図書館だより

読書の小径（こみち）

No.84

弁当

一昨年ごろから、自分で弁当を作って職場に持っていく、いわゆる「弁当男子」が登場し話題となりました。景気悪化による節約志向、メタボ対策などの健康志向、男性の料理習慣を許容する価値観の変化などが背景にあるといわれています。今回は、手作り派向けの弁当の本を紹介します。

食の自立を目指す男性には、**『働く男の毎日の弁当－自分の食べる物くらい、自分で作ろうじゃないか！－』**。ボリューム満点のどんぶり弁当や、簡単に作れるめん弁当など、作り方を写真付きで紹介しています。本書によると弁当生活のメリットは、①お金－景気低迷の時世、外食に比べれば半額以下②目的のある食事－「血糖値を上げない食事」「食物繊維を多く取れる食事」など、食べる目的がはっきりした食事が可能③ロハス－外食に比べ健康的で、買食のようなパッケージゴミを出さない弁当はまさにロハス（※）な暮らし、にあるそうです。

メタボが気になる方には、**藤井恵『ガッツリ食べてやせられる！男のやせ弁』**。作るのが楽（どんぶり弁当7品）、主菜は材料3つを『チン』するだけ（レンジ弁当6品）、ガッツリなのに低カロリー（肉弁当7品）、ヘルシー素材でボリューム満点（魚介弁当5品）、いろいろ混ぜ込んで野菜たっぷり（主食かさ増し弁当6品）以上シンプルレシピの31弁当。作るの簡単、お腹も満足、なのにカロリーオフなお弁当の秘訣（ひけつ）を教えてくれます。

クウネルお弁当隊『私たちのお弁当』『もっと私たちのお弁当』。雑誌の人気連載コーナーをまとめた本です。さまざまな仕事、さまざまな一日を暮らす人々のある日のお弁当の肖像です。

（※）ロハス＝健康と環境問題を意識したライフスタイル

市図書館 ☎㊺1253

5月の休館日

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					

※■が休館日です

開館時間

火～金曜日……10:00～19:00
土・日曜日、祝・休…10:00～17:00
※図書館のご利用は無料です

5月 催し物だより

陶史の森 ネイチャーセンター ☎㊾5144

●陶史の森写生会

・日時　5月2日(日)・3日(月・祝)
午前9時～午後2時30分
（雨天中止）
・内容　陶史の森の自然や動植物を絵に描く
・対象　保育園・幼稚園児、小中学生
・持ち物　色を塗るもの
※事前に申し込みが必要。入賞作品には、賞状・賞品があります。

●バードウオッチング

・日時　5月23日(日)
午前9時～11時30分
（雨天中止）
・内容　初夏の野鳥観察
※参加は自由

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。

キジバト（ハト目ハト科）
いわゆるヤマバト。褐色で翼にうろこ模様。首に青白黒のしまがあり、尾の先は白い。
低く眠そうな声で「デデッポーポー」と鳴く。

お願い　陶史の森は、動植物を保護しています。山野草やミズゴケなどを絶対に採らないでください。また、陶史の森およびせせらぎ公園へのペット連れでの立ち入りはご遠慮ください。