

給食 大好き♡

れんこんチップス



おいしいそうな「のっぺい汁」と「厚揚げの肉みそがけ」

れんこんは、晩秋から冬にかけて大変おいしくなる野菜で、そのほとんどが食物繊維とでんぷんです。食物繊維は腸のなかをきれいにし、大腸ガンなどの成人病の予防にもなるといわれています。

子どもたちは煮物のれんこんはちよつと苦手ですが、スナック菓子のように食べられる「れんこんチップス」は大好きです。是非一度作ってみてください。

材料

| | |
|------|--------|
| れんこん | 150g |
| 酢水 | 適宜 |
| 天ぷら油 | 適宜 |
| 小麦粉 | 25～30g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

4人分

作り方

- れんこんは皮をむき、2～3ミリの厚さに切り、変色しないように5分くらい酢水につける。
- Aをあわせておく。
- れんこんの水気をとり、Aをまぶす。
- 180度の油でパリッと揚げ、塩・こしょうをふる。

12月16日の小中学校メニュー

新しい響きとの出会い 愛琴会



新しい響きを求めて練習に励む会員の皆さん

なかま

NAKAMA

愛琴会の教室は、何か自分で楽器を演奏したいと思っていた人たちが集まり、気軽に楽しめる大正琴の音色に魅せられた人たちにより、始まりました。

童謡・民謡・歌謡曲・外国曲などいろいろな曲に挑戦しています。最近では、音楽内蔵プレーヤーに合わせての練習も始めました。音の幅が広がり上手くアンサンブルできたときは、満足感が得られます。

新しい響きを求めて楽しんでいきます。

〔活動日〕 毎月第2・4火曜日
午前9時30分～11時

〔場所〕 中央公民館

〔連絡先〕 足立信子 宅(県町)

☎ 387・2044

本の紹介

BOOK

ねえとうさん

下羽栗会館



著者 佐野洋子
発行 小学館

「ねえとうさん、てをつないでもいい？」ひさしぶりにかえってきたとうさんとくまの子はさんぼにでかけました。かわのはしがながされていても、とうさんはへいき。おおきいきをパキッとあって、かわにはしをわたします。「すごい！とうさん」

パーク・ライフ

松枝公民館



著者 吉田修一
発行 文芸春秋

「パーク・ライフ」は第127回芥川賞受賞作です。

電車の中で知りあった男女が東京のド真ん中 日比谷公園を舞台に“今”をリアルに描き、「人間が生きているとは、どういうことなのか」描かれた作品です。

盗まれた記憶の博物館(上下)

中央公民館



著者 ラルフ・フィーザウ
発行 あすなろ書房

人々の記憶を自在にあやつり二つの世界をわがものにしようともくろむクセーフ。

迫りくるタイムリミット、ジェシカとオリバーに打つ手はあるのか？

古代から現代まで、時を超えて謎に挑む歴史ロマンファンタジー。