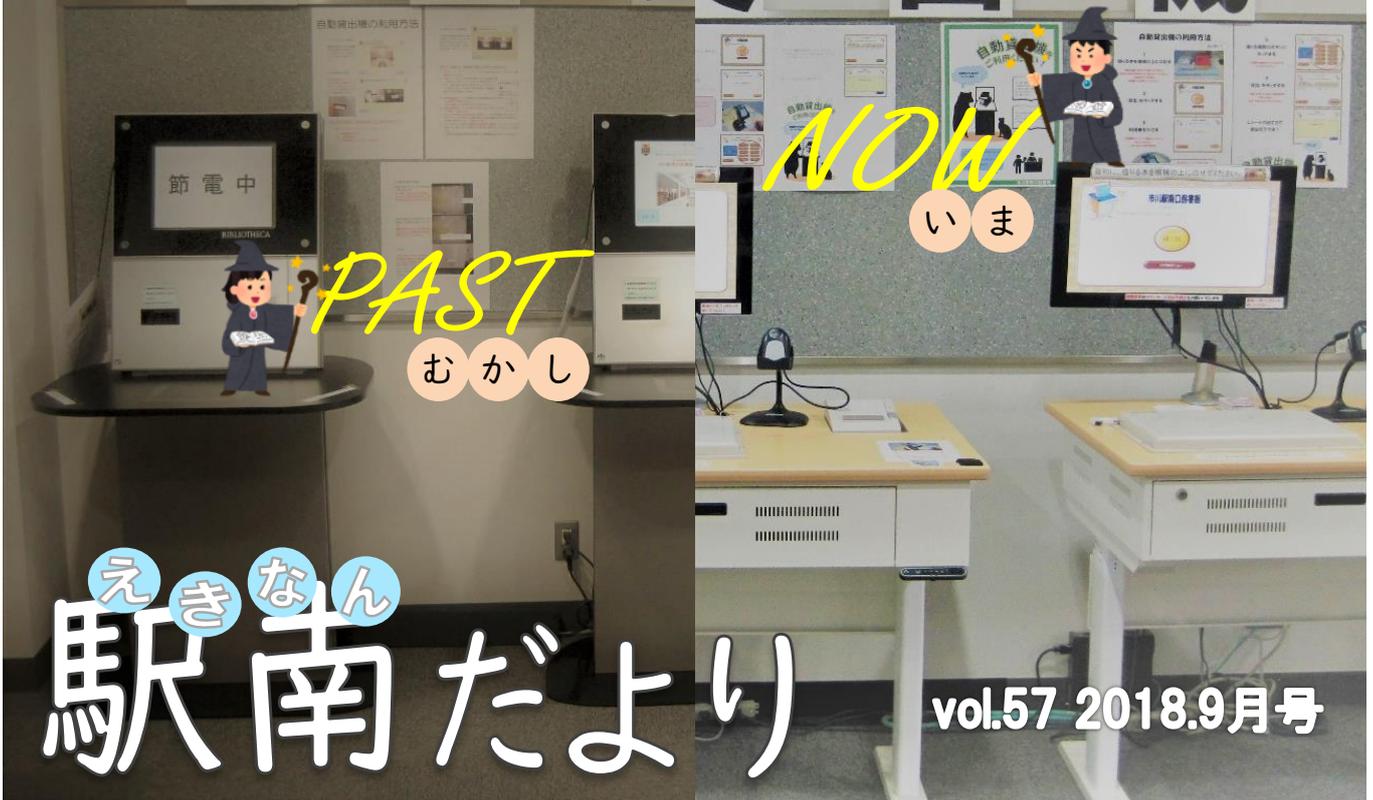
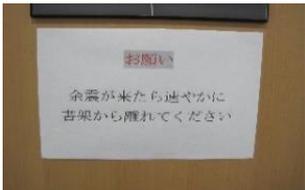


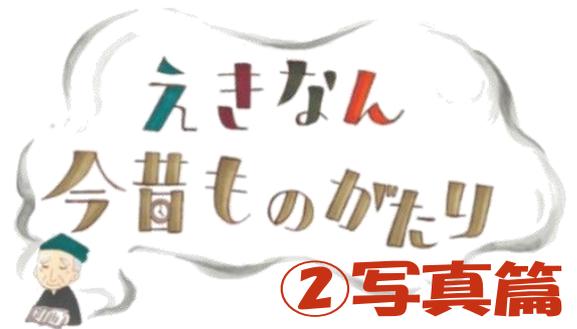
自動貸出機



駅南は、市内で初めてICタグ・システムによるセルフ式の自動貸出機が導入された図書館です。上の写真の、左が初代、右が現在稼働中の二代目。自動貸出機は、カウンターに並ばずに、簡単に手続きができてひじょうに便利です。二代目はより使いやすくなっています。どうぞご利用ください。



※初代の画面に「節電中」とありますが、これは東日本大震災後の対応でした。当時の様子は、他の写真にも残っています。



えきなんギャラリーは、本の紹介をしていたスペースへと拡張して、より多くの、様々な作品が並ぶようになりました。

むかし

いま

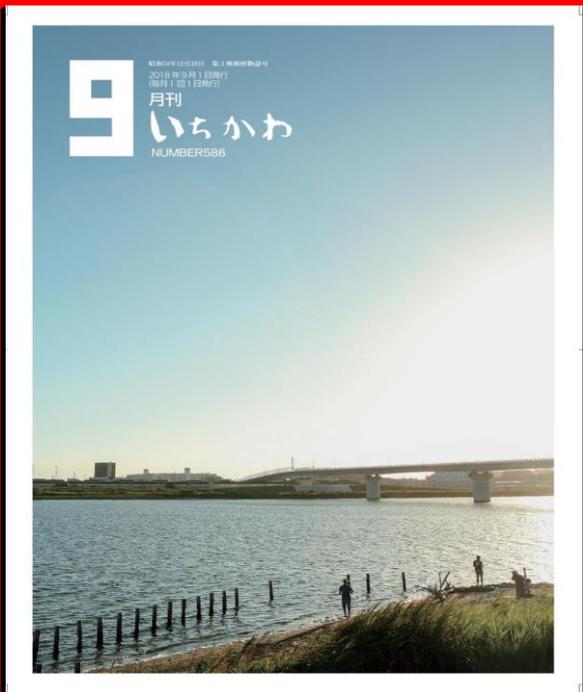
地域情報特集

市川の情報満載、地域情報媒体をご紹介します。

☆市川を代表するミニコミ誌☆

第③回

月刊 いちかわ



創刊：1970年



発行日：毎月最終平日



発行部数：約4000部

ペーパーメディア 19cm

市内各書店、またはHPにて販売。
市川駅周辺で見られる会員店さんは、
巻末に表記があります。

編集部より

『月刊いちかわでは、大手誌でフォローできない街のミクロな情報や、掘り下げた文化情報、街の何気ない風景等を掲載しております。もし一歩踏み込んで街の事を知りたくなったら、是非お手に取ってください！』

駅南口図書館の地域情報コーナーでご覧になれます！

中央・行徳図書館でもご覧いただけます。

?

地域情報コーナー
ってどこ？



正面入口を入り、コピー機横の通路を右へ。

9、11月は咀嚼(噛むこと)について取り上げます。食べ物を咀嚼できるかどうかは、食べるということを考えてときにとっても大切です。ここでは食生活から考えた咀嚼の大切さと、おすすめの料理をご紹介します。今回は幼児期・学童期(1歳半～12歳頃)についてです。成長期に咀嚼がどのように関わっているのでしょうか。ぜひ参考にしてみてください。

子どもの頃から大切！咀嚼の働きとは…？

よく噛むことは、**唾液の分泌**や**全身の発達**へ大きな影響を与えます。

飲み込み

唾液によって食べ物を柔らかくしたり、潤滑剤となって食道を通りやすくします。

消化・吸収

でんぷんを消化する酵素が含まれているので、食べ物を胃で消化しやすくしてくれます。



虫歯菌やその他の細菌の侵入を防ぐ
唾液には殺菌・抗菌作用のある成分が含まれているので、絶えず侵入する細菌から口の健康を守ってくれます。



味わう

しっかり噛むとよく味わう事ができます。味覚を形成する成長期には、いろいろな味を感じることはとても大切です。

脳への刺激

咀嚼という運動はあごの開け閉めをしています。これによって脳に酸素と栄養素を送って脳細胞を活性化させます。

噛む料理のポイント☆



<食感の違い>

ポテトサラダやハンバーグなど柔らかい食べ物には枝豆やレンコンなど食感の違う材料を加えましょう。



<切り方の工夫>

小さい食べ物は咀嚼せず飲み込めてしまいます。人参や玉ねぎなど、煮て柔らかくなるものは少しだけ大きめに切ってみましょう。



卵の「ふんわり」 + 絹さやの「シャキシャキ」 + 舞茸の「コリコリ」 食感が楽しい☆

○お弁当にも入れられる！コリコリ卵焼き

《材料》

- ・卵 3個 ・砂糖 大さじ1 ・醤油 小さじ1/2 ・塩 少々
- ・絹さや(さやえんどう) 5枚 ・舞茸 30g ・油(油ならし用) 大さじ1/2

《作り方》

- ①絹さやは軽く茹でて冷まし、5mm程度に切る。
- ②ボールに卵を割りほぐし、調味料と絹さやを加えて混ぜる。
- ③フライパンに油をなじませて舞茸を手で細かくほぐしながら軽く炒める。
- ④②を流し入れて中火で焼いて、できあがり。



エネルギー 165kcal
たんぱく質 9.9g
炭水化物 6.1g
食塩相当量 0.8g

今月の担当:和洋女子大学大学院 総合生活研究科 博士前期課程 1年 栗岡 優希 (管理栄養士)
(咀嚼について研究しています)

イベント情報

9月『認知症予防セミナー』

日程 平成30年9月19日(水)10:30~12:00

場所 I-linkホール

(ザ・タワーズ イースト3階)

定員 30名 参加無料

受付 8月22日(水) 9時より受付開始

定員に達しましたので受付を終了しました。

10月は『英語再スタート講座』を予定しています。お楽しみに。

展示

9月「自分に合ったスタイル探し」

「職場のお悩み相談室」

「ぐっすり眠るには

～睡眠負債をなくそう～」

10月「アート・art・ART」

「法律を知ろう」

「運動と健康」

駅南ギャラリー

9月 まちかどの近代建築写真展
in 市川 [IV]

10月 市川アートクラブ・AOIE
絵画作品展

イベント報告

『本の世界に入ってみよう』

『一日図書館員』

どちらも毎年恒例のイベントで、定員に達するのも早く、暑さに負けず楽しんでいただけました。ご参加ありがとうございました。



市川駅南口図書館カレンダー



9月



10月

日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	⑧
⑨	10	11	12	13	14	⑮
⑮	⑮	18	19	20	21	⑳
⑳	㉑	㉒	26	27	㉒	㉓
㉓						

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	㉓
㉔	29	30	31			

開館時間

□ → 9時30分～21時

○ → 土日祝日 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 (株)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>

