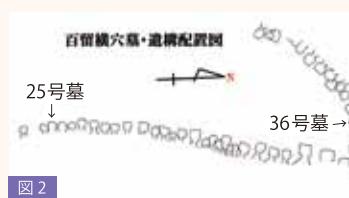




耳環の一般的な製作方法は、金属棒または金属管を曲げて環状にし、表面に金メッキなどの装飾を施した(図1)

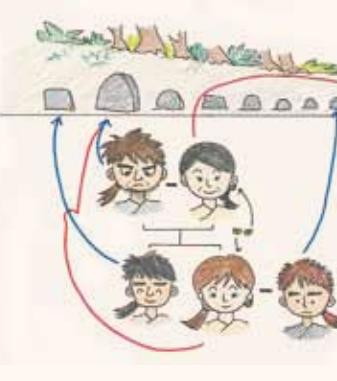
耳環の一般的な製作方法は、金属棒または金属管を曲げて環状にし、表面に金メッキなどの装飾を施した(図1)



百留横穴墓群
25号墓
36号墓→



25号墓(右)、36号墓(左)から出土した耳環



総合窓口課文化財保護係 塩浜浩之



図書館だより



苦労は口に出したとたん身につかずには水の泡となってしまう血風録の中にあつた男が語る、幕末維新と寄る辺ない少年の運命。浅田版新撰組の真骨頂!

『一刀斎夢録』(上・下)
浅田次郎 文藝春秋社



げんきの杜図書館
TEL 72-1633

環境ポスター入選作品



西吉富小5年
ゆうとく たつや
祐徳辰弥

築上東中学校2年
せんこうじ さきこ
専光寺咲子

環境標語入選作品

ぼくの家、あなたの家でも、エコ会議
南吉富小5年
のりゆき かんた
則行幹太

一つずつみんなで植えよう 未来の芽
築上東中学校3年
なかはら 中原理乃

省エネは 地球を守る かけはしだ
築上東中学校3年
しげもり 茂森敦之

モルフェウスの領域

海堂尊(かいどうたける)
角川書店

新 2011年本当の危機が始まる!

朝倉慶
ダイヤモンド社

風景

瀬戸内寂聴
角川学芸出版

着 デンマークの教育に学ぶ

江口千春
かもがわ出版

白い月の丘で

濱野京子
角川書店

お知らせ 4月1日から、不要本や雑誌のリサイクルコーナーを設置します。

無くなり次第終了します。ぜひご利用ください。



大平保育所年長組

自分たちで育てた大豆で、きな粉餅づくりに挑戦しました。

3月10日(木)、年長組25名が、自分たちで育てた大豆を使用して、きな粉餅づくりに挑戦しました。また、旬の「よもぎ」を摘み取り、よもぎ餅も作りました。

子どもたちは、大豆が美味しいきな粉餅になったことや、餅つきができたことに大喜びでした。気持ちを込めてやり遂げた後は、先を競って、何個もおかわりをしていました。



唐原小学校5年生

自分たちで育てたお米を使って、餅つきとポン菓子づくり!

2月2日(水)、唐原小学校5年生が、自分たちで育てたお米を使って、餅つきとポン菓子づくりをしました。

家庭科室では、保護者とJA福岡豊築の方に指導を受けながら、子どもたちは元気なかけ声で餅をつき、あんころもち・すもち・きな粉もちにして食べました。

また、体育館通路では「ドーン」という爆発音と同時にポン菓子が飛び出し、驚いた子どもたちから歓声が上がりました。

できあがったポン菓子は、5年生から他の学年の子どもたちに「自分たちで育てた米で作ったポン菓子です」と手渡されました。

子どもたちは、満面の笑顔を浮かべながらおぱり、手づくりの達成感とお腹いっぱいの満足感で満たされているようでした。



アツアツお餅を手早く丸めています。

ポン菓子のできるところをドギキしながら見守っています。

カラメル作業は早くしないと固まってしまいます。



さわやか市「大平」 〒72-3945

「たまねぎ」

(旬) 4月~5月
生食で、血液をサラサラにしませんか?

高畑照秋さん(下唐原)

たまねぎは生で食べることによりコレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにする働きがあります。動脈硬化、高血圧、糖尿病、脳血管などの予防になります。また、たまねぎの辛みと香りは、硫化アリルという成分で、ビタミンB₁の吸収を高めます。ビタミンB₁の効率的な接種により、食欲不振、イライラを防いだり、疲労回復にも効果があります。



道の駅「しんよしとみ」 〒84-7077

「レタス」

(旬) 3月~5月
新鮮な朝採りレタス!
パリパリの食感はぜひサラダでお召し上がりください!
穴田数義さん(宇野)

レタスは、成分の95%が水分である淡色野菜ですが、ビタミンやミネラルなど体に必要な栄養素をバランス良く含んでいます。
レタスに多く含まれる栄養成分では、カロチン、ビタミンC・E、カリウムが挙げられます。

食生活改善推進協議会

きのこと昆布の炒め煮

適切な食事と運動習慣でメタボリックシンдром予防!
メタボを予防する食生活のポイントはバランスよく食べることです。

Cooking!

材料 4人分

●早煮昆布	20 g
●水	3/4カップ
●しめじ	1パック
●ごま油	小さじ1
●唐辛子の輪切り	1/2本分
●砂糖	小さじ1
●しょう油	1~2滴
●さけるチーズ	1本
●絹さや	8枚

1人分の栄養素

●エネルギー	51kcal
●たんぱく質	2.9g
●カルシウム	84mg
●脂 質	3.2g
●塩 分	0.6g

●問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 TEL72-3111(内線163)

バランスよく食べるには…

- 1日3食しっかりとりましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。
- ビタミンや食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を食べましょう。

