



## <読書週間 (10/27~11/9) がスタート!!>

### 「朝読 (昼読) してみませんか？」

本を読んでみませんか？ 読書には、認知症予防、記憶力アップ、想像力を鍛えるなど、動画にはないよさがいっぱいあります。友達とおしゃべりも大切ですが、今気になっている本を、10分読んでみてください。毎日読めば、1週間ですぐに読んでいるはず。そして、読み切った時の「体験」は一生ものです。!(^\_^)! 朝忙しいようなら、お昼休みに図書館に来て、本を読んでみることを(昼読)をおすすめします。すでに、たくさんの方が「昼読」始めていますよ!(^\_^)!

### 「青空図書館」を開催します！

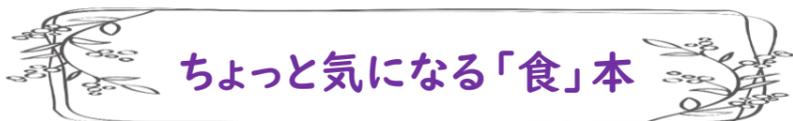
図書委員会主催による、拡大図書委員会「青空図書館」を開催します。1年生図書委員さんが、天高生におすすめする“推し本”を選んでくれました。読書にピッタリな音楽を聴きながら、本を手にとってみませんか？ 来館者全員に手づくり菓子をプレゼントします。

日時 11月11日(月)12日(火)14日(木) のいずれか1日の  
晴天の昼休み 12時45分から13時20分

場所 総合体育館前の広場にて

### 「食欲の秋」ちょっと気になる「食」本を3冊紹介します!(^\_^)!

1冊目は「眠れぬ夜のご褒美」。「夜食」にまつわる短編集です。心とおなかを温かくすること間違いなしです。2冊目はレシピ&コミックエッセイ本、「午前7時の朝ごはん研究所」を紹介。最後に、「毎日おにぎり365日」を紹介します。

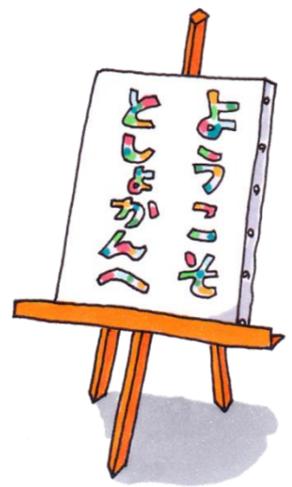


#### 「眠れぬ夜のご褒美」 標野凧、近藤史恵他 著 ポプラ社

「夜食」とは1日頑張った自分をいたわるとご褒美。スクランブルエッグやラーメンは、朝や昼に食べてももちろんおいしいのですが、就寝前に食べるという背徳感と満足感、夜食の醍醐味です。「おいしい小説」を得意とする作家6人が、「夜食」をテーマに書いた作品がこの本です。食に対する表現力は、当然折り紙付き、すぐにでも食べたくなります。毎日、夜食を食べると、身体にはよくないことだとみなさんも当然知っていることですが、たまーに、ゆるりとしたい時には、この本みたいに「夜食」の沼にはまって、心と身体を温めてください。

#### 「毎日おにぎり365日」 日々おにぎりゆこ 著 自由国民社

1日1個、自分のためにおにぎりを作ってみませんか？凝ったものでなくて、おかかや醤油をまぶして、ごはん混ぜる！ひとくち食べると、心がほっこり。この本は、ぱらぱらとめくって「今日はこれ！」と、家にある材料や調味料で簡単にできるおにぎりレシピ集です。旬の食材も取り込めるようになっていて、身体に優しい本です。



1年生図書委員作成「青空図書館」ポスター



#### 「午前7時の朝ごはん研究所」 小田真規子 著 スケラッコ 絵・マンガ ポプラ社

妻が外国に住む娘のところに行ってしまい、一人でご飯を作らないといけなくなった男性が主人公です。そんな男性の悩みは、「朝が楽しめない。」朝起きたら、身体だるく、朝食を食べる気にならず、10時半に小腹が空いて、元気が出ません。そんな時、モーニングを食べようと、ふと立ち寄った喫茶店で、店主から簡単な朝食を教わることになりました。身体に優しいドリンクや食べ物が、あたらし朝、あたらしい日々をつくり出していきます。研究所というタイトル通り、納豆は何回まぜるのが一番おいしいか？とか、紅茶のティーパックは、お湯より先に入れるべきか？など、実験的な要素もあり、楽しんで読める作品です。