

# 給食大好き



## 牛肉の佃煮

☆牛肉にごま、昆布を入れることによって、食物繊維や鉄分、カルシウム、ビタミンB1といった不足しがちな栄養を摂ることが出来ます。

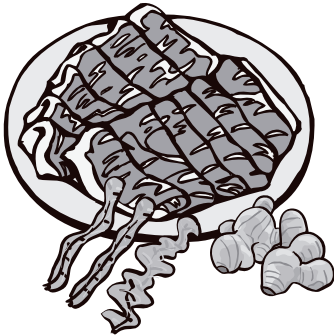
☆前日に作っておいて、朝、アツアツのご飯に混ぜて食べたり、レタスにくるんで食べたり、トーストの上に乗せて食べたりと形を変えて楽しむことが出来ます。

☆このような日持ちのする佃煮は、朝ごはんのお助けメニューになります。

(作り方)

①昆布は5分間ほど水につけて戻し、水気をきって4〜5センチメートル長さの細切りにする。

②鍋に昆布、肉、生姜、調味料を入れて火にかけて、煮立ったら弱火で混ぜながら煮汁が失くなったら、ごま、削りがつおを混ぜる。



### 材料(4人分)

- ・牛こま切れ肉 300g
- ・だし昆布 20g
- ・生姜(せん切り) 1かけ
- ・酒 大さじ½
- ・砂糖 大さじ1½
- ・醤油 大さじ3
- ・いりごま 大さじ2
- ・削りがつお(5g入り) 2袋



# なかま

## 歌は心の絆

## 愛唱会



私たちが愛唱会は、歌を唄う・聞くことが大好きな女性の集まりです。年齢は問いません。

月3回のレッスン日には忙しい中、時間を作って集まります。多くの曲の中から自分の声に合う曲を見つけ、十八番と言える歌が出来るのを目標としています。教室では先生より、音譜の読み方・腹式による発声練習など詳しい指導を頂き、一〜二ヶ月に一曲をマスターするよう勉強しています。「歌は心の絆」をモットーに仲間と和気あいあいと楽しんでいきます。

【活動日】毎月第1・2・3月曜日 午後1時30分〜

【場所】中央公民館

【連絡先】県町 足立信子宅

☎ 387・2044

### 人生ベストテン

一般

著者 角田 光代  
発行 講談社



どこにでもいる人々の「出会い」が生み出す小さなドラマをおかしくも愛しく描いた短編小説集。2005年第132回直木賞受賞後第1作の作品です。

### いろいろ たまご図鑑

児童

著者 井澤 みよこ  
発行 ポプラ社



虫の卵・鳥の卵・魚の卵・普段目にするものから、「え!?これが卵?」と驚くユニークなものまで約180種類の卵をオールカラーで紹介。この一冊で卵の魅力、生命の始まりの不思議に触れることが出来ます。

### みんな いきてる みんなで いきてる!

絵本

著者 エリック・カール  
発行 偕成社



ゆかいな生き物たちがページをめくるとにぞくぞく登場。元気に遊んでいた、ちょっとびりびりしていたり…。形は違っても同じところが1つ。それは…。色鮮やかな動物たちがページをめくるとに登場します。



今月のお休みは、2日(月)・31日(火)です。

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。