



4月23日(火)～5月12日(日)は
「こどもの読書週間」です



図書館では、読書週間の期間中に
次のイベントを開催します。ぜひ、ご参加ください。

「つちまるブックセット」貸出

期間／4月23日(火)～29日(月) 対象／乳幼児から高校生
場所／市立図書館(アルカス土浦館および各分館)
内容／年齢別・テーマ別のおすすめ本2冊セットの貸出
※なくなり次第終了

リサイクルブックマーケット

日時／4月29日(月) 午前10時から
場所／市立図書館(アルカス土浦館) 4階研修室
内容／図書館で不用になった雑誌などを無償で配布

おはなしコンサート

期間／5月3日(金) 午前11時から
場所／アルカス土浦 ステップガーデン
協力／たけとんぼ(ボランティア団体)



※「おはなし会」の開催日時は、19ページの「子育てひろば」に掲載しています。

2024年4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 | | | | |

全館休館 分館のみ休館

アルカス土浦館

【平日】10:00～20:00
【土・日・祝日】10:00～18:00
三中地区分館・神立地区分館
都和分館・新治地区分館
【火～日曜日】10:00～17:00

今月の展示棚 「入門特集」

春はスタートの季節です。
いろいろな分野の、初めてでも
わかりやすい入門書を中心に
集めました。

食生活改善推進員の健康料理 No.191
サツマイモの皮のきんぴら



今回は食品ロス削減メニューです。サツマイモには整腸作用のある成分として、食物繊維のほかに、皮付近に「ヤラピン(サツマイモを切ったときに出てくる白い液体)」という成分が多く含まれています。ぜひ、皮も無駄なく使い切りましょう。

材 料 (6人分)

| | | |
|----------------------|-------|------|
| サツマイモの皮 100g (厚めにむく) | 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 水 | 小さじ2 |
| みりん | 黒いりごま | 大さじ2 |
| | | 小さじ2 |

作 り 方

- ①サツマイモの皮は太めの千切りにし、水に3分程度さらして水気を切る。
- ②フライパンに黒いりごま以外の材料をすべて入れて、汁気がなくなるまで弱火～中火で煮からめる。
- ③仕上げに黒いりごまを加え、全体にからめたら、火を止める。

1人分の栄養

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 41kcal |
| たんぱく質 | 0.6g |
| 脂質 | 1.1g |
| カルシウム | 31mg |
| 食物繊維 | 0.7g |
| 食塩相当量 | 0.2g |

今月の食改さん



クックパッド「土浦市栄養士さん」のキッチンでは、そのほかの健康料理も紹介しています。ぜひご覧ください。

