

給食大好き



超スピード朝ごはんのおかず

けさ、朝ごはんを食べましたか？朝ねぼうをして、食べなかった人はいませんか？

朝ごはんは、これから始まる一日の最初の食事。ねむっていた、からだど心を起こして、「さあ、今日も一日がんばろう」と思うようになる、大切なエネルギー源です。脳もエネルギーをほしがっています。朝ごはんをしっかり食べましょう。

そこで今回は、フライパンやなべ一つで、だれでもサッと作れるおかずを紹介します。

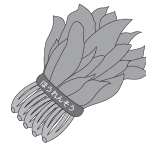
ポパイエッグ

① ほうれんそうは、塩少々を加えた熱湯で堅めにゆで、水にとって冷やす。水気を絞って4〜5センチメートルの

長さに切る。
② フライパンを熱してサラダ油少々で、ほうれんそうを炒め、塩、こしょう、醤油少々で味をつける。
③ ②に4か所くぼみをつけて卵を落とし、ふたをして弱火で好みの堅さに蒸し焼きする。

材料(4人分)

- ・ほうれんそう 1束
- ・卵 4個
- ・サラダ油 少々
- ・塩、こしょう、醤油 少々



ピーマンとツナのさつと煮

① ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取って5〜6ミリメートル幅の横細切りにする。
② フライパンを熱して、ツナ缶を入れ、ピーマンも一緒に炒める。ピーマンが少ししんなりしたら、醤油少々で味をつけて火を止める。

材料(4人分)

- ・ピーマン 6個
- ・ツナ(オイルづけ) 1缶
- ・醤油 少々



ななかま

紙とエンピツがあれば 象の会短歌会



現在、象(きさ)の会短歌会の会員は十八歳で詠草のみ参加の大学生から八十歳の元少女までの年齢差がありながら、和やかな雰囲気短歌会を行っています。その中には病床から口述筆記で傑作を提出している人もあり、生きていく証を残そうと苦しみながら楽しんでいきます。

二年に一度は合同歌集を発行し、時には文学散歩にも出かけています。紙とエンピツがあれば充分で、作品の内容は自由です。一度気軽に参加してみませんか。お待ちしております。

【活動日】毎月第1月曜日

午後1時30分

【場所】中央公民館

【連絡先】西町 加藤ゆきこ宅

☎387・2905

古道具 中野商店

一般

著者 川上 弘美
発行 新潮社



学生街の小さな店に集う人たちの、なんともじれったい恋。世代をこえた友情。どこかあやしい常連たち…。なつかしさと幸福感にみちた最新長編です。

今月のお休みは、6月30日(木)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。

8本あしの ゆかいな仲間クモ

児童

著者 谷本 雄治
発行 くもん出版



身近にいるクモから、ギリシャ神話に登場するクモ、はたまた源頼朝をたすけた?とされる歴史上のクモまでふしぎでゆかいなクモの話がいっぱい!

もどってきたぜ!

絵本

著者 ジョラワドベナール
発行 評論社



昔話じゃオオカミは、3びきのコブタやヤギのおかあさんにとってもひどいめにあわされた。でも、もう昔のままじゃない!しっかりからだをきたえてもどってきたぜ!だけだあれ? 日本初紹介の絵本です。

