいことから、平和や平安を願う意味があります。

今回は大根とにんじんのほか、野菜を加えた彩りのあるなますを紹介します。大根には、糖を分解するアミラーゼという酵素が含まれていて、消化を助ける働きがあります。

また、干しいたけは生しいたけよりも、ビタミンやうま味が多く含まれます。香り高いごまやゆずの皮を使用することで、塩分が少なくても満足できるように仕上げました。

乳がんの自己検診・月1回、セルフチェックをしましょう。

乳がんは、自己検診によって、自分で早期に発見することが可能です。定期的に自己検診を続けることで、乳房の異変に気づくことができます。

- ①実施時期／生理が終わった後、5日目頃が適当です。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。
 - ②確認内容／乳房の大きさや変化、しこりやへこみの有無、乳房をつまんで分泌物が出ないか確かめます。
 - ③実施方法／鏡の前で、両腕を挙げた姿勢、下げた姿勢で胸の中心から脇の下まで観察します。
- 入浴時は、石鹸をつけて触れるとしこりがわかりやすくなります。また、腕を頭の上に置いた状態で触れると、乳房の厚みが均等に薄くなり見落としが少なくなります。指の腹に軽く力を入れて、クルクルと円を描くように触ります。乳房全体や鎖骨の周辺、脇の下までチェックしましょう。

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88・5750