

図書便り

いわき翠の杜高等学校 図書部
平成31年1月23日 発行

新年おめでとうございます。この年末年始、どのように過ごされましたか？

ちょっと食べ過ぎてしまい正月太りをしてしまった、という人もいるのではないのでしょうか。健康的な減量に心強いレシピ本なども図書室にあるので、この機会に利用してみてください♪

●お知らせ●

冬季長期貸出の返却期限日は1月11日（金）です。

まだ返却していない、という人はお早めに！(^_^)

また、以前図書室から本を借りたけれどもまだ返していない、という人もお早めをお願いします。

●図書紹介●

本年は亥年です。猪といえば、今飼育されている豚はヨーロッパ産の猪を飼いならしたものとされています。

そこで、猪や豚の類が登場する作品を紹介します★

猪「みそさざいは鳥の王さま」、「十二支の由来」(『まんが日本昔ばなし』 388/マ)

豚『ドリトル先生アフリカゆき』 933/ロ/1 ヒュー・ロフティング；著

動物と話ができるドリトル先生は、人を診る医者でした。しかし動物を大切にあまり、人の患者は減っていき、とうとう患者は1人だけに……。そんな折、アフリカで多くの猿が疫病にかかっているという知らせが届きました。動物を愛するドリトル先生はすぐにアフリカに行くことを決め、アフリカでも適應できるだろう数種類の動物たちを連れていざ船旅へ！

ほかにも猪『西遊記』(923/ゴ)、豚『グリーングリーン』(913/ア)などがあります。

★ちょっと食べ過ぎてしまった人へ★

『ベターホームのダイエットのひと皿：健康的にやせられる低カロリーのおかず』

596/ベ/14 ベターホーム出版局

野菜、豆腐、魚、肉、豆、いも、卵などの食材別の目次があり、レシピの量も豊富にあります。低カロリーだけではなく、きちんと栄養も取って健康的に痩せていくためのレシピ本です。

『サラダバリエーションブック』

596/ 誠文堂新光社

野菜をとりたいたいけれどいつも同じ食べ方だと飽きる、というグルメさんにおすすめです。料理店シェフたちが教えてくれるサラダのレシピ、この機会に味わってみませんか？

『まずはゆでる！：もっと野菜が食べたいから』 596/シ 城川 朝；著

ブロッコリーやかぼちゃ、にんじん、里芋などそれぞれを「まずはゆでる！」。それぞれ適切な加熱時間（ゆで・レンジ）が示されています。ゆでた後のレシピがたっぷりと紹介されています。一度加熱しているので難しいレシピではありません。冷蔵庫にゆで野菜のストックがあることの良さという著者の主張がバシバシと伝わってきます。

★今年は何の年？★

H, He, Li, Be, ……さまざまな語呂合わせで覚えた人もいるのではないのでしょうか？ 元素周期表150周年です！

文字だけではなんとも頭に入らない、という人へ朗報です。

自然科学の棚の近くに写真のある元素周期表ポスターを掲示しました。この機会に親しんでみてはどうでしょう（・▽・）

『世界で一番美しい元素図鑑』 431/グ セオドア・グレイ；著 創元社

118番元素オガネソンが発見された状態での元素周期表と元素の説明が写真つきでわかりやすく掲載されています。たとえば「C（炭素）」のページだと、ダイヤモンドや石炭などの写真が大きく使われており、目に飛び込んでくる構成となっています。また、結晶構造や温度による物質の状態などの基本データもしっかりと書かれているので、化学があまり得意でない人も、大変詳しいという人にもおすすめです。

※参考までに：『元素の小事典』 431/タ 高木 仁三郎；著

およそ30年前に発行された本です。当時103番元素のローレンシウムまでで以降の番号の元素には名前がありません。巻末では、以降の番号の元素に対してどのような予想が書かれています。どうなったか確認してみる読書の仕方もありますよ♪