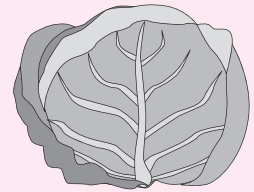


給食 大好き♡ レタスのスープ

材 料	4人分
・レタス	80g
・かに風味かまぼこ	30g
・玉ねぎ	50g
・本しめじ	40g
・うずら卵水煮	40g
・中華スープ(コンソメでも可)	5g
・薄口醤油	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々

レタスは、生で食べることができるので、調理による栄養分の損失が少なく、さわやかな味わいがあります。給食では、生で出すことができないので、スープの中に入れてみました。熱を加えてもシャキシャキ感があり、たくさん食べるができます。

(作り方)



玉ねぎは、くしがたに薄く切る。
本しめじは、こぶさに分けておく。
レタスは、包丁で1センチ幅くらいの短冊に切る。
鍋にスープの素と水を入れて沸騰させ、玉ねぎ・かまぼこ・うずら卵・しめじを入れ、煮立たせ、調味料を加える。
最後にレタスを加える。

なかま

NAKAMA

スポーツの充実感 グリフィンズ



グリフィンズは、バスケットの好きな人たちが集まって結成しました。経験者はばかりでなく、未経験者も交え、教え合い、共にスポーツを楽しめるチームとして活動しています。

年に2回程、他チームとの交流試合を行っています。練習で学んだことやチームプレイが試合で発揮できるとその喜びはとて素晴らしいものです。

これからもスポーツを楽しむ充実感を求め、活動していきたいと思えます。

〔活動日〕毎週火・金曜日
午後7時～9時
〔場所〕総合会館・各務原総合体育館
〔連絡先〕酒井良彦 宅

☎0583・83・2560

本の紹介

BOOK

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。

著者 J・D・サリンジャー
発行 白水社



キャッチャー・イン・ザ・ライ

J.D.サリンジャーの名作『ライ麦畑でつかまえて』を村上春樹の訳で、タイトルを新たに『キャッチャー・イン・ザ・ライ』として40年ぶりに発行されたもの。時代を越え、世代を越え、共感するものがこの作品にあります。

著者 吉田企世子
発行 大日本図書



かがくだいすき
やさいだいすき!

生活の延長から科学に目が向き、やがて理科の学習などで役立つことができるように考えられた本です。どこにでもあるものがテーマになり、子どもが楽しみながら観察・科学する力がつく絵本です。

著者 三谷幸喜
発行 朝日新聞社



三谷幸喜の
ありふれた生活

妻は女優、2匹の猫と愛犬とび、仕事で出会う様々な人たち...人気脚本家の生活は派手に思われがちだが、華やかさとは無縁の、ありきたりな毎日なのです。そんな中、エキサイティングな日々もあります。