

読んでみませんか？

NO.200
2021. 7

子育てや家事の合い間などの気分転換に読んでみませんか？すべて図書館で所蔵している本です。電話での予約も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



『おしゃれ防災アイデア帖』 Misa

・普段の暮らしに馴染む「備える」ものたち、安心して暮らすための部屋づくりとインテリア、清潔をキープして暮らすための片付けと掃除…。防災を無理なく続けるための、暮らしの工夫とアイデアを紹介します。

『まんがでわかる！食べても食べても太らない法』 菊池真由子

・1万人の悩みを解決した管理栄養士による「食べても食べても太らない法」のまんが版。「食べすぎてもキャベツ4分の1個で帳消しにできる」「焼肉はハラミよりロース」など、おいしく食べて楽しくやせるコツを伝える。



『子どものイヤイヤこんなときどうする？100のヒント』 中田馨

・ねんね、ごはん、おきがえ、おでかけ…。シーン別100の「イヤイヤ」行動を取り上げ、やりがちだけどなるべくしたくないこと、親として知っておきたいこと、専門保育士の対処ワザなどを、イラストとともにやさしく解説する。

『幸せ上手さん習慣』 星ひとみ

・自分を「好き」で包んでいる、「本物」を普段使いする、不要なものをため込まない、「運が良い」が口癖…。「運が良い人=幸せ上手さん」に共通するときめき習慣を、衣・食・住から人間関係にいたるまで、丁寧に紹介します。



『志麻さんのベストおかず』 タサン 志麻

・伝説の家政婦・志麻さんの、我慢しない節約レシピを集めました！ミラノ風カツレツ、鶏しゃぶサラダ、サバ缶コロケなど、1人当たりの材料費が100円台でつくれるおかずを紹介。『ESSE』掲載を加筆・修正し書籍化。

『おうちでとれたて！ハーブと野菜』 田代 耕太郎

・スプラウトの栽培方法や特徴、ハーブの特徴や栽培のアドバイス、野菜の育て方や植えつけ方を豊富な写真やイラストとともにていねいに解説。ハーブを使ったクラフトやドリンク、手作りコスメなどのレシピも紹介する。





『子育てで眠れないあなたに』 森田 麻里子

・ママが眠れないのは当たり前。子どもの夜泣きはどうしようもない…。そんなはずはありません! 夜泣きドクターと睡眠専門ドクターが、医学的にわかっている対処法と最新の睡眠の知識をわかりやすく伝えます。

『ののこの節約作りおきレシピ』 ののこ

・作りおき&下味冷凍フル活用で、お金が貯まる! 家事がラクになる! 何も考えずマネするだけの、1週間×4の献立表と買い物リストを収録。食材の保存テク、冷蔵庫の収納など、節約の小ワザも満載。



『たいせつな家族を感染症から守る本』 生田 和良

・インフルエンザ、性感染症、輸入感染症…。災害に備えるように感染症に備えよう! 産学官で長年感染症に携わってきた研究者が、病原体から身をかわす知恵を伝授。感染症に関する日本の特殊性や、免疫のしくみなども解説する。

『ストレスをぶっ飛ばす言葉』 精神科医Tommy

・心にこびりついて離れないイヤな気分も、ちょっとした一言ですーっと消えてしまうもの。人間関係、職場、家庭、ネット…。あらゆるシチュエーションや環境でストレスを感じている心がスッキリ軽くなる100の言葉を紹介する。



『子どもの長所を伸ばす5つの習慣』 石田 勝紀

・親の「短所いじり」が、子どもの心をへし折り、才能をつぶしている。長所を伸ばすことで、子どもの学力や才能はぐんぐん伸びていく。これまで気づかなかった子どもの長所を伸ばす、5つの習慣を提案する。

『絵本のお菓子』 太田 さちか

・「うらしまたろう」をイメージした星の琥珀糖、「人魚姫」をイメージした貝殻のマドレーヌ…。ロングセラーの名作や、絵本に登場するお菓子やパンの再現レシピと、絵本の世界観を表現したお菓子のレシピを紹介します。

