

冬の朝ごはんレシピ



▲その他のおすすめ
レシピはこちらから



食事で身体を温めましょう

- 朝ごはんをしっかり食べましょう
朝ごはんを食べることで体温が上がり、血流も良くなります。
- 身体を温める食材を食べましょう
選び方：冬に旬を迎える野菜、土の中で育った野菜、黒や暖色系の野菜
▶かぼちゃ・にんじん・れんこん・ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく など
- 体を冷やす食材は調理方法を工夫しましょう
夏が旬の野菜は水分が多く、体を冷やしやすいため火を通して温めて食べたり、香辛料などを調理で使用するなどの工夫をしましょう。
- 調理に辛味を活用しましょう
辛味成分には血行を促進する作用があり、体を温めることができます。
▶唐辛子・にら・にんにく・生姜・ねぎ

recipe レンジで簡単！ 野菜たっぷり カップミルクスープ

材料 (5杯分)

かぼちゃ……………30g 醤油……………小さじ1/3
ブロッコリー……………5房(40g) コンソメ……………小さじ1/3
とうもろこし……………大さじ1(10g) 塩こしょう……………少々
ベーコン……………1枚 水……………大さじ2
牛乳……………150ml



作り方

- かぼちゃは1cm角、ベーコンは短冊切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 耐熱のマグカップにかぼちゃ・ブロッコリー・水大さじ2を入れ、ふんわりラップをかけたら600Wのレンジで2分30秒加熱する。
- 加熱した②に、牛乳・ベーコン・とうもろこし・醤油・コンソメを入れ、さらに600Wで40秒加熱する。
- 塩こしょうで味を調えたら完成!

ひと手間アレンジ

- ①お好みで牛乳を豆乳に変えたり、お湯に変更しコンソメスープにアレンジしても◎
- ②旬の野菜を使用して体を温めましょう。

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー…170kcal
たんぱく質…9.9g
脂質…8.9g
炭水化物…16.4g
塩分相当量…1.7g

体を温めるのに必要な栄養素
たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンC・ビタミンE・鉄分

図書館だより

図書館行事

《おはなし会》

とき 12月2日、16日、23日(土)
ところ 午後2時30分～3時
図書館内おはなしコーナー
絵本などの読み聞かせ

《冬のお楽しみ会》

とき 12月9日(土)
午前10時30分～11時30分
ところ 町民会館2階 大会議室
内容 読み聞かせ等

《対 象》

未就学児～小学校低学年
※窓口にて整理券を配布します。
詳しくは図書館でお問い合わせください。

《えほんたいむ》

とき 12月4日、18日(月)
午前11時～11時30分
ところ 町民会館1階ロビー

《内 容》

絵本などの読み聞かせ、
手遊びなど

《対 象》

未就学児

《12月の休館日》

毎週火曜日と、年末年始休館のため
28日(木)～1月4日(木)
年末年始に伴う特別貸出のお知らせ
12月13日(水)～27日(水)の期間、
一入12冊まで4週間借りる事ができます。

《図書読み聞かせボランティア募集》

現在、図書館で活動中の読み聞かせボランティアにてメンバーを募集しています。興味のある人は図書館窓口までお問い合わせください。

《しかけ絵本》



さわれるまなべる
きょうりゅうたち

いち・にい・
サンタ!

すてきないちにち

ニニー 絵
松永りえ 訳

ひらぎみつえ 作

かさいまり 作・絵

パイインターナショナル

ほるぷ出版

ひさかたチャイルド

《一般向け》



THE藤井定食

教養としての
歴史小説

あなたが
誰かを殺した

藤井 恵 著

今村 翔吾 著

東野 圭吾 著

ワン・パブリッシング

ダイヤモンド社

講談社

今月のPICKUP

◎問い合わせ

町立図書館(町民会館内)
05661-382900