



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29(2017)年12月号



体験講座 受講者募集中

家庭でできるフランス料理(オードブルバリエとローストビーフ)

日時 1月18日(木) 9:00~12:00
場所 神田公民館(調理実習室)
講師 宮脇 隆泰
受講料 100円
材料費 1,300円
定員 12名
持参物 エプロン・三角巾
申込期限 1月11日(木)

Menu

- ★ *Hors d'oeuvre Varié*
(オードブルバリエ)
- ★ *Rôti de Bœuf au sous vide*
(国産牛肉のローストビーフ)

体験講座で11月17日に『始めてみよう!楽しいパソコン』を開催しました。

初心者を対象に『年賀状の作成』に挑戦しました。(用紙を設定する・賀詞を挿入する・文章・差出人を入力する・イラストを挿入する)等を、同時進行での説明にしたがって勉強しました。戸惑う箇所もありましたが、スムーズに学ぶ事ができました。皆さん、出来上がりの作品を見て満足されていました。



自主講座紹介 楽しいデジカメ教室

毎月第1・3金曜日 13:30~15:00に大和文化センター視聴覚室で皆さん勉強されています。時にはメンバーで自然の風景を撮りに出かけられます。10月15日に開催された「大和元気まつり」にも神田公民館内に作品を展示されました。



大和饗奏曲~TEAM112番~

10月29日に、第39回三原市立大和中学校の文化祭がクレオホールでありました。今年度の文化祭のテーマは、「大和饗奏曲~TEAM112番~」です。午前中は海外研修報告、そして合唱コンクール・全校合唱や吹奏楽部の演奏が行われました。午後からは沖縄歌舞劇団「美(ちゅら)」による「エイサー」の公演鑑賞がありました。迫力満点でとても素晴らしいです。創作文化部からは、初めてプロチ作り挑戦しました。展示内容として1年生の新聞作り、2年生の職場体験、3年生の課題研究がありました。



なるほど!食の知識

『ブロッコリー』



ブロッコリーはキャベツの仲間、茎にも重要な栄養素のある野菜です。最近アメリカの研究グループが、ブロッコリーに含まれるスルフォラフェインという化学物質が、発ガン物質を解毒する酵素に働いて、これを活性化させる働きがあることを解明しました。

発ガン抑制効果の高いスルフォラフェインは熱に弱いのですが、ビタミンCは加熱すると栄養損失が大きいので、ゆですぎないことがポイントです。ただし電子レンジなら生のときと同じ状態のビタミンCが維持できます。

『ブロッコリーと鶏レバーの炒め物』(ブロッコリー+レバー)

ブロッコリーは内臓機能を強化する作用があります。レバーの増血促進が加わり、冷え症や貧血症の改善に効果を発揮します。

材料●ブロッコリー1株 鶏レバー100g とうがらし1/2本 ねぎ5cm スープ1/2カップ かき油・しょうゆ大さじ1 さとう小さじ1 油大さじ2 水溶き片栗粉少々

作り方●①レバーは血合いを取りのぞき、一口大に切ってさっとゆでる。

②つぶしたねぎ、とうがらし、小房に分けたブロッコリーを油で炒め、①を加えてスープで煮る。調味料を加えてひと煮し、水溶き片栗粉でうすくろみをつける。

大和図書館からのお知らせ

○本のリサイクル市を行いました。
保存期限の過ぎた雑誌や寄贈本など、無料でお持ち帰りいただける本のリサイクル市を10月15日と11月5日からの2回行いました。
本との良い出会いがありましたでしょうか?
たくさんのご来館、たくさんのご寄贈をありがとうございました。

○めざせ!子ども司書 秋の活動編
11月20日「こども司書」養成講座で
大和小学校6年生の船井未来さんが本の題名とラベルの直しを行いました。



○休館日
火曜日 5日・12日・19日・26日
祝日 23日(土)
年末年始 12月28日(木)~1月4日(木)

本年も図書館のご利用ありがとうございました。
新年は1月5日(金)10時~開館しています。

今年もあとわずかになりました。お元気で良いお年をお迎えください。

年末年始の休館日
12月28日(木)~1月4日(木)

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・廉