

ほとんどが水分でできているきゅうりは、体を冷やしてくれて夏の水分補給になるすぐれもの。ぬか漬けになると、米ぬかと乳酸菌が働いてビタミンが増します。また、ゴマ油で炒め物にしてもおいしいです。

●新着図書

『アイラップで簡単レシピ お役立ち防災編』 島本美由紀(学研)

…いつもの食事が災害時の備えに！

『きょうから快調！ 腸活みそ汁とスープ』 浜内千波(主婦と生活社)

…腸内環境を整えて免疫力アップ！

『専門医も薦める! 脳イキイキ折り紙』 (ブティック社)…脳の老化防止・集中力アップに



新美亜希子(1971-) 静岡県生まれ
本詩は、「きらきらがいっぱい」理論社
(2007)より

はりきりきゅうり
まきちゃんが
みそをちょこつとつけて
食べるきゅうり
一〇日
しきしゃみたいにせすじのぼして
はりきつてる
ぱりつ
ようい
まきちゃんは
やさいの中で
きゅうりだけに
オツケーだしてるから
はりきつちやつてる
きゅうりの気もちわかる

新美
亜希
子



●夏休みの自由研究

自由研究のテーマは決まりましたか？

★台風のヒミツに迫る！

『予想→観察でわかる！ 天気の変化②台風』 筆保弘徳 監修(理論社)…写真や気象データで台風のヒミツに迫ります

★雲を毎日写真に撮って観察してみませんか？

『雲のカタログ 空がわかる全種分類図鑑』 村井昭夫・鶴山義晃 文と写真(草思社)

『雲の図鑑 最新の国際基準で見わかる』 岩槻秀明(日本文芸社)…子どもから専門的知識のある方まで広く楽しめる

『雲ごよみ 天気と季節の観察図鑑』 高橋健司(山川出版社)…さまざまな気象現象を写真とともに解説

★身近なもの・ことでSDGsを実践しよう！

『SDGs自由研究 こどものチカラで未来をつくる』 高橋真樹・岩崎由美子(かもがわ出版)

…「ダンボールコンポストをつくろう」「サステナブルな買い物をしよう」など身近でできるテーマで紹介した自由研究ガイド、所要時間・研究の流れ・事前準備など手軽に学べる

心を育む絵本とわらべうた

8月27日(水) 午前10時～ 横山先生

身体調和体操

8月7日・21日(木) 午前10時30分～ 武井先生

毎月15日は「家読 の日」です。

それぞれのご家庭で、ぜひ取り組んでみてください。

※上野村図書館では地域（上野村）に関する資料・日航機事故に関する資料を収集・保存しています。

夏休み中の利用時間

夏休み期間中は、午前9時30分より開館しています。学習や読書にぜひご利用ください。

※詳しい利用時間につきましては、

上野村図書館HPをご確認ください。



夏休みの課題…まだ間に合います!!

- ・自由研究のやり方
 - ・読書感想文の書き方など
- お気軽にご相談ください。