

library news

図書館
だより

市立図書館 ☎ 4 5 5 5

新刊情報



《一般書》

- 『糸あみブランツ』
- 『地域のかー食農・まちづくり』
- 『えみるの赤いランドセル』
- 『遺したい言葉』
- 『ハッピーデイズ』
- 『フラミンゴの家』
- 『新・御宿かわせみ』 ほか
- 《児童書》
- 『ホネホネたんけんたい』
- 『ぼくと(シヨージ)』
- 『妖怪アパートの幽雅な日常⑧』
- 『歯をみがいてはいけません!』
- 『よるがきらいなふくろう』
- 『にげろ!ねこざかな』 ほか

4月 図書館カレンダー						
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			

5月 図書館カレンダー						
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	31

お知らせ

木・金曜日は午後7時まで開館しています。休館日は、月曜日(祝日の場合は開館)・第2水曜日です。

休館日

- ◎おはなしの会
とき 4月5日(土)午後2時〜
『腰折れずすめ』ほか二つ。
- ◎絵本と紙芝居の会
第1回 4月13日(日)午前10時30分〜
『ねずみのすもも』ほか3冊。
第2回 4月26日(土)午前10時30分〜
『なまずのおやま』ほか3冊。
- ◎赤ちゃん絵本の会
とき 4月25日(金)午前10時30分〜
絵本は、『こんにちは』など。
- ◎ブックスタート
とき 4月23日(水)午前10時30分〜
ところ 保健福祉センターひだまり
- 読書会にあなたも参加しませんか
鳥羽こどもの本の会は、毎月第2火曜日の午前9時45分から開催しています。全員で同じ児童書を読んで、感動したことなどを語り合っています。今年で19年目になりますが、どなたでも気軽に参加できます。現在子育て中のおかあさんたちも、こどもの本の楽しさを再発見しに、ぜひ一度お越しください。
- ◎鳥羽こどもの本の会(読書会)
とき 4月8日(火)午前9時45分〜
テキスト 『森はたのしいことだらけ』
- ◎ストーリーテリング勉強会
とき 4月15日(火)午前10時〜
- ☆おすすめ本コーナー
「人生を変えた1冊特集」です。
☆4月23日(水)〜5月12日(月)まで「こども読書週間」です。

保健師の 一口メモ



かむ力を育てる食事

健康福祉課健康係 ☎ 1 1 4 6

よくかむことは、あごの発達や虫歯予防といった口の健康だけでなく、脳の活性化を促したり、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。

しかし、最近、食べ物を丸飲みしたり、口の中のためこんだり、かめないこどもが増えています。

かむ力を育てるには、どうしたらいいでしょうか?
かみごたえのある食品を取り入れましょう

- ・ 乾パン、せんべいといった硬くてもみつぶすのに力があるもの
- ・ 根菜、葉物野菜、切り干し大根などの乾物といった繊維の多いもの
- ・ 干しシイタケ、こんにゃく、油あげ、イカ、タコといった弾力性が大きいもの

かみごたえをアップさせる調理法

- ・ 大きめに切る
- ・ 柔らかく加熱し過ぎない
- ・ 複数の素材を組み合わせる

こどものかむ力に合ったものを

かみごたえがある食品を取り入れましょう

リンゴのように前歯でかじり取るもの、ホウレンソウのように奥歯ですりつぶすものなど、食品や切り方、調理法が変わればかみ方も変わります。いろいろな経験の積み重ねで、かむ力も育っていきます。

かむことをもう一度見直し、健やかな発育につなげたいですね。