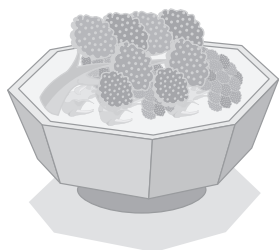


材料(4人分)

- ・ブロッコリー 120g
- ・かつお節 3g
- ・しょうゆ 大さじ1/2



ブロッコリーは、ビタミンCが非常に豊富なので、かぜの予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎の方が栄養価が高いので、茎も捨てずに使うようにしたいものです。学校給食でも茎の部分は、下部の硬いところだけを切り落として、皮を厚めにむき、薄くスライスして、同じように茹でて使

べることが出来ます。
*ブロッコリーの茎は、きんぴらにしても無駄なく、おいしく食べることができます。
③ブロッコリーにしょうゆとかつお節をかけて和える。
*ブロッコリーのおかか和えは、簡単に作れて、色どりがよいので、お弁当のおかずにも重宝します。

給食大好き



ブロッコリーのおかか和え

つています。
値段は、アメリカ産のブロッコリーの方が、断然安いのですが、鮮度の面からは、国産の方がよいので、なるべく国産を使うようにしています。

(作り方)

①かつお節は、弱火で炒めておく。
②ブロッコリーは、小房に分けて、たっぷりの湯に塩少々を加えた中に入れ、色よく茹でてザルに上げる。

ななかま

ディスカバー笠松 笠松を語り継ぐ会



会の合言葉は「ディスカバー笠松」です。笠松は木曾川の船運に育まれた伝統と文化の町です。郷土を知することは、自分の町を愛し、誇りを持てることです。

月一回のペースで、町内の文化財・史跡めぐり、講師を頼んでの勉強会など自前の勉強をするかたわら、笠松中学校生徒さんへの歴史勉強の手助けなどを行っています。

取り壊しを免れた明治の建造物「杉山邸」が活動の拠点。ぜひ一緒に活動しましょう。

【活動日】不定期

【場所】中央公民館・杉山邸

(下本町)

【連絡先】東陽町 高橋 恒美宅

☎ 38714661

ベビーサイン グーとパーだけで赤ちゃん与会話

一般

著者 近藤 慎子
発行 毎日新聞社



「ベビーサイン」は、赤ちゃんがことばを話し始める前から会話ができるサインのことです。赤ちゃんの要求がわかるので、親子のコミュニケーションもスムーズになり、遊びながら言葉を覚えらる「ベビーサイン」をイラストで紹介しています。

友だちになろうよ、 バウマンおじさん

児童

著者 ピート・スミス
発行 あかね書房



どうして、おじさんのことがこんなに気になるんだろう...友だちでも知りあいてもないのに。
少年とホームレスのおじさんの思いがけない出会いと友情をあたかく描いた作品です。

カラスのはてな?

絵本

著者 からさわこういち
発行 福音館書店



カラスは賢い!カラスはおちゃめだ!童謡に歌われるなど昔から親しまれてきたカラスの不思議な行動は数え切れません。
不思議なカラスの行動を紹介する「カラス学入門」の絵本です。



本の紹介

今月のお休みは、12月29日(木)~1月3日(火)までです。

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。