

らいぶらいい 6月 食育月間



今月は食について考えてみよう！

養護教諭の岡本先生に「朝ごはんについて」聞きました！

6月は食育月間、そして毎月19日は食育の日なんです。今日は朝ごはんについてお話ししますね。みなさん朝ごはんは食べていますか？朝ごはんを食べることで、スイッチが入ります。そして体を動かすにはエネルギーが必要です。車のガソリンと同じですね。理想の朝ごはんは、「主食（パンやごはん）・副菜（卵などタンパク質・野菜・みそ汁など）・果物」です。体にエネルギーを補給して一日をスタートさせましょう！



旬の食べ物を食べよう！

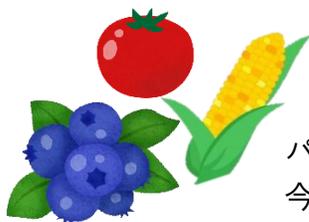
夏の旬と言えば、トマト、きゅうり、なす。

その他にもゴーヤ、モロヘイヤ、オクラ、トウモロコシ

ズッキーニなどあります。また果物はブルーベリー、

パイナップル、サクランボなど鳥取と言えばスイカも有名ですね。

今が旬の魚はアジ、かつお、アユ、カマスなどです。



旬の食材は鮮度が良く、栄養価が高いです。そして安い！私たち人間も自然の中で生きています。「旬の食材＝自然からのおすすめ」を食べて元気に過ごしましょう！

「旬の食材カレンダー」まめこ絵と文 「朝ごはんの献立」飯島奈美

「JA全農広報部にきいた世界一おいしい野菜の食べ方」JA全農広報部

鳥取県 HP <https://www.pref.tottori.lg.jp/290810.htm> 朝食におススメ野菜料理

倉吉北高図書館
2023.6.16



詩人紹介

石垣りん



1920（大正9）年東京に生まれる。
4歳の時に実母を亡くす。その後父は再婚をするがその継母とも死別、さらに再婚するも離縁、など「母」という存在に縁のない幼少期であった。
1934（昭和9）年に銀行に事務職として就職。仕事をしながら詩を制作。
1937（昭和12）年に女性だけの詩誌「断層」を創刊。55歳で定年退職するまで仕事と両立しながら執筆活動をした。
2004（平成16）年84歳で逝去。

図書館にある本
名詩入門「石垣りん」
現代の詩人「石垣りん」
現代詩文庫「石垣りん詩集」

新着図書案内

| 分類 | 本の題名 | 著者など |
|-----|-------------------------|--------------|
| 010 | 図書館ウォーカー | オランソ |
| 114 | いのちつぐ「みとりびと」 | 國森康弘写真・文 |
| 369 | おうち防災チャレンジBOOK | 鈴木みき |
| 465 | 菌の絵本 なっとう菌・こうじ菌・かびきのこ | 木村啓太郎ほか監修 |
| 495 | コウノドリ 命がうまれる現場から | 日本産婦人科学会監修 |
| 596 | イチバン親切な 小麦粉料理の教科書 | 川上文代 |
| 675 | SHIBUYA109 式 Z世代マーケティング | 長田麻衣 |
| 726 | 税金で買った本⑥⑦ | ずいの |
| 726 | ダーウィン事変⑤ | うめじゅん |
| 778 | アニメ業界就職ガイド | Newtype 編集部編 |
| 778 | 誰も知らないジブリアニメの世界 | 岡田斗司夫 |
| 780 | スポーツで結果を出す81の習慣 | 高橋宏文 |
| 780 | 選手の心を動かすパワーワード | 笹竹英穂 |
| 810 | 芸人国語 | アイデンティティほか |
| 913 | オール・ノット | 柚木麻子 |
| 913 | 街とその不確かな壁 | 村上春樹 |
| 913 | 傲慢と善良 | 辻村深月 |
| 913 | 育休刑事 | 似鳥鶏 |
| 913 | 星空は100年後 | 櫻いいよ |
| 913 | 成瀬は天下を取りにいく | 宮島未奈 |
| 913 | 戦物語 | 西尾維新 |
| 914 | 窓ぎわのトットちゃん | 黒柳徹子 |
| E | 大ピンチずかん | 鈴木のりだけ |
| E | おぞましい二人 | エドワード・ゴーリー |

このほかにも続々入荷中!

ほっとコーナー



保健室×図書館コラボ企画（保健室展示）
 今回のテーマは「名言・心に響く言葉」
 誰しも、勇気が欲しいとき、落ち込んだとき、
 やる気が出ないときがありますよね。そんな
 時「言葉」に救われることがあります。
 ぜひ my 名言を見つけてみてください。

お知らせ

北高祭で、図書委員によるおすすめの本のポスター展示をします！職員室前の廊下で展示をするのでぜひ見てください。
 合わせてみなさんに投票してもらった「図書館川柳」の優秀作品3作も発表します。