

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	おいしいごはんが食べられますように	高瀬 隼子
2	掬えば手には	妹尾 まいて
3	よって件のごとし	宮部 みゆき
4	朽ちゆく庭	伊岡 瞬
5	こいごころ	畠中 恵

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
2	ぼくのねこ	鈴木のりたけ
3	あんなにあんなに	ヨシタケシノブ
4	かいけつゾロリきょうふのダンジョン	原 ゆたか
5	しゅくだいドッジボール	福田 岩緒



おすすめ図書

一般書

『相談される力』
廣瀬 俊朗／著
光文社 (2022.4)



人と人を結び、新たな価値を生む、「つながる人」になろう。元ラグビー日本代表キャプテンで、現在、起業家として活躍する廣瀬俊朗。彼が長年の経験から、これからの時代に必要な「キャプテン思考」について綴る。

児童書

『はじめての子どもパン教室』
吉永 麻衣子／著
主婦の友社 (2022.5)



年長さん＆小学生からおいしく作れる「手作りパン」の本。ふりがな付きでひとりで読め、マンガやイラスト満載!失敗しないで、おうちでお店みたいなパンが焼ける!自由研究に最適なパンのお勉強講座も収録。



キラリたんば再発見
— 笑顔の観光案内人 —

岡 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コーナー、第4回は「TAK パラグライダーズスクール」インストラクターの只野正一郎さんをご紹介します。

青垣インターから岩屋山を見上げると、パラグライダーが飛んでいる姿を見かけたことがある人は多いのではないのでしょうか。

パラグライダーと聞くと特別なスポーツというイメージがありますが、実は幅広い年代の人が楽しんでいます。

空中の景色を知り尽くす只野さんに空から見る丹波について聞いてみました。

「高源寺や丹波少年自然の家付近に、空から紅葉が綺麗に見える場所があります。パラグライダー体験だけではなく、季節に合わせた丹波のおすすめ情報を案内しています。お客様を見送った後、しっかり丹波のことを伝えきれたかなと、毎回反省しているんですよ」とほほ笑む只野さん。

岩屋山のすがすがしい空気と、空中でのおだやかな時間をぜひ体験してみてください。



インストラクターの只野さん



雲海の中を空中散歩するパラグライダー

たんば食育 クッキング



おてがる親子丼

1人分 エネルギー：約 612kcal 食塩相当量：1.7g 調理時間：約 15分
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）を基準に計算

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

焼き鳥缶（たれ味）	2 缶（約 150g）
たまねぎ	100g（小 1 個）
ねぎ	20g（約 4 本）
卵	2 個
水	200ml
砂糖・しょうゆ	各小さじ 1
ごはん	茶碗 2 杯（400g）

つくり方

- ①たまねぎは縦半分に切り繊維に沿って薄切りにし、ねぎは斜めに切る。
- ②卵をボウルに割り入れ溶きほぐす。
- ③鍋に①のたまねぎと水を加え、たまねぎが軟らかくなるまで煮る。
- ④①のねぎ、焼きとり缶は汁ごと、調味料を加え、焼きとりに火が通ったら②の卵半量を加え、半熟状になったら残りの卵を回し入れ、卵が固まったら火を止める。
- ⑤器にごはんを盛りつけ、④をかける。



備蓄の焼きとり缶と家にある野菜、卵で親子丼に。短時間で作れるので、忙しい日のご飯にもオススメです。

緊急時に備え食料品を備蓄していますか？

いつ起こるか分からない大規模な災害や新型コロナウイルスなどの感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくことが安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。（1回目）

栄養士からの一言

【なぜ食料品の家庭備蓄が必要なの？】



過去の経験によれば、災害発生から電気、水道、ガスなどのライフラインが復旧するまで1週間以上を要するケースが多くみられ、支援物資が届くまでに時間がかかることも予測されます。さらには、新型コロナウイルスなどの感染症の発生時には感染拡大防止のために、不要不急の外出を控えることも重要になります。こうした事態に備えるため、日頃から最低3日から1週間分の食料に加え、飲料水と調理用水を合わせて1人1日3リットル程度を人数分備蓄することをすすめます。特に水は生命の維持に欠かせないので必ず備蓄しましょう。ペットボトルや缶のお茶、清涼飲料水などもあると良いです。また災害発生後、電気やガスが復旧していない時に、温めたり、調理をするための力セットコンロやボンベなどの熱源も備えておきましょう。

今月は、備蓄品の缶詰を使った手軽にできる親子丼を紹介します。缶詰は味がついているので、調味料の量を少なめにするなど、ご家庭で調整してください。

子育てのための工夫

近年、全国的に子どもへの体罰（虐待）が増え続けています。体罰は子どもの健やかな発育・発達をそこない、心身に大変深刻な影響を及ぼします。2020年4月から、子どもへの体罰は法律で禁止されるようになりました。体罰には、叩く、蹴るなどの身体的なものや、ことばの暴力、激しい夫婦喧嘩を子どもの前で見るような心理的なもの、そして食事や教育を与えないネグレクト、嫌がる子どもと風呂に入るような性的なものまで、様々な種類があります。

安心感や信頼感、温かな関係で心地よい子育てができるよう「体罰によらない子育てのための工夫のポイント」があります。子どもの気持ちや考えに耳を傾け、状況に応じて身の回りの環境を整えること。できていることを具体的にほめたり、わかりやすくお手本を示す、時には一緒にする。また、気持ちの切り替えが難しい時は落ち着くまで見守り、楽しい場面に切り替えることも大切です。少しでも困ったことがあれば相談ください。

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750