

給食 大好き♡

ミネストローネスープ

材料	分量
ベーコン	20g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	小1/2本
かぼちゃ	50g
トマト	中1/2個
じゃがいも	小1個
スパゲッティ	8g
パセリ	少々
ブイヨン	4カップ
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜
にんにく	適宜

4人分

このスープは、イタリアの北西部ロンバルディアで、生まれました。季節の野菜とパスタまたは米を使用しているのが特徴です。

旬の野菜は、体に良く、味も良く、値段も手ごろ。トマトやかぼちゃなどの夏野菜をたっぷり食べることは、夏バテ防止に効果があります。

作り方

ベーコンは1cmの色紙切り、パセリとにんにくはみじん切り、その他の野菜は全て1cm位のさいの目切りにする。スパゲッティは2cmに切る。
鍋にサラダ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒める。ベーコンの脂が出てき



たら、その他の野菜を加えよく炒める。

にブイヨンを注ぎ、浮いてくるアクをすくいながら材料が柔らかくなるまで煮る。

にスパゲッティを加え、塩、こしょうで味を整える。スパゲッティが柔らかくなったら器に盛り、好みで粉チーズを振る。

なかま

NAKAMA

パソコン技術の向上を目指して！ 笠松ITクラブ



私たちのサークルは、情報化社会に対応するため、ITに強くなり、合理的で楽しい生活を目指し、また、社会へも積極的に貢献できるよう2年前に発足しました。

「町のIT講習だけで終ってほ…」とか、「もう少しレベルアップをしたい」「むかし習ったことの復習をやりたい」など色々な思いの人々が老いも若きも互いに教え合いながら学習しています。

皆さんも技術の向上を目指してトライしませんか。

【活動日】 毎週月曜日

午後1時30分～3時30分

【場所】 中央公民館

【連絡先】 松栄町 和田真弓宅

(3 8 7 ・ 1 8 5 3)

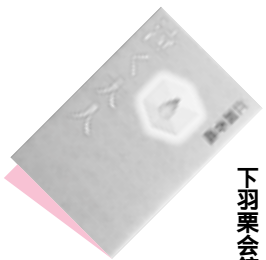
本の紹介

BOOK

泣く大人

下羽栗会館

著者 江國香織
発行 世界文化社



大人というのは本質的に「泣く」生き物だと思います。「泣くことができる」と言った方が正確かもしれません。それはたぶん、心から安心してしまえる場所を持つことです。自らの日常を柔らかくかつ緊張感に満ちた文章で綴った珠玉のエッセイ。

ちびまる子ちゃんのおんせんぼん

松枝公民館

著者 さくらももこ
発行 金の星社



日常生活の中で、事故など発生しないように、どんなことに気を付けたいのか、どんなことを覚えていたらいのか、まる子ちゃんといっしょに考えてみましょう。

晴子情歌(上)(下)

中央公民館

著者 高村 薫
発行 新潮社



昭和50年、洋上にいる息子へ宛てられた母、晴子の長大な手紙。そこには、みずみずしい15歳の少女があり、未来の母がいた。30歳になって知る母の姿に戸惑いながら、息子、彰之は自分の知らない過去の母に導かれて行く…。人気作家待望の長編小説。