

時の経つのは早いものです。令和6年も後半に突入の7月です。値上げの歯止めのないまま、いかに暑い夏を乗り切るかは、切実な問題です。外出し、少し涼しい図書室等で、時間を過ごすのも、教養UP、節約暮らしに繋がるかもしれません。さて、令和6年7月の新刊案内は、児童書を中心に、他一般書も少しご紹介します。

もう半年しかない、まだ半年あるでは、人生のモチベーションに変化が?夢中になる本と出会えますように。

## 新刊 図書案内

開館時間  
8時30分～17時

休館日  
土曜・日曜・祝日

### 児童書 10冊

パンダのおさじとフライパンダ	柴田 ケイコ	ポプラ社
おすしがふくをかいにきた	田中 達也	白泉社
そうじきのなかのボンボン	加藤 絢子	フレーベル館
全国小学生おばけ手帖	岩田 すず	静山社
おしりたんでい あらたなるかいとう	トルル	ポプラ社
まねっこだんす	前田 豆コ	クラークンラボ
ちびまる子ちゃんのお金の使いかた	さくら ももこ	集英社
ねこのさら	川端 誠	ロクリン社
めっちゃハピのスッキリ&おしゃれ!お片付けブックDX	matsuko	あかね書房
屋根裏のラジャー	A.F.ハロルド	KADOKAWA

### ア・ラ・カ・ル・ト 一般書

変な家2	雨穴	飛鳥新社
夜霧がたり	砂原 浩太郎	新潮社
水脈	伊岡 瞬	徳間書店
夜明けの花園	恩田 陸	講談社
承認欲求捨ててみた	諸富 祥彦	青春出版社
毎日おみそ汁365日	えちごいち味噌	自由国民社



『パンダのおさじとフライパンダ』  
柴田 ケイコ 作

パンダ道具屋さんの「フライパンダ」の中に小さなおさじが入っていて、呪文をとねえと、普通の料理が、パンダ料理に変身!でも必ず洗ってキレイにしなければ、大変なことに・・・



『ちびまる子ちゃんのお金の使いかた』  
さくら ももこ 著

あのゲームが欲しい!お金持ちになりたい!そんな君にまる子ちゃんがお答えします。お金を貯めるコツ、銀行、税金、円高、円安、株まで。笑いながら学べるよ。



『屋根裏のラジャー』  
A.F.ハロルド 原作

少女アマンドの想像から生まれた、誰にも見えない、「イマジナリ」の少年・ラジャー。アマンドに忘れられると消えてしまう運命に。そんな彼が冒険を繰り返す。

図書室前展示は  
“パリ五輪・スポーツ  
特集”です。



『水脈』  
伊岡 瞬 著

真壁、宮下という無茶な刑事コンビが、「主役」として戻ってきた!未知の闇に挑む事件は、最後まで解決するのか?流れゆく先がわからない・・・

📖 次回は 一般書 をご紹介します!

## だれでも食堂のご案内

浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。混雑をさけるため、予約制での開催といたしますので、事前にお申込をお願いします。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

日 時: 7月20日(土) 11:30~13:30      メニュー: マーボーなす、サラダ、ごはん  
 ※11:30から30分ごとの時間予約制です。料 金: 大人200円 18歳以下無料  
 開催場所: ふれあいの家(中央団地敷地内)      申 込 先: 電話 090-2811-8196  
 代表 鎌田 眞美

※会場が使用できない場合は中止となります。

## 野菜を食べて生活習慣病を予防しよう!～栄養士考案レシピ～

みなさん、野菜を食べていますか？令和5年に浦臼町民の方を対象に実施した健康に関する調査結果では、国で推奨している野菜摂取の目標値「1日350g（小皿5皿）以上」を満たしている町民の割合は、前回調査時の8.6%を下回り**6%**と少なく、**浦臼町民は野菜不足の方が多い**という結果でした。野菜不足は、イライラ、肌荒れ、免疫力の低下、便秘など体にさまざまな不調をもたらします。さらに、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。野菜に含まれる栄養素には次のような生活習慣病予防効果があるため、野菜が足りていない方は、今より少しでも多く野菜をとれると良いですね。

### ◎野菜に含まれる栄養素の主な生活習慣病予防効果

- 食物繊維…肥満や急な血糖値の上昇を防ぐ
- カリウム…余分な塩分を体の外に排出する手助けをして高血圧を予防する
- 緑黄色野菜の色素成分…動脈硬化を予防する

Q「野菜のおかずを小皿に換算すると1日にどのくらい食べますか」

野菜料理の皿数	割合
5皿以上	6%
3～4皿	29.4%
1～2皿	59.6%
食べない	4%
未回答	1%

※令和5年町民の健康に関する調査より

今回は、この1皿で1日分の野菜（350g以上）がとれる『**トマトスープ**』のレシピを紹介します。  
**トマトスープ**（2人分）

材料：鶏ささみ2本、塩コショウ少々、片栗粉大さじ1、油大さじ1、ニンニク1かけ、玉ねぎ1/2個、じゃがいも2個、坊ちゃんかぼちゃ1/2個、人参1/4本、ズッキーニ1/2本、なす1本、トマト1個、パプリカ1/4個、しめじ1/2パック、コーン大さじ2、むき枝豆大さじ2、コンソメ1個、水2カップ、トマトジュース2カップ、塩コショウ少々

下準備：①鶏ささみは筋を取り一口大に切り、塩コショウをして片栗粉をまぶす。ニンニクは薄切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。②じゃがいもは皮付きのまま大きめの一口大に切って水にさらしてから、かぼちゃ、人参も一口大に切りレンジで柔らかくなるまで加熱する。③ズッキーニは半月切り、なすも半月切りにし水にさらす。トマトはくし形切り、パプリカは1センチ角に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。

作り方：①フライパンに油を熱し①を炒めてから③を加え炒める。

②①にコンソメ、水を入れ煮立ったら⑥、コーン、枝豆、トマトジュースを入れ温め、塩コショウで味を調える。



野菜が全部揃わなくても大丈夫です。家にある野菜で作ってください。インゲン、ピーマン、オクラなどを入れても美味しいです。茹でたマカロニや大豆を加えるなどアレンジして、ぜひ試してみてください♪