



根菜類も工夫次第で 子どもが大喜びの一品に

根菜類とは、大根・人参・玉ねぎ・いも類など、土の中で成長する野菜類のことで、ビタミンC・カリウム・食物繊維など、豊富な栄養分が含まれています。しかし、根菜類が苦手という子どもたちも多いようです。

そこで今回は、根菜類を用いた、子どもが大好きなカレー風味のメニューをご紹介します。ぜひ一度、お試しください。



【鶏肉と根菜のカレー煮】

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
鶏むね肉	30g	大根・人参・れんこんはいちょう切りに、ごぼうは斜めに切る。 しめじは小房に分け、鶏肉はそぎ切りにする。 さやいんげんは、ゆでて4cm程の長さに切る。 鍋にAを入れて温め、 を入れる。煮立ったら を加えてあくを取り、Bを加えて10分程度煮る。 を加えて、ひと煮する。 1人分 67キロカロリー 加東市健康増進計画では、家庭での食育を推進しています。
大根	80g	
人参	40g	
ごぼう	30g	
れんこん	30g	
しめじ	30g	
さやいんげん	20g	
A (水)	1カップ	
A (スープの素)	小さじ1/4	
B (カレー粉)	小さじ1/2~1	
B (トマトケチャップ)	小さじ2	
塩	小さじ1/5	

問い合わせ 市民安全部健康課(保健センター) ☎42-2800 / 43-0432

予約・リクエストをご活用ください

「昔読んだ本、もう一度読みたいな」「新聞で見たこの本を読みたいな」と思ったら、図書館にお問い合わせください。

書架があればすぐに借りていただけます。書架になくても「予約」をしていただければ、市内の図書館にある場合はすぐに取り寄せができます。貸出中の場合は、返却され次第ご連絡します。

また、加東市の図書館になくても「リクエスト」ができます。リクエストしていただいた本は、県立図書館をはじめ、市外の図書館からお借りするなどして、できる限りご用意します。

2月からは、インターネットでも予約できるようになり、ますます便利になりました。

みなさまのご利用を、お待ちしております。

図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」おはなし会	2月4日(土) 14:00~	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	2月21日(火) 10:30~	
としょかんのおはなし会	2月17日(金) 11:00~	
	2月18日(土) 14:00~	
「おはなしくまのこ」おはなしのじかん	2月18日(土) 14:00~	東条文化会館ホワイト

図書館に出かけよう!



***** こんな本あんな本 *****

「知りたがり屋たちの質問」

シェリー・シーサラー:文
中村安子:訳

生活の中で、ふと思った素朴な疑問。「パイオ燃料とは?」「世界の電気事情は?」など、さまざまな疑問に科学者が答えます。あなたの疑問も解決されるかも?

中央図書館 (☎42-8000)
休館日/月曜日、2/11

滝野図書館 (☎48-3003)
休館日/月曜日、2/11

東条図書館 (☎47-6050)
休館日/水曜日、2/12

図書・情報センター
(☎40-2004)
休館日/水曜日、2/12