

体力や免疫力が低下してしまうと、風邪などをひきやすくなってしまいます。そこで今回は、免疫力を高めるレシピ本を紹介したいと思います。

まず紹介するのは『免疫力を高める食材&レシピ』です。食材別・免疫力アップレシピが載っています。メイン・副菜とレシピの種類も豊富なので、日々の食事に簡単に取り入れることができるレシピ本になっています。

次に『にんにく・ごま・しょうがで元気になるレシピ』を紹介합니다。にんにく・ごま・しょうがは刻んだり・おろしたり・ふりかけるだけで簡単に取り入れることができるのが魅力的なレシピ本です。

この他にも、食物繊維やカルシウム・ビタミンB群等を豊富に含んだおからの本『体に効く!おいしい!おからレシピ』や、抗酸化作用もあるリコピンを含むトマトの本『いいことづくめのトマトレシピ』等、様々なレシピ本が図書館には揃っています。

図書館にあるレシピ本を参考にして、免疫力を高める食生活をしてみませんか。

図書館に来館した際は、ぜひ手に取って見てみてください。



新刊図書

《一般書》

セバット・ソング	谷村 志穂
ライオンのおやつ	小川 糸
遠の眠りの	谷崎 由依
生命式	村田 沙耶香
花咲小路一丁目の髪結いの亭主	小路 幸也
楽園の真下	荻原 浩
しくじり日本史ざんねんな偉人100	小和田 哲男
聖書の50人	ジャン・ピエール・イスブ

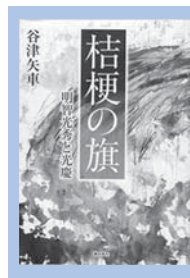
《児童書》

10にんのせんにん	佐々木 マキ
かぜがふくふく	田島 征三
おおゆき	加藤 休三
かべのすきま	澤野 秋文
モノクロームの不思議	斉藤 洋
邪馬台戦記2	東郷 隆
鬼遊び3	廣嶋 玲子
モンスター・ホテルでオリンピック	柏葉 幸子

新刊図書おすすめ!!

『桔梗の旗—明智光秀と光慶—』

谷津 矢車



2020年大河ドラマで再び注目を集める明智光秀。明智光秀の息子、十五郎（光慶）と女婿・左馬助（秀満）から見た、知られざる光秀の大義とは。明智家二代の父子の物語。

『なんだろうなんだろう』

ヨシタケシンスケ



こどもとおとなと、そのあいだのひとたちへ。ヨシタケシンスケが描く「たとえばこんな考え方、どうでしょう?」の本。道徳教科書（小1～中3 / 光村図書）のコラムが、かき下ろしを加えて一冊に。

家から図書館の本を検索しよう

図書館にある本をインターネットで検索できます。検索は、下記のURLかQRコードからどうぞ。
http://opac-numata.lib-wa.net/web_opac/simple_search.php

