

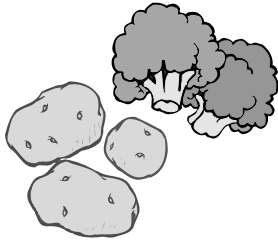
# 給食大好き



## ポトフ

### 作り方

人参、じゃがいもは、大きめの乱切りにする。  
玉ねぎは、くし形に切る。  
ブロッコリーは、小房に分け、固めに茹でておく。  
ベーコンは1センチメートル幅、ウインナーは2センチメートル幅に切る。  
ベーコンを炒める。  
玉ねぎ・人参・じゃがいもを炒め、ウインナー・水・



### 材料(4人分)

- ・じゃがいも.....3個
- ・人参.....1本
- ・玉ねぎ.....1個
- ・ブロッコリー.....1/2個
- ・ベーコン.....30g
- ・ウインナー.....60g
- ・固形コンソメ.....2個
- ・塩.....少々
- ・胡椒.....少々



調味料を入れて煮込む。  
途中、アクをすくう。じゃがいもは、煮くずれしないように気を付ける。  
仕上げに、ブロッコリーを入れ、塩、胡椒で味を調える。  
具たくさん洋風スープといった感じに仕上げてください。野菜がたっぷり食べられます。  
温め直しても、おいしく食べられるので多めに作っておくのも良いでしょう。

# なかま

## 明るいい心に福宿る

## 親和ソフトバレー



親和クラブは親しみながら和気あいあいをモットーに人との出会い、ふれあいを大切にしながらストレスを解消し、心身とも健康第一を考え活動しています。

今は、中年から高齢のかたが多いので無理せず、試合はお互いが交代しながら楽しんでいきます。今後は、若いかたがたにも輪に入っていただき、活力ある活動を創っていきたくと思っています。男女問いませんであなたも参加してみませんか。

【活動日】 毎週 日曜日

午後7時30分～9時

【場所】 町民体育館

【連絡先】 西町 馬場茂子宅

☎387・3248

### きらきら

一般  
著者 シンシア・カドハタ  
発行 白水社



姉がわたしに最初に教えてくれた言葉は「きらきら」という日本語だった…。アメリカ南部の工場に働く日系二世の両親と美しく聡明な姉娘リン、明るい妹ケイト。深い家族愛を描いた美しい小説。

### サンネイチゴ

児童  
著者 笹生 陽子  
発行 理論社



ナオミはやることなすことカラ回りの中学2年生。ある日、下校途中にカバンを盗まれそうになったところを同級生に助けられ、それをきっかけに彼との友情関係が始まっていく…。数々の児童文学受賞作家が送る14才のホンネ小説。

### ポップコーンを つくろうよ

絵本  
著者 トミー・デ・パオラ  
発行 光村教育図書



アメリカ新大陸の発見は、ポップコーンの新たな歴史の始まりだった!? アメリカ先住民たちが何千年も昔から食べてきたポップコーンの秘密を大公開。今まで知らなかったアメリカが見えてくる絵本です。



## 本の紹介

今月の図書室のお休みは、1月1日(土)～3日(月) および31日(月)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。