

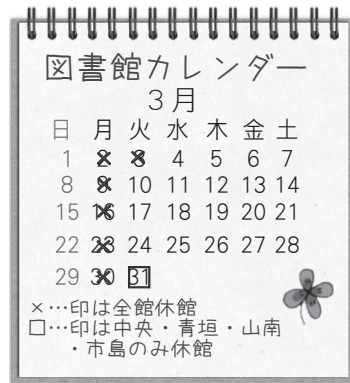
ベストリーダー情報 (1月1日~1月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	むらさきのスカートの女	今村 夏子
2	さよならの儀式	宮部みゆき
3	祝祭と予感	恩田 陸
4	じじばばのるつぼ	群 ようこ
5	一切なりゆき	樹木 希林

児童書

順位	本の名前	作者
1	ふゆめがっしょうだん	富成 忠夫 / 写真
2	じごくのそうべえ	田島 征彦 / 作
3	こいぬがうまれるよ	ジョアンナ・コール / 文
4	うしはどこでも「モ〜!」	エリカ・ススキ・ワグネル / 作
5	スイミー	レオ・レオニ / 作



おすすめ図書

一般書

『耳鳴り、難聴、めまいは耳キワさすりでよくなる！』
内田輝和 / 著
主婦の友社 [2019.8]



耳鳴り、難聴、めまいは中高年から増えてくる症状の1つです。不快な耳鳴りや聞こえにくさ、フラットしためまいやグルグル回るめまいを改善する、耳キワさすりのやり方を紹介。体験談、耳鳴り、難聴、めまいを防ぐ生活術も掲載。

児童書

『きみののぞみはなんですか？』
五味太郎 / 著
KTC 中央出版 [2019.9]



「なにがすき?」「なにをみてるの?」ぞう、テレビ、つくえ、トラック、がいこつなど、さまざまな存在に向けられた問いかけ。具象と抽象とが合わさった「アートと哲学とユーモア」を楽しめる絵本です。



上：地域住民と一緒に餅つきを楽しむ受講生たち
下：野菜を使ったおつまみの料理教室

農の学校 通信

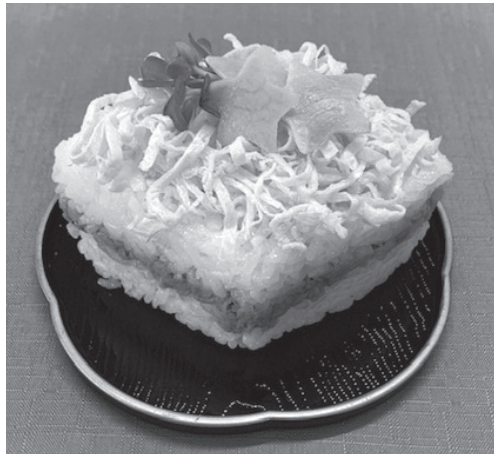
【農の学校 感謝祭を開催！ 編】

農の学校では、1月26日に、日ごろからお世話になっている地元の人に感謝の気持ちを伝え、地域の人にもっと学校の活動を知ってもらうために感謝祭を開催しました。この日は実習で収穫した野菜や米の販売、餅つき大会、野菜をたっぷり使ったおつまみの料理教室などを行い、地域の人と交流を深めることができました。参加者から「近所に住んでいるが、今日初めて学校に来た。意欲ある受講生の皆さんと話ができて良かった。この取り組みを長く続けてほしい」との声をいただき、身の引き締まる思いです。

昨年4月に、全国で初めて有機農業を学ぶ全日制の学校として開校した農の学校。1期生の卒業まであと少しとなりましたが、入学者15人のうち10人が農業の道に進み、その内8人が市内で就農する予定です。今後さらに充実した実習を行い、就農をサポートしていきます。

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



お花畑ちらし寿司

1人分: エネルギー 374kcal・塩分相当量 2.6g・調理時間: 約 20分

米	2合
合せ酢 (酢: 大さじ3、砂糖: 大さじ2 塩: 小さじ1)	
ツナ缶	小2個
A [砂糖・醤油	各大さじ2
[みりん	大さじ1
卵	1個
ハム	1枚
かいわれ菜	適量

材料 (4人分)

つくり方

- 炊きたての米をボウルに取り、合わせ酢を全体にかけ、しゃもじで切るように混ぜる
- ツナ缶は汁気を切って、フライパンに入れてAを加えて炒る
- ボウルに卵を溶きほぐし、薄焼きにして、せん切りにする
- 小さめの食器にラップを敷き、酢飯の1/2量を入れて、②をはさみ、残りの酢飯を入れて軽く押さえる
- 一人分ずつ卵を散らし、型抜きしたハムとかいわれ菜を彩りよく盛り付ける



酢飯を作る際には全体に酢が混ざってからうちわであおいで冷ますと、余分な水分が抜けて酢飯に艶がでます。

栄養士からの一言



【ひな祭りについて】

ひな祭りの由来は中国から伝わった「五節句」のひとつ「上巳」です。昔から季節の節目に邪気が入りやすいとされていたため、中国では、この日に災厄を祓うという風習がありました。

その後、日本では紙や藁で出来た人形を飾るようになり、江戸時代頃には、ひな人形がより一層豪華になったと言われています。

【ひな祭りのお料理】

ひな祭りの代表的な料理は、ちらし寿司や、ハマグリのお吸い物です。

ちらし寿司は、いろいろな材料を混ぜ合わせ、華やかな彩りで食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューになったようです。

また、ハマグリのお吸い物は、ハマグリのお吸い物には、ハマグリの貝殻のようにぴったりと合う相手と一生添い遂げられるようにと、女の子の健やかな成長と幸せを願う意味が込められています。



質の良い睡眠をとるために

人間の睡眠・覚醒のリズムは約25時間単位ですが、朝に光を浴びることで24時間周期に戻り、活動に適した状態になります。

また、14～16時間経って暗くなると、今度は眠くなるような体の働きが起こり、睡眠につながります。良い睡眠に大切なのは、このリズムを崩さないことです。

リズムを崩さないために、まず朝食を摂りましょう。朝食は身体のリズムを整えるだけでなく、食物中のたんぱく質から、活動を促す物質を合成します。そして、夜には脳内で、眠気を誘う物質が合成されます。

また、夜遅くまで光を浴びる環境では眠気を誘う物質の分泌が妨げられます。強い光は脳を覚醒状態にして興奮状態にし、寝つきを悪くすることもありますので、眠る1時間前は照明を落とす、テレビやスマホを見ないなどの工夫が必要です。

3月18日は「春の睡眠の日」に当たり、その前後1週間は「春の睡眠週間」です。質のよい睡眠がとれるようご自身の睡眠を見直してみましよう。