



各地域の食生活改善推進員が紹介します！ 25

今月のレシピ

問 健康ほけん課健康づくり班 区内線2546

『ごぼうと鶏肉の炊き込みごはん』

【材料(3人分)】

米	1合	A	だし	1/2カップ
水	180g		薄口しょうゆ	小さじ1
ごぼう	40g		酒	大さじ1
にんじん	30g	B	ごま油	小さじ1
油揚げ	10g		水	大さじ2
鶏肉(もも)	30g		砂糖	小さじ1
			薄口しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- 炊飯の30分前に米を研いで分量の水に浸けておく。
- ごぼうは1/4量をピーラーで細めにむく。
- 残りのごぼう、にんじんは粗みじん切り、油揚げは5mm角、鶏肉は1cm角に切る。
- 鍋にAの調味料と③を入れて中火で約2分煮る。
- 炊飯器に①と④の具を合わせて炊く。
- 鍋にごま油を熱し、細くむいたごぼうを炒め、Bの調味料を加えて汁がなくなるまで炒める。
- 器に炊き込みごはんを盛りつけ、⑥のごぼうをふんわりとのせる。

【栄養(1人分)】

エネルギー 248kcal 食物繊維 1.3g 塩分 0.5g

食物繊維たっぷり！

ごぼうは、不溶性・水溶性食物繊維の両方を含むため、便秘予防に効果的です。不溶性食物繊維は、腸を刺激して排便を促進し、水溶性食物繊維は、体内の善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌の割合を増やし、腸内環境を整えてくれます。



南部支部 えぶろん会
ながた まさよ
永田 昌代 さん

毎月19日は「食育の日」です！

「古写真」から見る平戸の記憶遺産 vol.1

問 文化交流課文化遺産班 区内線2277

「昭和天皇行幸啓」

昭和44年10月24日から31日まで「第24回長崎国体」が開催され、これに伴い平戸市への昭和天皇行幸啓が行われました。お召し列車で平戸口駅に到着し、まだ平戸大橋が開通していないので、御料車と船で平戸に渡り平戸城内にある相撲場で行われた相撲をご覧になり、また黒子島にも立ち寄られています。写真は国道204号線を走る様子です。白バイに先導され、関係車両以外走っていない状況がうかがわれます。周りの家の様子は少し変化していますが、道幅はほとんど変化していません。

平戸口から天皇陛下を見送る人垣が何重にもなり、熱烈な歓迎の様子がわかります。今はなきフェリーターミナルや木造の家並みも見られます。少しづつ変わる町並みや変わらない場所など古写真を通してふれてみましょう。

白バイに先導され会場に向かう昭和天皇



平戸口港に集う人々



『夢も見ずに眠った。』

著/緑山 秋子
出版社/河出書房新社

夫を熊谷に残して札幌へ単身赴任を決めた沙和子。久しぶりに再会した夫に心の病の兆候があらわれ思い悩みます。函館、青梅、横浜、奥出雲などの各地の風景にのせてふたりの人生を描く長編小説です。



『知ってるのに思い出せない平成まとめクイズ』

編/BLOCKBUSTER
出版社/永岡書店

平成の時代もあとわずか。30年間に起きた主要なできごと、話題になった人、ヒット商品、流行したものをクイズとして出題。知っているのになかなか思い出せないあれやこれやがいっぱい。平成の歴史を振り返ってみませんか？



おすすめの
新刊

本は、市内の図書館・図書室どこでも貸出・返却できます。

図書館へ行こう

そうだ

『ぼくは本を読んでいる。』

著/ひこ・田中
出版社/講談社

どうしてだか僕は、それを親に隠れてこっそり読みたくなった。本好きじゃなくても読書はできる！『別に本が好きでもない』男子・ルカがひたすら読書する、ありそうでなかった物語。『朝日小学生新聞』掲載に加筆・修正。



『すきですゴリラ 新装版』

作・絵/アンソニー・ブラウン
訳/山下 明生
出版社/あかね書房

ゴリラが大好きだけど、まだ生きているゴリラを見たことがないハナ。お父さんは忙しくて、ハナを動物園へ連れて行ってくれない。そんなハナがお誕生日にプレゼントしてほしいものは…。父と娘をやさしい視点で描いた名作絵本。



『さくらもちのさくらごさん』

作/岡田 よしたか
出版社/ブロンズ新社

さくらもちのさくらごさんはごきげんなめです。「たのしいことなんてなーんにもないわ。こんな葉っぱの服も、もういらーん！」と脱いでしまいます。ふてくされて原っぱで寝ていると…。春にぴったりの食べ物絵本です。



『小綱でいろいろアヒージョ』

著/田村 つぼみ
出版社/東京書店

自然に糖質を抑えることができて、栄養の吸収率もアップするのに、少なめの油で約5分煮るだけの簡単なレシピが紹介されています。玉こんにゃくや豆腐を使った、ちよっと変り種のアヒージョも楽しい一品になりそうです。



図書館のイベント情報

会場	主なイベント	開催時間
平戸図書館	おはなし会 (おはなしのへや)	毎週日曜 午後2時～
	赤ちゃんおはなし会 (おはなしのへや)	10日(水)・24日(水) 午前10時30分～
	「みんなdeシネマ」(COLAS平戸ホール) 『深夜食堂』(邦画:119分)	13日(土)・25日(木) 午後2時～
	ライブラリーコンサート(平戸図書館) のうどみピアノ教室の皆さんが出演します。 皆さんのご来館をお待ちしています。	27日(土) 午後7時～
永田記念図書館	おはなし会 (ふれあいセンター児童室)	毎週土曜 午後2時～

今月の休館日 永田記念図書館：2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、28日(日)、30日(火)

各図書館・図書室連絡先

平戸図書館	☎22-4017
永田記念図書館	☎28-0128
南部公民館図書室	☎27-0047
生月図書室	☎53-2111
田平町中央公民館図書室	☎57-0207
大島村公民館図書室	☎55-2511

図書館ホームページ

http://www.hirado-lib.jp
携帯電話からQRコードを読み込んで簡単にアクセスできます。

