問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（5月1日～5月31日）

一般書

順位	本の名前	作者
1	探花	今野 敏
2	赤と青とエスキース	青山美智子
3	そして、バトンは渡された	瀬尾まいこ
4	みとりねこ	有川ひろ
5	風の港	村山早紀

児童書

順位	本の名前	作者
1	はやおきおばけ	くろだかおる
2	もりの100かいだてのいえ	いわいとしお
3	やさいのがっこう いちごちゃんはやさいなの？	なかやみわ
4	くぬぎのもりのどきどきはっぴょうかい	ふくざわゆみこ
5	14ひきのせんたく	いわむらかずお

おすすめ図書

一般書

『京大芸人ノート』
ロザン／著
宝島社［2021.12］

大学受験から漫才のネタづくり、トークライブの構成、芸人としての戦略立案などを支えた、お笑い芸人コンビ・ロザンのノート術を具体例に示しながら解説。仕事から勉強、人間関係、子育てまで役立つ思考法・問題解決法が満載。

児童書

『図書館図鑑』
小田 光宏／監修
金の星社［2021.12］

図書館の役割や本の分類、マナーとルール、調べ学習での利用方法などを、写真やイラストを使って詳しく紹介。国立図書館といった特色ある図書館も掲載する。コピーして使える書き込み式の情報カード付き。

キラリたんば再発見 ― 笑顔の観光案内人 ―

Tourism column

問 観光課（春日庁舎内）☎ 88-5115

笑顔の観光案内人が地域の魅力を発信する企画として丹波悠遊の森内にあるレストラン「BBQ & BURGER BP」ゼネラルマネージャーの花田匡平（はなだきょうへい）さんを紹介します。

丹波悠遊の森は、北近畿豊岡自動車道氷上ICから車で約15分のところに位置するアウトドアリゾート施設で、近年アウトドア人気が高まるに連れて、週末には京阪神からも大勢の人が訪れる場所になりました。

利用者に、より本格的なバーベキューを楽しんでもらおうとバーベキューインストラクターの資格を取得した花田さん。アウトドアの魅力を聞くと「利用者の規模やレベルにあわせて楽しめるのが最大の魅力です。楽しみ方に柔軟性があることからコロナ禍でも人気が高まりました。また、ここでは肉の塊を焼いて取り分けるスタイルのバーベキューを楽しむことができます。ぜひ市内の人も来てもらいたい。」と話しました。心地よい風と、木々の揺れる音が包み込む非日常的な空間。アウトドアを楽しみながらキャンプの醍醐味であるバーベキューを体験してみませんか。

花田さんと本場のバーベキューグリル

本格的なログハウス風店舗の外観

たんば食育クッキング

魚とカラフル野菜の蒸し煮（アクアパッツァ風）

1人分 エネルギー：約219kcal・食塩相当量：1.8g・調理時間：約25分
※日本食品標準成分表2015年（七訂）を基に計算

問健康課（健康センターミルネ内）☎88-5750

材料（2人分）

魚切り身（鯛）	（塩小さじ1/8が必要）2切れ
あさり（殻付き）	60g
パプリカ（赤/黄）	各50g
ブロッコリー	60g
ミニトマト	6個

にんにく（ひとかけ）、塩（小さじ1/4）、こしょう（少々）、水（100cc）、白ワイン（50cc）、オリーブオイル（大さじ1）、ブラックオリーブ（10g）

つくり方

❶魚は両面に塩を振り、10分置きペーパータオルで水分をふき取る。あさりはよく洗い砂抜きをする。パプリカは1cm幅の細切りにして、半分の長さに切る。ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトは半分に切り、にんにくはスライスする。❷フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れて弱火で熱し、香りが出たらにんにくを取り出して、魚を両面焼く。❸②へ野菜とあさり、ブラックオリーブを入れて、塩・こしょうを振り、白ワインと水を加え、フタをして強火で3分煮立てる。火を弱めて貝がすべて開くまで蒸し煮する。

イタリアのナポリの代表的な料理で、白身魚のほかに、鮭やアジなどでもおいしく作れます。

感染症に負けない！免疫力を高める食生活

免疫力が低下すると、感染症だけでなく、さまざまな病気を発症するリスクも増えます。ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントをご紹介します。（3回目）

栄養士からの一言

【ビタミンで免疫力をサポート】

ビタミンは、体の機能を調整する栄養素ですが、体内で十分な量を作り出すことができません。そのため、食品から毎日摂取する必要があります。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAや魚介類に多いビタミンDは、皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫力の向上に欠かすことができません。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。ビタミンEは、さまざまな食品に含まれていますが、特に植物油やアーモンド、落花生などの種実に含まれています。ビタミンEはビタミンCと一緒にとると抗酸化作用が上昇します。

また、ビタミンA・C・Eは老化や免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の働きを抑える作用をもつビタミンで、「抗酸化ビタミンA・C・E」（エース）とも言われ注目されています。

今月は、抗酸化作用のあるビタミンを効率的に摂取できる、魚介と緑黄色野菜を使った蒸し煮を紹介します。

子育て世代の強い味方

「はじめての妊娠・出産でわからないことばかり」「産後が不安、ネット情報って正しいの？」「子育てが楽しくない、孤独…」など色々な思いをひとりで抱え込んでいませんか。気になることがあれば、健康センターミルネ2階の健康課内にある、妊娠・出産・子育ての総合相談窓口の「丹波市子育て世代包括支援センター」に相談ください。

子育て世代包括支援センターでは、母子健康手帳交付時にすべての人を対象に、子育てについての相談に応じます。また、妊娠中から産後まで、ひとりひとりの状況に応じた必要な支援を調整し、医療機関や子育て支援機関と連携しながら、切れ目ないサポートを行います。

心配ごとについて助産師、心理士、保健師、栄養士などが一緒に考えます。窓口相談のほかに家庭訪問、電話相談もできますので、気軽に利用ください。

悩みを少しでも解消し、こころ晴れやかに、一歩一歩、ゆっくりと育児を楽しみましょう。

問健康課（健康センターミルネ内）☎88-5750