

給食大好き

ポタージュスープ



下羽栗保育所

新じゃがのおいしい時期です。じゃがいもには主成分でんぶんのほかにカリウムが多く含まれており、塩分をとりすぎたとき、体内のナトリウムを排泄して、血圧が上がるのを抑える働きがあります。

作り方

ベーコンは5mm幅に切り、じゃがいもとにんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
鍋にベーコンを入れ軽く炒

め、次にたまねぎを加え軽く炒める。

にじゃがいも、にんじんを入れ、水をひたひたに注いで煮る。(アクはすくう)

顆粒コンソメを入れて煮込み、材料が柔らかくなったら牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。

沸騰したら、水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。

最後にパセリを散らす。

材料 4人分

ベーコン	20g
じゃがいも	中1個
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
パセリ	適宜
牛乳	160cc
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
顆粒コンソメ	小さじ1
かたくり粉	大さじ4/5

なかま

花の贈り物は手作りです！ 米野フラワーアレンジメント



12年前に発足した私たちのサークルは、20代から60代の幅広い年齢層の会員25人で、感性豊かな作品作りに取り組んでいます。

皆さんもごいっしょにTPOに応じ季節の花を美しくアレンジして飾り、暮らしの中に潤いをもたらしてみませんか。

ご参加をお待ちしています。

【活動日】毎月第4金曜日

【場所】スポーツ交流館

【連絡先】米野 森典子宅 (387・1073)

お金としょうずにつきあう本

著者 L・ジャフエ、L・サン=マルク
発行 晶文社



〔中央公民館〕

おこづかいをもらったり、買い物をしたり、子どもが上手にお金を使うには、お金に関する知識が必要です。労働と賃金の関係、値段と価値についてなど、子どもが将来本当に豊かな生活を営むために知ってほしいことをわかりやすく解説した本です。

まだ17歳だけど、人生って面白いと思う

著者 岩淵大起
発行 ポプラ社



〔松枝公民館〕

この本を読むと、元気が伝染します。

今日も車いすで町を爆走する高校2年生。悩むけど、決めたら迷わない。前例がなくてもやってみる。そんな彼が限りない感謝を込めて綴った、勇気と感動のエッセイ。

ジェイミーが消えた庭

著者 キース・グレイ
発行 徳間書店



〔下羽栗会館〕

夜。何軒も連なってならぶ家の裏庭をぼくとジェイミーは駆けぬける。塀をのぼり越える。考える間もなく息を切らして跳び、走り、『目撃』されそうになれば『カゲ』に飛びこむ。ぼくらの大好きな遊び。

本の紹介

BOOK