三原市
大和町下徳良 111
TEL(0847)33-1115

大和文化センターだより

平成２８（２０１６）年７月号

体験講座　カラーセラピー　9月5日(月)にも開催予定です。

日　時	7月4日(月)　10:00～12:00
場　所	大和文化センター　視聴覚室
講　師	麻尾　香月さん
受講料	100円
材料費	500円
定　員	10名

パーソナルカラーとは、その人の魅力を最大限に引き出す色、すなわち「似あう色」の事です。「カラーセラピー・サイアート似合う色診断」を活用して、生活に役立てましょう。

体験講座「家庭できるフランス料理」を開催しました。

6月14日(火)に体験講座で「家庭でできるフランス料理」を開催しました。ありとあらゆる食べ物がたっぷりそろったノルマンディー地方はフランスの農場といわれます。今回はそのノルマンディー風と呼ばれる料理の中でもとりわけよく知られている舌平目のクリーム煮をメイン料理に、そしてシーフードと野菜で菜園風に仕上げたオードブルを作りました。

初めに料理の作り方を説明しました。初めて参加の方もいらっしゃいましたが、皆さん手際よく作業されていました。オードブルの盛り付けはおしゃれに仕上がりました。今回のポイントはノルマンドソースを作ることです。これは魚介類の料理に用いられるソースの一つです。煮詰める時のタイミングが少しむずかしかったようでした。それでも皆さんワクワクしながらとても楽しそうでした。

「魚のソースがとてもおいしかった。」などの声もあり、満足された様子でした。

三原市文化協会大和支部からのお知らせ

交流発表会　開催

日　時：7月24日(日)
　　8時30分　開場
　　8時50分　開会
場　所：大和文化センター
　　クレオホール
内　容：芸能発表・作品展示
　　バザーもご用意しています。

写真は昨年度の発表会です。

衛星管理ワンポイント

梅雨からの食中毒にご用心！

食中毒予防の四原則

食中毒菌を**つけない**　食中毒菌を**やっつける**
食中毒菌を**ふやさない**　食中毒菌を**持ち込まない**

食品衛生の基本は、
『手洗いに始まって手洗いに終わる』
と言われています。衛生的な環境で十分な加熱をし、調理してから食べるまでの時間を出来る限り短く、食品は5℃以下の冷蔵庫で保存しましょう。
安心、安全な食生活で体調管理には十分注意しましょう。

大和図書館だより

○雨や湿気の多い季節です！
本は水に濡れると傷んでしまいます。
机の上やカバンの中など思わぬところが濡れていることもありますので、本を扱う時は十分ご注意ください。
長い間、多くの方に読んでいただけるよう、皆様のご協力をお願いします。

○夏休みの感想文に！
「第62回青少年読書感想文全国コンクール」課題図書
・『ひみつのきもちぎんこう』　ふじもとみさと/作、田中六大/絵
・『二日月』　いとうみく/作、丸山ゆき/絵
・『大村智ものがたり』　馬場錬成/著　など
※課題図書のご要望はお早目に！

○7月の休館日
毎週火曜日　5日、12日、19日、26日
祝日　18日

果物一口メモ(西瓜)

原産はアフリカで中国より西の方から伝わったウリであるため「西瓜」とよばれるようになったそうです。
西瓜の効能としてまず最初に思い浮かべるのは利尿作用ではないでしょうか。むくみや腎臓の妙薬ともいわれ、高血圧、解熱作用、心臓病、尿道結石などにも効果があるといわれています。
シミ・ソバカス・を予防…レモンと一緒で効果倍増。
夏の紫外線によりシミ・シワ・ソバカスを防ぐには、スイカにレモン汁をかけて食べると効果的。
西瓜の果実を赤く色づかせるリコピンは、ベータカロチンの2倍の抗酸化作用があり、老化やガン予防に効果を発揮します。
西瓜に含まれる果糖は、低温のほうが強く感じられるので冷やして食べましょう。

お申込み、お問い合わせは　大和文化センターまで
「☎・fax　０８４７－３３－１１１５」
生涯学習相談員　宮脇　隆泰　吉岡　利恵