

# 図書館だより

太田市大原町 505-2 TEL 0277-78-0512

<http://www2.lib.ota.gunma.jp>



©YABUZUKA

**10月30日(水)~11月6日(水)**

**蔵書点検のため休館となります**

- ◇ 図書・雑誌はブックポストへ返却できます
- ◇ CD・DVD・ビデオは破損の恐れがありますので、開館時にカウンターへ返却してください
- ◇ 電話での貸出期間延長はできません(ホームページでの延長は可能です)

**ご協力をよろしくお願いいたします**

**11月18日(月)~11月27日(水)**

**システム更新のため休館となります**

この期間は中央・尾島・藪塚本町・新田図書館(11月~休館中) **全館休館**となります。また、ホームページでの資料検索や予約等もできません。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## 【ミニ古本市のご案内】

- 日時：11月7日(木)~
- 場所：図書館入り口 風除室

除籍となった図書資料を無料提供します。期間中はジャンルを問わず、様々な本や雑誌が並びます。

ひとり1日1回、  
5冊までとなります。

★11月の乳幼児向けの  
おはなし会はお休みです★

# 【バランスよく食べる】

昔から“食欲の秋”と呼ばれるように、秋になって食欲が増したという人は多いのではないのでしょうか。秋が旬の食材といえば、栗、かぼちゃ、芋類などスイーツでも楽しめるものが多く、またサンマや戻りカツオなどの魚も脂がのっておいしくなります。しかし、いくら秋の味覚がおいしいからといって、食べ過ぎや偏食は禁物です。長期的にみれば生活習慣病になりかねません。食事は『バランス』が大切です。いろいろな食材の栄養素を意識して、バランスよく効率的に、おいしくいただきましょう！

タイトル	著者	請求記号
いちばんわかりやすい栄養学の基本講座	川端 輝江／監修	S2 498.55
なにをどれだけ食べたらいいの？	香川 明夫／監修	S2 498.55
その調理、9割の栄養捨ててます！	東京慈恵会医科大学附属病院栄養部／監修	S2 498.55
腸をリセットする簡単レシピ	江田 証／著	S7 493
からだと心を整える食薬スープ	大久保 愛／著	S7 498.58
シニアの手間なし栄養ごはん	米山 久美子／著	S7 498.59
認知症専門医が毎日食べている長寿サラダ	白澤 卓二／著	S7 498.58
食べる美容事典	竹内 富貴子／監修	S7 498
筋肉と美容のミカタたんぱく質大全	河谷 彰子／監修	S7 498.58
病気を遠ざける!魚の缶詰レシピ	白澤 卓二／監修	S7 498.58
1/2日分がとれる!カルシウムおかず	女子栄養大学栄養クリニック／監修	S7 596

## 《11月の休館日》

**10/30日(水)~11/6日(水)**  
**11日(月)**  
**18日(月)~27日(水)**

11月は休館が多くなります。  
よろしくお願いたします。



©YABUZUKA