

■9月のおすすめ本【食生活改善普及運動】

毎年9月の1か月間は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。日頃の食事で不足しがちな野菜や果物に関する本をご紹介します。

『野菜どっさりやせパスタ100』

新谷 友里江／著
主婦と生活社



パスタはどうしても糖質が気になります。麺を少し減らし、野菜やたんぱく質を多めに加えることで、糖質を控えることができます。普段の野菜不足が気になっている方や健康的な食生活に変えたい方におすすめの一冊です。

『果物と野菜の小さな薬膳』

ちよい足しで元気チャージ
久保 奈穂美／著
エムディエヌコーポレーション



残暑が厳しい季節は体調を整えるために薬膳の力を借りてみてはいかがでしょうか。「ちよい足し薬膳」とし、体調に合わせて足りない栄養素を補う果物と野菜を使った薬膳の簡単な料理を紹介しています。日々の食卓に体をいたわるもう一品を。

『今日誰かに話したくなる』

野菜・果物学
小林 貞夫／著 小林 奈々／絵
エクスナレッジ



食卓を彩る野菜や果物。普段は食材として見ている私たちですが、優しいイラストとともに、農学博士の視点で野菜や果物の不思議をひもといていきます。食べることが好きな方も、育てることが好きな方も、野菜や果物を植物として楽しめる一冊です。

■舞台公演「島口説」

- 日時** 9月5日(土) 13:00開場 13:30開演
場所 恩納村博物館1階研修室
出演 平良大／城間やよい／知花小百合
対象 どなたでも
(推奨年齢：小学校高学年以上)
参加費 無料
主催 一般社団法人エーシーオー沖縄

■作品募集

「第7回 恩納村 図書館を使った調べ学習コンクール」の募集を開始します。

- 対象** 恩納村在住の
小学生・中学生・高校生・一般
テーマ 自由
募集期間 9月1日(火)～27日(日)

■9月のイベント

イベント	詳細
みんなでラジオ体操	9月の毎週日曜日(全4回) 11:00～
認知症月間パネル展(福祉健康課) 合同企画	9月1日(火)～10月4日(日)
スマホでできる!恩納村の情報づくり	9月16日(水) 18:00～19:30

※イベントの最新情報・詳細は恩納村文化情報センターのホームページをご覧ください。



恩納村文化情報センター 9月の休館日

休館日 7日、14日、24日、25日、28日、29日、30日 **資料整理日** 17日

開館時間

平日 10:00～19:00 **土・日・祝** 10:00～17:00

お問い合わせ: 恩納村文化情報センター ☎982-5432



ホームページ
<https://onna-culture.jp>



フェイスブック
@onnalibrary



インスタグラム
@onna_library



X(エックス)
@onnalib