







駅南だよりでは**和洋女子大学健康栄** 養学類4年生の協力で健康レシピを紹 介しています。ページ3へGo!

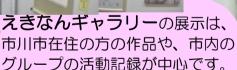
近隣の小学校、中学校から生 徒さんが職場体験にきました。 右の写真は生徒さんが描いて くれた日替わり展示のイラス トです。



えきなんギャラリーのポス ターの一部は、筑波大学附属

聴覚特別支援学校造形芸術

科の学生にお願いしています。







ハローワーク市川マザーズコー ナー、市川市高齢者サポートセン ターの協力で、各種セミナーを開 催しています。また、商店街主催 のまちゼミでは、図書館に関する ミニ講座を行っています。

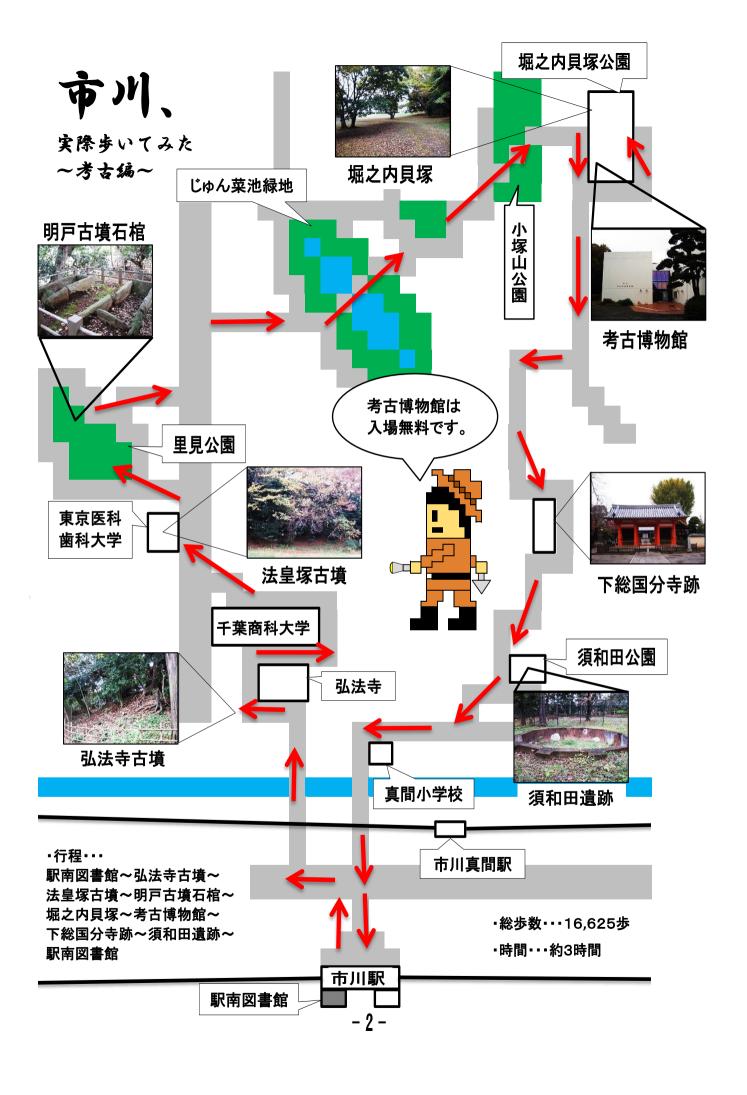
千葉商科大学付属図書館では、おすすめ 本の紹介やイベント情報などをお知らせす る「えきなんしんぶん」を月替わりで展示 しています。駅南には同様に、商大図書館 の展示コーナーがあります。昨年の5月に は出張登録会を行いました。

ズステーションの子供 たちからうれしい贈り物 がありました。









和洋女子大学連携企画 市販窓謀で簡単myレシピ

地域連携企画 和洋女子大学健康栄養学類4年生のご協力によるレシピ第5回目です。 今回は、自然とご飯が食べたくなるお手軽レシピをご紹介します。ぜひ、お試し下さい。

【主食】簡単♪ロールキャベツ

≪材料≫

2枚

ハンバーグ

キャベツの葉

2個 150ml

ж コンソメキューブ

1/2個

エネルギー 122kcal たんぱく質 7.0g 炭水化物 11.2g

塩分相当量1.4g

エネルギー

塩分相当量 1.4g

163kcal

7.4g

19.1g



≪↑使用する冷凍食品

≪作り方≫

- ①キャベツの葉は電子レンジで800Wで3分加熱した後、 ハンバーグを冷凍のまま包み、型崩れしないよう 爪楊枝でとめる。
- ②水にコンソメキューブを溶かし、ロールキャベツを 強火で加熱する。沸騰したら中火にして5分煮込む。
- ③爪楊枝を抜き、お皿に盛りつけて完成。

★おすすめポイント★

- ・調理時間は10分以内!
- ・冷凍食品を使って手軽に本格料理!
- ・肌寒い季節に体がポカポカ温まります。

【副菜】大豆とひじきのマヨ味噌和え

≪材料≫

60g(1/2袋) たんぱく質 五目豆 35g(1/2袋) 炭水化物

ひじきの煮物 小さじ1

マヨネーズ

小さじ1/3 味噌

1.包んで とめる



2.煮て



3.できあがり! (爪楊枝の抜き 忘れに注意!)



≪↑使用する惣菜≫



1.和えて



2.盛り付けて できあが

≪作り方≫

- ①ボールに五目豆、ひじきの煮物を入れ、 マヨネーズ、味噌と和える。
- ②お皿に盛りつけて完成。

★おすすめポイント★

- ・味噌とマヨネーズは相性バツグン!味がまろやかに!
- ・冷蔵庫にあるものでもう一品、という時にさっと作れます。

今月の担当:和洋女子大学 健康栄養学類 4年 石渡 菜都美・榎本 ひろか (2名とも管理栄養士を目指しています)

ロールキャベツはスープに ケチャップを加えてトマトベースにしても Good!味噌マヨは相性抜群なので食 物繊維が豊富なひじきや豆をたっぷり 食べられます!

イベント情報

『迎春 はなまるで、寄席と寄席囃子!』 平成29年1月7日(土)

10:00~11:30(開場9:45~)

会場:I-linkホール(ザ・タワーズイースト3階

行政サービスセンター内)

定員:40名

※満員御礼!たくさんの応募ありがとう

ございました。

2月は、健康長寿のセミナーを 予定しています。 お楽しみに!

展示

1月「健康の秘訣」
「資格を取ってレベルアップ!」

2月「手作りに挑戦!」 「社内の人間関係・ 人脈作りに役立つ本」

駅南ギャラリー

1月「まちかどの近代建築写真展 in市川[II]」

2月 「和洋女子大学 服飾造形学類卒業制作展」

イベント報告

『私<mark>の</mark>おすすめの<mark>一冊</mark>』 37名の方に参加いただきました。

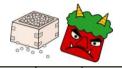
『えきなん冬のおたのしみ会』 12月4日に開催し、35名の方に参加い ただきました。

演目は「赤ずきん」と「うっかりにんじゃ のかくれんぼ」でした。

お話の世界に入り込み、驚いたり、笑ったり、楽しい時間になりました。



市川駅南口図書館カレンダー 1月 2月



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				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	$\boxed{1}$
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

開館時間

2月16日、17日は蔵書点検の為、休館です。

□ →9時30分~21時(土日~18時) ○ →祝日 9時30分~18時 □ →休館日

市川市市川駅南口図書館 (指定管理者 ㈱ヴィアックス)

〒272-0033 市川市市川南1丁目10番1号 I-Link タウンいちかわザ・タワーズウエスト3階 TEL 047-325-6241 ホームページhttp://www.ekinan-lib.jp



