

# ようこそ としょかんへ!

▶蔵書検索  
と予約は  
こちら



welcome to the library

問 人吉市図書館 ☎24-3518

場 所：カルチャーパレス2階

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：月曜（祝日の場合はその翌日）

## 3月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	4/1	2	3	4	5	6

■ 休館日

## 新刊案内

ワケあり式部とおつかれ道長

奥山 景布子 著

30代で社会人デビューした紫式部、しかしすぐ入社拒否。家族の悲劇に次々見舞われた遅咲きの式部はどんな人生を歩んだのか？ 権力をほしいままにした道長の知られざる素顔とは？

一般向け



あしたの笑顔

横田 明子 作 中島 花野 絵

小5のさやかとりほが絵を描いて遊んでいると、アンジェルマン症候群という障がいをもつさやかの姉・ほのか、りほの絵をくしゃくしゃにしてしまう。りほはほのかの障がいをクラスに広めてしまい……。

児童向け



令和5年12月に着任した人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。

坂元 稜介の  
**人よしライフ**  
～地域おこし協力隊通信～

vol.3  
人吉市のいいところを探索中!

▶市移住定住  
サイト

地域おこし協力隊として着任して2カ月がたちました。これまで人吉市に縁がなかった私は人吉市のことをあまり知りません。移住定住支援という役目を果たすために、人吉市のいいところをたくさん知りたいと思い、いろいろな場所に足を運んでいます。その中で特に行ってよかった場所は滝です。

鹿目の滝は「日本の滝100選」に選ばれているだけのことはあり、迫力満点！ 季節によって見える景色は違ってくると思うので、また足を運んで人吉の自然の雄大さを存分に味わいたいと思います。

◀鹿目の滝（鹿目町）の雄滝。すぐ近くに雌滝と平滝という2つの滝があります

▶布の滝（木地屋町）。岩肌を滑るように水が流れ落ちる様子が特徴的

# 子育て 通信

問 すくすく子育てセンター（市保健センター母子保健係 ☎24-8420）

よくかんで食べられる口を育てよう！

よくかんで食べることは、健康に欠かせません。かむことで食べ過ぎを予防したり、唾液がたくさん出てむし歯を予防したりする効果があります。しかし、かむ力は自然に身に付くものではありません。お子さんがよくかんで食べられるようになるために大人がサポートしてあげましょう。

かむ力を育てる大事なポイントを紹介します。

### ①かぶりついて食べる

前歯を使ってかぶりつくことが、かむ力を育てます。おにぎりやハンバーグなど一口で食べられない大きなサイズのメニューを1食に1品取り入れましょう。

就学前のお子さんはまだかむ力が弱いので、野菜や薄切り肉などを嫌がる場合はお子さんに合わせて小さく切りましょう。

### ②正しい姿勢で食事をする

腰をを起こして背筋を伸ばし、足の裏が床に全部つくように座ると、かむ力も入りやすくなります。椅子が体に合っていない場合は、タオルで支えたり段ボールで踏み台を作ったりするなど工夫しましょう。また、姿勢を保つために、たくさん遊んで筋肉を育てましょう。



### 【オススメの遊び】

四つんばいあそび（手のひら全体を床につけ、前を見て進む）、引っ張り合いっこ（相手の陣地に引っ張られないように耐える）

## おうちで 給食

問合せ 市学校給食センター（☎23-5052）

県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日（食育の日）に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



3月の献立

### タイプーエン

#### 材料（4人分）

豚肉…50g	キャベツ…100g
かまぼこ…25g	ネギ…25g
冷凍イカ・エビ…各50g	ショウガ…少々
うずらの卵（水煮）…12個	薄口醤油…大さじ1
春雨…50g	鶏ガラスープ（顆粒）…小さじ1
乾燥キクラゲ…1g	酒…小さじ2
ニンジン…1/3本	
タマネギ…1/2個	

#### 作り方

- ①春雨・乾燥キクラゲは水に戻しておく。
- ②イカ・エビは解凍し、酒をふりかけておく。
- ③ショウガはすりおろし、ニンジン・キャベツ・かまぼこは短冊切り、タマネギ・キクラゲは千切り、ネギは小口切りにする。
- ④油（大さじ1）を入れた鍋で②とショウガ・豚肉を炒め、タマネギ・ニンジンを加え、塩こしょう（少々）をして、キクラゲ・水（3カップ）を加える。あくを取りながら煮る。
- ⑤うずらの卵・かまぼこを加えAで味をつける。
- ⑥キャベツ・春雨・ネギを入れ、ごま油（小さじ1）を回し入れ、香り付けをして完成。

#### 栄養士のひとくちコメント

熊本市の学校給食では定番メニューのタイプーエン。中国の福建省から伝えられ、熊本では昔から食べられてきました。給食では、アレルギーを考慮して、エビ・イカを入れずに作ることもあります。その分、かまぼこたっぷり仕上げます。うずらの卵は欠かせない食材です。ぜひ、作ってみてください。

