



◀レシピは
こちらからも
ご覧いただけます

地域活動栄養士会 とにとクラブ が提案する



POINT!

簡単で意外な組み合わせがおいしい!
ツナを加えてタンパク質アップ!
火を使わずお手軽です。

材料(2人分)

栄養成分表示(1食分)	
エネルギー	566kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	32.5g
炭水化物	42.2g
食塩相当量	2.7g

- ・サンドイッチ用パン……………4枚
- ・総菜ひじきの煮物……………2袋
- ・ツナ缶……………2缶
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・レタス……………2枚

楽らく 健康レシピ

recipe

簡単!おいしい! ひじきと ツナサンド



作り方

- 1 ひじきの煮物とツナ缶の汁を切る。
- 2 器に汁を切ったひじきの煮物、ツナ缶、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる
- 3 サンドイッチ用のパンに2とレタスをはさむ。

図書館だより

問い合わせ 町立図書館(町民会館内) / ☎0561-38-2900
図書館ホームページ▶



図書館行事

《おはなし会》

- ▶とき 1月17日、24日、31日(土)午後2時30分～3時
- ▶ところ 図書館内おはなしコーナー
- ▶内容 絵本などの読み聞かせ
- ▶対象 未就学児～小学校低学年

《お楽しみ会》

- ▶とき 1月10日(土)午後2時30分～3時
- ▶ところ 町民会館 大会議室
- ▶内容 読み聞かせなど
- ▶対象 幼児～小学校低学年

《えほんたいむ》

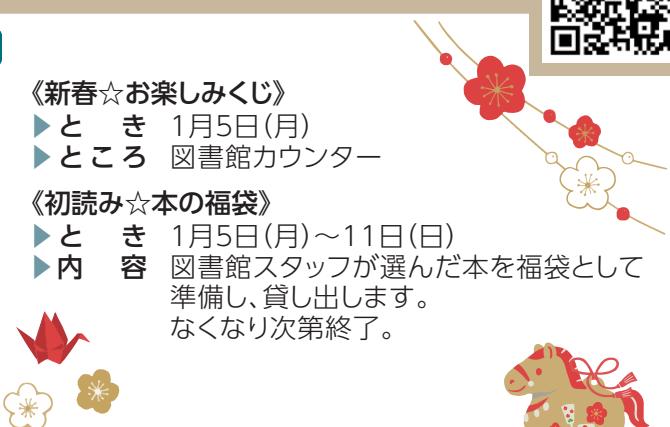
- ▶とき 1月5日、19日(月)午前11時～11時30分
- ▶ところ 町民会館1階 ロビー
- ▶内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- ▶対象 未就学児

《新春☆お楽しみくじ》

- ▶とき 1月5日(月)
- ▶ところ 図書館カウンター

《初読み☆本の福袋》

- ▶とき 1月5日(月)～11日(日)
- ▶内容 図書館スタッフが選んだ本を福袋として準備し、貸し出します。
なくなり次第終了。



1月の休館日

1日(木)～4日(日)、6日、13日、20日(火)、
26日(月)、27日(火)

今月のPICKUP

OSECHI(おせち)

内田 有美 文・絵、
アーサー・ビナード 英語版テキスト
満留 邦子 料理、三浦 康子監修、
福音館書店

日本の伝統食であるおせち料理を美しい絵で紹介。英語で楽しむ、おせちの絵本。



おせち
OSECHI



ぱくぱく ぱんだちゃん

juno作、福音館書店

刺しゅうで表現したふわもこばんだがたくさん!思わず触りたくなる愛しさが伝わる一冊。