

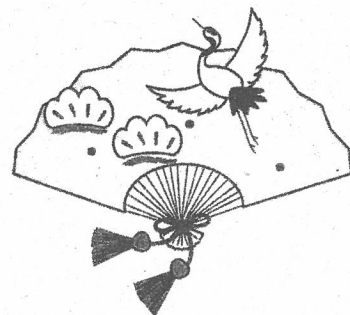
図書便り

いわき翠の杜高等学校 図書部
令和3年1月22日 発行

あけましておめでとうございます。本年も図書館をよろしく願いいたします。
今年のお正月は「うちで過ごした」という人が多いと思います。録りためていたものを
ごろごろしながら観たり、何かを食べながらゲームをしたりという生活をしてきた人も
いるのではないのでしょうか。当然、司書はそのように過ごしました。あちこちがふくよ
かになってきたのが気になる人へ、今年も恒例のヘルシーなレシピ本を紹介します。

本が見つかりました！

去年から探していた「ギルガメシュ叙事詩」「枕草子」の2冊ですが、
おかげさまでどちらも見つかりました。
ご協力ありがとうございました！



2020年の漢字

昨年末に募集しました「2020年の漢字（翠の杜版）」が決定しました。
たくさんの応募、ありがとうございました。予想以上に漢字が集まり、うれしく思いま
す。様々な思いが込められた漢字が集まり、面白く見ていました。

2020年の漢字は 永山先生 に書にしたためていただきました！

図書館前の廊下に貼りだしておきましたので見てください♪

ヘルシーなレシピ本

今年もやってまいりました、お正月に食べ過ぎた人・胃を休めたい人へ紹介するヘル
シーなレシピ本コーナーです。早速紹介していきますので、ぜひ利用してください。

『体脂肪計タニタの社員食堂：500kcalのまんぷく定食』 596/カ タニタ
カロリーがただ低いだけではなく、体にもやさしい献立。「一食分」の献立で構成され
たレシピなので、副菜などを自力で考える必要はない、作り手に嬉しい本です。

『バ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』
『バターホームのおとなの和食：四季の素材をおいしく味わう献立集(カロリー・塩分控えめ)』
596/バ

こちらは一品ずつのレシピとなっています。好きなように組み合わせて最適な献立を
考えてみてください。

『ダイエットのひと皿』のほうはバラエティに富んだレシピで予想外の組み合わせの
食材などもあって飽きがこなさそうです。

『女子栄養大学のサラダレシピ』 596/
サラダレシピが40種、そして低カロリーなスイーツのレシピが13種掲載されてい
ます。ドレッシングのレシピもあるので、「市販のものだと油分や塩分が気になる」とい
う人にも安心だと思えます。

『サラダバリエーションブック：コンパクト版』 596/

ヨーロッパ料理店のシェフたちが提供したサラダのレシピが177品分掲載されてい
ます。素人でもできるレシピが中心となっている（はず）なので、「いつものサラダに飽
きた」という人にもおすすめです。

和食など、他にもいろいろなレシピ本がありますので、気になる人は図書館まで♪

