

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	月下のサクラ	柚月 裕子
2	婿どの相逢席	西條 奈加
3	刑事の枷	堂場 瞬一
4	小説 8050	林 真理子
5	エレジーは流れない	三浦 しをん

児童書

順位	本の名前	作者
1	14 ひきのおつきみ	いわむらかずお
2	14 ひきのかぼちゃ	いわむらかずお
3	おつきさまこっちむいて	片山 令子
4	おつきみおばけ	せな けいこ
5	そらめくんのまいにちはたからもの	なかや みわ

図書館カレンダー

11月

日	月	火	水	木	金	土
	*	△	3	4	5	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
△…全館整理休館日

おすすめ図書

一般書

『小さい農業で暮らすコッ』
新藤 洋一／著
農山漁村文化協会 [2021.2]



著者の自給生活への工夫を「自給をしながら育んできた味覚」「排泄物、ゴミを外に出さないこと」の2点に集約して解説。自給生活の楽しさが具体的に伝わるように写真と図を多用し、少ないお金で豊かに暮らす知恵を紹介する。

児童書

『平和の女神さまへ 平和ってなんですか?』
小手鞠 るい／作・サトウ ユカ／絵
講談社 [2021.2]



兵士となるための登録をすませて、私は今朝、女性兵士となった。ハノイの10代の少女をはじめ、世界中の様々な時代の子どもが戦争について綴った作文、詩、手紙をとおして、SDGsのことをわかりやすく伝える。

キラリたんば再発見

問 観光課 (春日庁舎内) ☎ 88-5115

マイクロツーリズムで巡る丹波市内再発見のスポット。10月は青垣町大名草地域にある、常瀧寺の大イチョウを紹介します。

大イチョウは、常瀧寺の境内奥にある登山口から登り、愛宕山中腹にあります。常瀧寺の開祖、法道仙人の手植えと伝わり、推定樹齢は約1,300年、幹回りは約11m。県の天然記念物に指定され、イチョウの木としては西日本最大級です。最大の特徴は、枝から垂れ下がったコブのような気根が造り出す樹形です。これほど大きな木が一本から成り立っていることに驚きます。別名「乳の木さん」とも呼ばれ、樹皮を煎じて飲むと母乳の出が良くなるとの民間信仰も伝わっています。これから秋が深まると、葉は黄色に染まり、圧巻の大イチョウが楽しめます。

また、もみじの名所高源寺をはじめ木々が鮮やかに里山を彩ると、パラグライダーで上空からカラフルなカーペットのように広がった里山を眺めるのも絶景です。



県の天然記念物に指定される常瀧寺の大イチョウ (写真中央)



たんば食育 クッキング



豚肉とたっぷり野菜のフライパン蒸し

1人分 エネルギー：約 329kcal 食塩相当量：1.0g 調理時間：約 20 分

問 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	160g
チンゲン菜	1 株（100g）
にんじん	1/3 本（50g）
生しいたけ	3 個（50g）
もやし	1/2 袋（100g）
酒	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
ポン酢しょうゆ	大さじ 2
こしょう	少々

つくり方

- ①チンゲン菜は 3 cm 程度のざく切り、にんじんは薄い短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンににんじん、チンゲン菜、もやしの順に入れ、豚肉を広げてのせる。
- ③②に酒とごま油を回しかけ、ふたをして中火で 8 分程度蒸す。
- ④ポン酢しょうゆ、こしょうをかけ、軽く混ぜながら水分が少なくなるまで加熱する。



火の通りが悪い野菜から順にフライパンに入れて加熱します。

食生活を見直して生活習慣病予防

生活習慣病には高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあり、これらは日々の食生活とも深く関係しています。

栄養士からの一言



今月は、糖尿病と関連のある高血糖を防ぐ食事のポイントを紹介します。（第2回）

【高血糖について】

高血糖が続くと糖尿病を発症し、血管に負担がかかるので心臓病や脳卒中などのリスクも高まります。毎日の食事を工夫して、高血糖を予防しましょう。

【今月のポイント：バランスよく食べる】

食事の基本は、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。主食に多い糖質は、体を動かすエネルギーとして欠かせませんが、「ご飯と麺」など糖質の重ね食べは高血糖を招くので、主菜と副菜もそろえた食事をすることが大切です。副菜になる野菜は、生野菜なら1食で両手1杯、加熱野菜なら片手1杯以上を摂ることが推奨されています。また、野菜料理から食べると、糖の吸収が遅くなり血糖の上昇が抑えられます。

今回は、フライパンで作る蒸し料理を紹介します。野菜を加熱することで、かさを減らしてたくさん野菜が食べられるようにしました。

11月は乳幼児突然死症候群の対策強化月間です！

「乳幼児突然死症候群（SIDS）について」

睡眠中に赤ちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群という病気があります。何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気ですが、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赤ちゃんはおおむねに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。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は置かないようにしましょう。

② 可能であれば母乳で育てる母乳で育てられている赤ちゃんの方が発症率が低いことが研究調査からわかっています。可能な範囲で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、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は厳禁です。身近な人の理解と協力が大切です。

問 健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750