

給食大好き



変わりご飯（2種）

1 忍者めし

ごま、クルミなどの種実類を使ったご飯です。ご飯の中にいろいろなお具が入っていて、何か分らない雲隠れしているようなことからこの名前がついています。季節にあわせて、栗や銀杏なども入れてみてはいかがでしょう。

（作り方）

米は普通にといでおく。

材料（4人分）

- ・米.....3カップ
- ・ゆかり.....8g
- ・ちりめんじゃこ.....50g
- ・いりごま.....12g
- ・クルミ（ロースト）...40g
- ・水.....3.6カップ

2 じゃこ青じその混ぜご飯

ちりめんじゃこは、比較的にどんな素材と取り合わせてもおいしいものです。ゆかり、のり、茹でた大根葉などでもよいでしょう。

（作り方）

青じその葉は軸を取り、2センチメートルの長さで干切りにする。

炊き立てのご飯にちりめんじゃこ、青じその葉、いりごまを加えて混ぜる。

材料（4人分）

- ・米.....2カップ
- ・ちりめんじゃこ.....50g
- ・青じその葉.....8枚
- ・いりごま.....適宜



ちりめんじゃこはザルに入れてお湯をかけ、塩分を除く。

米、ゆかり、ちりめんじゃこ、いりごま、クルミを入れて普通の水を加減で炊き上げる。

なかま

体験してみませんか 土曜ソフトバレークラブ



土曜ソフトバレーは生涯スポーツの一貫として始まった講座を卒業したメンバーで作ったクラブなので、年齢層は高いのですが無理をせず自分の体力に合わせて楽しく体を動かし、その中でゲームを楽しんでいます。運動してみたいけど、この歳ではなかなか入る所が・・・っと思っているかたや、若い人で平日は仕事だけど土曜日ならっと思っているかた年齢・男女問いません。一度体験してみませんか。心地良い汗を流しましょう。待ってます。

【活動日】 毎週 土曜日

午前9時30分

【場所】 町民体育館

【連絡先】 北及 小川 幸宅

☎388・3321

ブルータワー

一般

著者 石田 衣良
発行 徳間書店



『池袋ウエストゲート』など現代の若者を描いて好評を博した著者が、9・11事件に触発されて書いたファンタジー冒険小説。

今月の図書室のお休みは、11月1日（月）30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。

暴力の世界地図 （くらべてわかる世界地図1）

児童

著者 藤田 千枝編
発行 大月書店



紛争・兵器・基地・自然災害など世界の実情をリアルに伝えるデータマップ。

日本で生活しているだけでは見えてこない世界の多様性と共生の価値観がこの本を通して伝わってきます。

ぼく、グジグジ

絵本

著者 チェン・チーユエン
発行 朝北社



ある日、アヒルの巣に大きな卵が転がり込んで来ました。お母さんアヒルは大きさが違う卵が混じってもお構いなし。そして、とうとう卵がかえる日が来てしまいました…。台湾で人気の絵本作家の絵が美しい作品です。



本の紹介