

図書館だより

No. 48

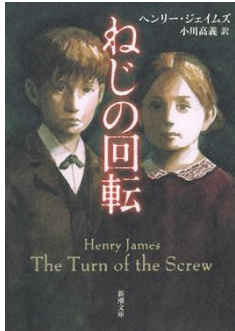


令和5年7月24日発行

ふたば未来学園図書係／編集



夏を涼しくする - 怖い本



『ねじの回転』

ヘンリー・ジェイムズ/著

#心理的駆け引き #ゴシック・ホラー
#兄妹 #幽霊屋敷 #曖昧なラスト
(高校2-3 図書委員)



『ホートン・ミア館の怖い話』

クリス・プリーストリー/著

#ゾットする #不気味 #館
#夏なのに冷やっとする #ワクワク
#シカの絵がかわいい
(高校1-2 図書委員)



『怪談 5 分間の恐怖』

幽霊のびんづめ』

中村まさみ/著

#怪談 #奇妙 #短篇集
#5 分間 #不吉
(中学1-2 図書委員)



※本号に掲載した画像データの一部は、「openBD プロジェクト」(株式会社カーリル, 版元ドットコム) より提供を受け、利用規約を遵守しています。

☀ 夏バテ ☀ 防止料理で夏を乗り切る ～ レシピ本を参考にご紹介 ～

いよいよ暑い夏がやってきました。皆さん、熱中症や夏バテには注意しましょう！暑い夏、体を動かしたり、暑い部屋で勉強・遊びをしていると夏バテになりやすくなります。その中で、この食べ物を食べると「夏バテ防止」になるという食べ物がいくつかあります。

まず、夏バテ防止に効果的な栄養素は主に『つくろう！食べよう！』
ビタミンやたんぱく質などです。私から2品の夏バテ防止の食べ物を紹介いたします。

1つ目は夏野菜の茄子を使った「茄子と豚コマの味噌炒め」です。茄子はほとんど水分でできており、カロリーも低く、体を冷やす食べ物といわれています。スタミナ不足を防ぐ豚肉を炒めれば夏バテ防止になると思います。2つ目はアスパラガスを使った「豚肉薄巻き」です。豚肉を使ったことで元気が出て、それを皆が大好きなアスパラガスに巻きます。皆さん、夏バテに気を付けて生活しましょう。
(高校1-2 図書委員)



勝負ごはん
新生暁子/監修

図書館本で予習してから…… 『アクアマリンふくしま』に行ってみよう！

待ちに待った夏休み。皆さんには何処かへ出かける予定はありますか？「あまり遠くに行きたくない」「涼しい場所でリフレッシュしたい」という人におすすめしたいのが、いわき市にある水族館の「アクアマリンふくしま」です。

今回はそんなアクアマリンふくしまの学芸員である岩田雅光さんの著書『生きているシーラカンスに会いたい！』を紹介いたします。生きた化石として馴染みのあるシーラカンスですが、実はまだまだ謎の多い魚なんです。そんなシーラカンスの調査内容だけでなく、当時の苦労なども知ることができる貴重な一冊です。アクアマリンふくしまは実際のシーラカンスの標本も展示されていますので、この本を読んでシーラカンスに興味を持った人は是非足を運んでみてください。
(高校2-3 図書委員)



『生きている
シーラカンス
に会いたい！』
岩田雅光/著