

# 読んでみませんか？

NO.222  
2023. 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。



## 『みんなの節電生活』 木村 俊雄

・いざ、節電! 大切なお金と暮らしを守るために高騰する電気代をしっかりと抑えよう。電気を知りつくした「セツデン侍」が、電気代高騰に負けない賢者の節電術をマンガで解説。31日間の節電チャレンジも紹介する。

## 『いちばんわかりやすい栄養学の基本講座』 川端 輝江

・栄養学の入門書。栄養の基本から始め、バランスのよい食生活、栄養素のはたらき、食品中の栄養成分、そして体調を整えるための栄養素や食品について詳しく解説する。日本食品標準成分表、日本人の食事摂取基準に対応。

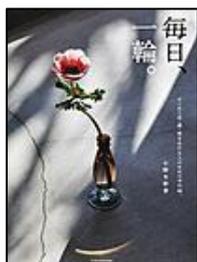


## 『おやつはうちで作るもの』 有元 葉子

・おやつ作りはおいしさだけでなく、記憶に残るウキウキした楽しさも連れてきます。ふんわりパンケーキ、すいかのソルベ、きんかんの甘煮、シュークリームなど、著者が繰り返し作ってきた定番おやつを紹介します。

## 『赤ちゃんをアレルギーにしないためにできること』 下条 直樹

・赤ちゃんをアレルギーにさせないためには? アレルギーのスペシャリストが、スキンケアのコツや、すこやかな「腸」を育てるコツ、妊娠中&赤ちゃんの「食のポイント」などをアドバイスする。妊娠中～子育てのQ&Aつき。



## 『毎日、一輪。』 小野木 彩香

・まずは一輪、お気に入りの花瓶に入れてみましょう。花が目にとまるたび、心が躍ります。四季を通して、毎日一輪飾りを楽しむように、植物・花器の選び方、コーディネート、飾り方、長持ちさせる方法などを紹介します。

## 『「ヘアゴム」だけ!女の子のヘアアレンジ』 KOMAKI

・ヘアピンを使わず「ヘアゴム」だけでできる女の子のヘアアレンジとコツを紹介。髪のかし方や分け方、基本のポニーテールから、特別な日のためのとっておきの髪型まで、多くの写真を添えて丁寧に解説します。





### 『世界の菓子図鑑』 地球の歩き方編集室

・海外の名物菓子から、日本の知られざるローカルなおやつまでたっぷり紹介。各地で愛されるお菓子をとおして歴史や文化を学べる。現地出身者&プロに教わる絶品レシピも収録。データ:2022年10月現在。

### 『基本調味料で作る体にいいサラダ』 齋藤 菜々子

・ベーシックな葉野菜のサラダからホットサラダ、肉や魚を使った主菜サラダ、ごく簡単なあえものまで、家にある調味料を使った、季節の野菜を存分に味わえるサラダのレシピを紹介します。



### 『もふもふの家族』 ばんばぱえりあ

・くま、うさぎ、パンダ、いぬ、ねこ、りす、ペンギン。もふもふのどうぶつぬいぐるみの作り方を紹介。縫い方はもちろん、ふわふわの生地で作るときテクニックなど、初めてでもうまく作れるコツも掲載。

### 『おとなのゼリー』 高石 紀子

・とろりとやわらかいプラムのコンポートゼリー、ぷりっとかためのコーヒーとミルクのしましま寒天、ゆるゆる飲める梅酒ソーダゼリー…。手軽さはそのままに、大人も楽しめるデザートに仕上げたゼリーを紹介します。



### 『きょうだい苦手だ』 みずがき ひろみ

・連絡が途切れると「何か、悪いことした?」と焦る、「なぜ私ばかり」と感じることが多い…。イライラ、モヤモヤの背後には「きょうだいとの競争」があった。人間関係が180度変わる「きょうだい」克服メソッドを伝授する。

### 『塩と油で下味冷凍』 小田 真規子

・肉や魚に塩と油をまぶして冷凍するだけ!油の力で冷凍&解凍が早くなり、塩の効果で熟成したような香りや味わいに。塩と油の下味冷凍のほか、基本調味料の下味冷凍、魚介・野菜の冷凍法を紹介する。アレンジ料理も多数掲載。

