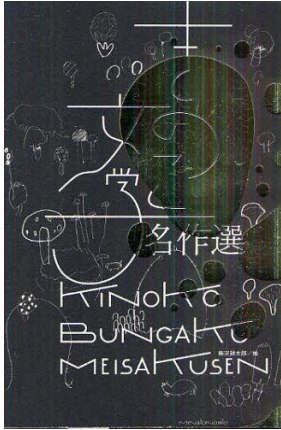
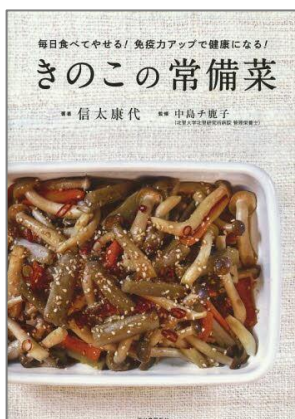


広報オススメ本 10月 テーマ「きのこ」



「きのこ文学名作選」 飯沢 耕太郎／編 港の人

とある村に住むジジは、火事で家と家族を失い、飼っていた雌豚のルルと焼け跡そばの物置に住みついてその日暮らしを始めた。ルルは火事で失明したが、大きくなるにつれて優秀な「しょうろ豚」としての能力を発揮し始めて…。



「きのこの常備菜」 信太 康代／著 河出書房新社

低カロリーで食物繊維やビタミン、カリウムが豊富なきのこは、免疫力アップや生活習慣病予防等の効果が期待出来ます。本書では、作り置き出来る73のきのこレシピを、ダイエット、健康づくり等章ごとに紹介しています。