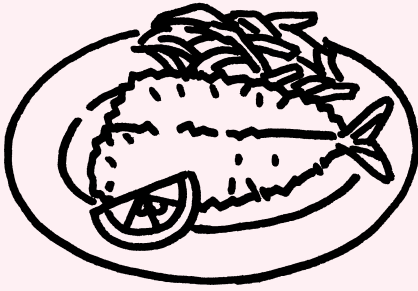


給食 大好き♡

いわしのソースフライ



二月の給食には節分にちなみいわしや節分豆が登場します。節分には厄除けの行事が行われます。昔は、病気や火事、地震などの災いは、鬼が持つてくると信じられており、家の入口には柵の枝に焼

材 料	いわし(開き).....4尾
	ウスターソース ...大さじ2
	洋がらし小さじ1/2
	小麦粉適宜
	溶き卵.....1個分
	パン粉約40g
	パセリ2g
4人分	天ぷら油適宜

いたいわしの頭をさした物を飾り、豆まきをして、鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったものです。今月は子どもたちにも食べやすく調理したいいわし料理を紹介します。

作り方

いわしは①の調味料に30分位つけ込む。
パセリはみじん切りにし、パン粉と合わせておく。
の汁気をふき、小麦粉、溶き卵、②のパン粉の順につける。
180 に熱した油で揚げ
る。
レモンを添えるとうい。

なかま

NAKAMA

ヨーガの後の爽快感を体験しよう ヨーガサークル



腰痛も肩こりも楽になるヨーガ

健康の基本は、血液を全身のすみずみまで送りこむことです。足心ヨーガは血流をよくし、身体を伸ばし、呼吸を整え、自己免疫を高め、続けることにより肩こりも取れ、腰痛も楽になり足も軽やかになります。毎日が明るく、元気に楽しい人生につながっていきます。是非一度、体験してみてください。

お待ちしております。

〔活動日〕火・金曜日

午後1時30分～3時30分

〔場所〕松枝公民館

〔連絡先〕春日町 岡崎美里 宅

☎387・9200

本の紹介

BOOK

私、コスモの目になる！

総合会館

著者 橋内美佳
発行 主婦と生活社



「この目は本当に何も見えないんだ」急に華苗は胸がキュッと締めつけられた。「見えないのなら、私が見てあげようか...」ある農業高校の盲目の馬・タカラコスモスと女子馬術部員との3年間の感動的な記録。

みぢかなぎもん図鑑

松枝公民館

著者 千葉昇ほか
発行 国土社



1月から12月まで、月ごとに自然・風物・行事・歴史から体や食べ物の疑問など、日ごろ皆さんが抱いている「みぢかなぎもん」に答えます。観察・実験・飼育など子どもたちが自分でやっていくうちに、自然に勉強が身に付きます。

きれいな絵なんかなかった

中央公民館

著者 アニタ・ローベル
発行 ポプラ社



第二次世界大戦中、ナチ占領下のポーランドで、乳母に守られ、弟と共に逃亡生活を続けた子どもの日々。強制収容所で生き延び、戦後スウェーデンで送った少ない日々。世界中で愛されている絵本作家アニタ・ローベルが、自らの子どもの日々を綴った心の記録。