

給食大好き



超スピード朝ごはんのおかず②

朝はお弁当を作ったり、合間に洗濯をしたりと、目の回るほどの忙しさです。電子レンジなどを活用すると気のきいた料理がサッと食卓に出せます。この塩さけのレンジ蒸しにおひたしとごはん、味噌汁で朝食メニューの完成です。



(作り方)

①塩さけは二つに切り、酒をふって下味をつける。しめじは石づきを取って小房に

材料(4人分)

塩さけ(甘塩)	4切れ
しめじ	1パック
ねぎ	1本
大根おろし	1カップ
七味唐辛子	少々
酒	大さじ2



分け、ねぎは薄い斜め切りにする。
②電子レンジに向く器にしめじ、ねぎを敷き、上にさけを並べる。ラップフィルムをかぶせ、レンジ(500W)に約4分間かける。
③大根おろしに七味唐辛子を混ぜ、熱い②にのせ、好みで醤油少々をかける。

ななかま

心身をリラックス 笠松太極拳同好会

太極拳は中国の古い歴史の中から生まれた武術であり、健康法でもあります。

太極拳の練習は、心身をリラックスさせ、意識で身体の動きをコントロールし、呼吸と組み合わせてゆっくり、柔らかな行うので年配者や虚弱体質の人でも、体力に合わせて参加することができます。

私たち同好会は十七人で、年に一・二回は、名古屋や岐阜で表演会に参加しています。

一度見学に来てみませんか。お待ちしております。

【活動日】毎月第1・2・3火曜日
午後1時30分～

【場所】中央公民館
【連絡先】〒本町 久納智子宅

☎387-2051



シャガールと木の葉

一般
著者 谷川 俊太郎
発行 集英社



伝えたい言葉があり、心にとどめたい詩がある。谷川俊太郎の最新詩集です。

ゴリラのりらちゃん

児童
著者 神沢 利子
発行 ポプラ社



りらちゃんは、てんからふってきた たからもの！
大きなゴリラのおとうさんといまはまだ小さなりらちゃんのピカピカ輝く毎日。
親子の心温まる物語です。

うちのパパが世界でいちばん！ パパのつかいかた33

絵本
著者 分房トシイメネ
発行 くもん出版



それぞれのやりかたで、いつも子どものことを思っているパパ。ユーモアたっぷりのパパのつかいかたは、愛情もたっぷりです。



本の紹介

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。