



各地域の食生活改善推進員が紹介します！ 33

今月のレシピ

問 健康ほけん課健康づくり班 管内線2546

『チーズまんじゅう』

【材料(4人分)】

クリームチーズ・・・120g	A	ホットケーキミックス・100g
バター(無塩)・・・30g		スキムミルク・・・20g
砂糖・・・20g		粉チーズ・・・20g
溶き卵・・・30g		卵黄(塗る用)・・・少々

【作り方】

- ① クリームチーズを8等分に分け、軽く丸めて、冷蔵庫に入れておく。
- ② ボウルに室温に戻したバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を3回に分けて加えよく混ぜる。④を加え、ヘラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫に30分ほど置く。
- ④ ③を8等分に分けて丸め、手のひらで平らにのばし、①をのせて包む。(1個6cm位を目安に)
- ⑤ オープンシートを敷いた天板にのせ、表面に卵黄を塗り180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

【栄養(1人分)】

エネルギー 166kcal たんぱく質 4.7g 脂質 10g カルシウム89mg
食塩相当量0.3g

足りない栄養素をプラス

おやつを食べすぎには注意が必要ですが、種類や量に気を付けることで、健康づくりにもつながります。「おやつ」=「甘いもの」ではなく、「おやつ」=「補食」と考え、日ごろ不足がちな、牛乳や乳製品・果物などを上手に取り入れましょう。



生月地区 とびうお会
いとう るりこ
伊藤 るり子さん

毎月19日は「食育の日」です！

「古写真」から見る平戸の記憶遺産 vol.9

問 文化交流課文化遺産班 管内線2277

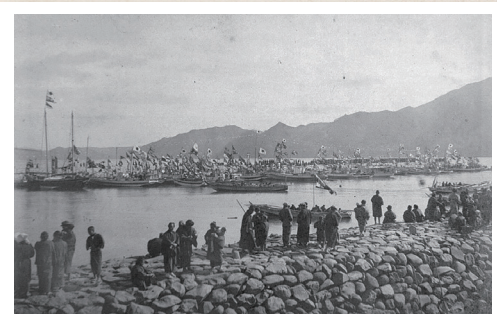
「生月の大波止」

生月島南部の館浦は、もともと砂浜が伸びた浅い湾入のため、木造和船の頃は砂浜に船を引き上げ、荒天時には「船引場」という広場や道路にまで船を引き入れて守りました。しかし船が動力化すると陸地に引き上げるのは困難であるため、荒天時にも係留可能な港が必要となりました。

そのため館浦漁民は大波戸の築堤に着手し、大正15年(1926年)に堤長120間(約240m)の大規模な突堤を完成させ、昭和6年(1931年)には堤長80間(約160m)の受け波戸も完成させています。これにより遠洋まき網漁業が発展していく事になるのですが、驚くべきは、総工費21万円(当時)のうち補助は国が約1万円(約5%)、県が3万円(約14%)足らずに過ぎず、残る16万円余り(76%)は住民が長い期間にわたって返済していました。



大波戸完成後の館浦港



大波戸完成時に行われた船競争

『驚きの日本一が「ふるさと」にあった』

著/山田 稔
出版社/講談社

面白雑学から真面目なネタまで、都道府県別に様々な「日本一」をデータを元に紹介。ふるさと自慢だけでなく、まちおこし・地域おこしのヒントとしても活用できる一冊です。



『ねことねこ』

作/町田 尚子
出版社/こぐま社

1匹きずつちがう猫たち。でもよく見ると、どこかがおなじ。ユーモラスな表情や姿が緻密にかかれた絵で、同じところ探しを楽しむ絵本です。



『サン・サン・サンタ ひみつきち』

著/かこさとし
出版社/白泉社

たった一日で地球のすみずみの各家庭をいっせいに訪れることができる不思議なサンタクロース。実は、ひみつがあった！サンタクロースの謎とその秘密全部をすっきり明らかにした絵本です。



『おおにしせんせい』

著/長谷川 義史
出版社/講談社

今日の授業は、学校の絵を描くことになりました。さっさと『廊下の絵』をかい、友だちと遊ぼうと思っていたばかりに、「廊下は絵の具そのままだの色か？」という先生からの一言でぼくの心が動き出し…すばらしい先生との大切な出会いを描いた自伝的絵本。



『祝祭と予感』

作/恩田 陸
出版社/幻冬舎

2017年に直木賞と本屋大賞を受賞し、映画化となった長編『蜜蜂と遠雷』のスピノフ小説。それぞれの登場人物たちが織りなす6つの短編物語です。



『賛否両論 おせちの本完全版』

作/笠原 将弘
出版社/KADOKAWA

予約の取れない日本料理の名店「賛否両論」の店主として有名な笠原氏が、昔ながらの基本のおせちメニューから、ちょっとしたごちそうになるおせちのレシピと盛りつけ方などを紹介しています。



図書館のイベント情報

会 場	主 な イ ベ ント	開 催 時 間
平戸図書館	おはなし会 (おはなしのへや)	毎週日曜 午後2時～
	赤ちゃんおはなし会 (おはなしのへや)	11日(水)・25日(水) 午前10時30分～
	「みんなdeシネマ」(COLAS平戸ホール)『ボブという名の猫 幸せのハイタッチ』(イギリス:103分)	14日(土)・26日(木) 午後2時～
	黒田征太郎トークイベント(平戸図書館)	15日(日) 午前10時30分～
	ライブラリーコンサート SHOJI & SAE (夫婦デュオ)と竹友会の皆さん(尺八)	21日(土) 午後7時～
永田記念図書館	クリスマスおたのしみ会	21日(土) 午前10時～11時30分
	おはなし会 (ふれあいセンター児童室)	毎週土曜 午後2時～

今月の休館日

平戸図書館：17日(火)、28日(土)～1月3日(金)
永田記念図書館：3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、28日(土)～1月3日(金)

各図書館・図書室連絡先

平戸図書館 ☎22-4017
永田記念図書館 ☎28-0128
南部公民館図書室 ☎27-0047
生月図書室 ☎53-2111
田平町中央公民館図書室 ☎57-0207
大島村公民館図書室 ☎55-2511

図書館ホームページ

http://www.hirado-lib.jp
携帯電話からQRコードを読み込んで簡単にアクセスできます。



そうだ

図書館へ行こう

本は、市内の図書館・図書室どこでも貸出・返却できます。

おすすめの
新刊