

10月1日(土)から図書館ホームページを開設します

ホームページの開設に伴い、ご自宅のパソコン等から町立図書館(全4館:久賀、大島、東和、橘館)の催し物案内や新着図書の情報が見ることができます。

また、お探しの本を検索したり、読みたい本の予約をすることもできます。(ただし、雑誌・CD・ビデオ・DVDは予約できません。)

ご自宅からインターネットを利用して予約・検索できます。

URL <http://tosho.town.suo-oshima.lg.jp> または、町公式ホームページからアクセス

▼サービスの利用にはパスワードが必要です▼

予約や自分が今何の本を借りているか確認したい場合は、利用者番号とパスワード(暗証番号4桁の数字)が必要になります。

パスワードの取得を希望する人は、随時受付をしていますので、図書館窓口で「パスワード申請書」によりお申し込みください。

利用者番号は「利用者カード」に記載していますが、紛失して番号がわからない人には再発行できますので、窓口でお申し出ください。

◆問い合わせ

久賀図書館 ☎0820(72)2520 橘図書館 ☎0820(77)0100
大島図書館 ☎0820(74)3800 東和図書館 ☎0820(78)0629

1人分の熱量

エネルギー	246kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	12.5g
カルシウム	29mg
鉄分	0.9mg
ビタミンA	571 μg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	37mg
食物繊維	3.4g
塩分	0.7g

かぼちゃとツナの まんまるコロッケ



今回は、子どもの食事についてお伝えします。子どもが元気に過すためには、バランスよく食べることが必要です。バランスよく食べるには、主食(ご飯やパン、めん類など)に主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)と副菜(野菜・海藻、きのこ類など)をそろえましょう。また汁物や果物がつくるとさらにバランスよくなります。今回は、野菜たっぷりの「かぼちゃとツナのまんまるコロッケ」の献立を紹介します。子どもの苦手なピーマンやにんじんが入っていますが、気にせず召し上がっていただけたらと思います。ぜひ、親子で作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部 隅田 米子

材料(4人分)	作り方
かぼちゃ 300g	1. かぼちゃは種をとり、皮をところどころむき、2センチ角に切り蒸すか、ゆでる。 2. たまねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。 3. フライパンにサラダ油をしき、②のたまねぎ・にんじんを炒め、ツナ缶・ピーマンを加えて炒めて、塩・こしょうを少々ふる。 4. ①のかぼちゃをつぶし、③を混ぜて、丸く8つにまるめる。 小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。 5. 170度の揚げ油で揚げる。 6. 器に盛り付け、レタスを添える。
ツナ缶(ノオイル) 80g	
にんじん 30g	
たまねぎ 80g	
ピーマン 40g	
塩 少々	
こしょう 少々	
小麦粉 適宜	
卵 1/2個	
パン粉 適宜	
サラダ油 適宜	
レタス 30g	