

Library News

令和3年11月22日 11月号 湖南高等学校図書館



今年も
ビブリアバトル開催！！



11月15日（月）から11月19日（金）まで、朝食を見直そう週間でした。みなさんは、朝食をしっかりと食べていますか？今回の保健だよりは、朝食号でしたね。朝食を食べていない人・食べられない人は要チェックです。Library News11月号では、朝食に関する本を紹介します。裏面では、世界の国々がどんな朝食を摂っているか紹介しています。

朝食のワンランクアップをめざそう！

朝食を食べている人、朝、時間に余裕がある人は、ワンランクアップの朝食をめざしてみませんか？朝、おにぎりだけの人、パンだけの人は、「栄養フルコース型」朝食を目指してみましよう。栄養フルコース型の食事は、5大栄養素（タンパク質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン）が摂れる食事のことです。

またこの本には外食・市販食品の選び方・食べ方も紹介されています。料理が苦手な人も必見です。



【日付】12月6日（月）

【時間】16:10～

【場所】図書室

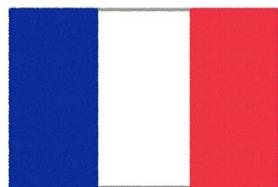
発表者大募集！

みんなにおすすめしたい本がある人。プレゼン能力を身につけたい人。ちょっとでも興味がある人は、司書の所まで！
発表者には景品があります。



ビブリアバトルってなに??

ビブリアバトルとは、『おすすめの本を5分で紹介する、本の紹介コミュニケーション』です。今回も紹介時間を3分として行います。全員の発表が終了すると、参加者（発表する側・発表を聞く側）が、一人一票を投票し「チャンプ本」を決めます。この投票の時に大事なのは、どの本が読みたくなったか、という点です。紹介の仕方が面白かったから、紹介した人の話が上手だから、という理由での投票はNGです。「チャンプ本」に選ばれるには、発表の上手さは関係ありません。



フランスの朝ごはんはフランスパン・いちごジャム・カフェオレ。フランスでは朝、焼き立てのフランスパンを買ってきて食べます。カフェオレは「カフェオレポウル」と呼ばれる専用のカップで沢山飲みます。

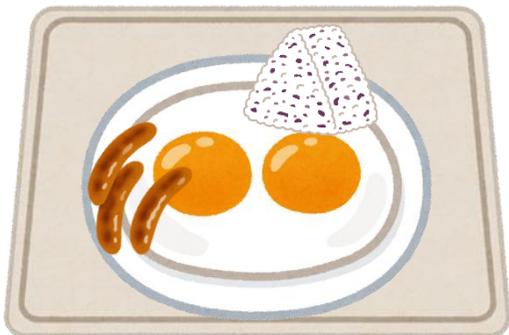
サモアの朝ごはんはカカオポリッジ。サモアのおかゆは米をココアと砂糖で煮込んだ、甘いおかゆです。ココナッツミルクでこくを出し、みかんの葉でさっぱりとした風味をつけます。



世界の朝ごはん紹介



フィリピンの朝ごはんはロングシログ。ロングシログとは、ロンガニーサ（フィリピン風ソーセージ）、シナンガッグ（ガーリックライス）、イトログ（たまご料理）の3品をまとめた呼び名です。この3品はフィリピンの朝の定番メニューです。



アメリカ合衆国にある、アラスカ州の朝ごはんは、ブルーベリー・サワード・パンケーキ。生地にブルーベリーをたっぷり入れたパンケーキです。全粒粉を発酵させたサワードスタータを混ぜて焼くため、酸味とコクのある味わいがおいしく、朝にぴったりのメニューです。

