



給食大好き

超スピード朝ごはんのおかず



①キャベツは堅い軸をそぎ取り、3センチメートル幅のざく切りにする。

②キャベツと卵の味噌スープ（作り方）

朝ごはんには、汁物があると食欲がないときでも割と食べることが出来ます。その汁物の中に卵や野菜が入れば、立派なおかずスープになります。これに、ごはんやパンの主食とその他の常備菜（佃煮や漬物、缶詰、チーズなど）と果物を合わせればとても元氣な朝ごはんのできあがりです。これで、パワフルな一日が過ごせるでしょう。

③キャベツが柔らかくなったから、味噌を加え、卵を割り落として好みの堅さに煮る。
*このスープは、ご飯、パンのどちらにも合いますが、より和風にするなら、固形スープの素を煮干しや、和風だしの素に代えるとよいでしょう。

ベーコンは一口大に切る。
②なべを熱してベーコン、キャベツの順にサッと炒め、湯と固形スープの素を加えて煮る。

材料(4人分)

- 卵 4コ
- キャベツ 大3枚
- ベーコン 3枚
- 固形スープの素 1コ
- 湯 カップ4
- 味噌 大さじ1/2



なかま

ストレス解消 いい汗かこう 下羽栗バレーボールクラブ



一週間が終わりほっとする土曜日の夜に、老若男女が集まって、バレーボールを行っています。

ストレス解消？ダイエツト？ 目的はさまざまですが、皆で楽しくいい汗をかいています。決して強いチームではありませんが、町民大会などの試合でがんばっています。

只今、一緒にいい汗をかくメンバーを募集しています。年齢、経験は問いません。是非参加してください。

【活動日】毎週土曜日
午後8時～
【場所】下羽栗小学校屋内運動場
【連絡先】米野 森 真里 宅
☎ 388-10854

蒲公英草紙 常野物語

一般
著者 恩田 隆
発行 集英社



変わりゆく世に少女が見たのは、時を越えた約束と思い。懐かしさと切なさの魔法がきらめく感動長編です。

リトルボーイ

児童
著者 吉本 直志郎
発行 ポプラ社



「リトルボーイ」という名の原子爆弾に、何もかも奪われて孤児となった子どもたち。原爆投下から60年、家族を失った子どもたちはどんな風に生きてきたのか？今の子どもたちに知ってほしい物語です。

へいき へいき

絵本
著者 内田 麟太郎
発行 講談社



こわい「あ」がはえているとうわさの山で、オオカミとイタチが見た「あ」とは、いったいどんな「あ」だったのでしょうか？たのしいことば遊びの絵本です。



本の紹介

今月のお休みは、8月1日(月)および3日(水)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。