

あすなろ

熊谷女子高校
図書委員会
第685号
2022年5月28日発行

There is always
a better way.
よりよい方法は、
常に存在している。

初夏の食・特集

野菜編

今年野菜が非常に高く
遠に学食も値上がりして
まいりました。本当に残念です。
さて、今回紹介する野菜は
「アスパラガス」です。アス
パラは、「アスパルギン酸」
という栄養素を豊富に含み、
疲労回復に効果抜群です。
おすすめは、アスパラに
ベーコンを巻いて焼くもの。
中でも「焼く」と「ゆで」の
か、溶けやすさの違いが重要です。

師曰く「stay hungry, stay foolish.」

みなさんは、スタンフォード大学の卒業式で行われた
スピーチ・ジョブズのスピーチを聞いたことがありますか？
世界中で話題になったスピーチの一部を簡単に
ご紹介します。【点と点をつなぐ】未来を予測すること
は不可能だ。先を見て点をつなげることはできないが、
過去を振り返って「点をつなげる」ことはできる。だから
自分が信じられるものを信じるしかない。というのが
ジョブズの信念である。【一日一日を最後の日として生

旬のやかば。
鮎は日本の代表的な川魚
鮎の干物は骨までや
からかくて美味しい。

鮎は初夏の時期に捕らえら
れる初鮎は脂が少な
いさっぱりとした味
かい。薬味をた、ポリ
のせとホニ酢で食べ
れば最高の。

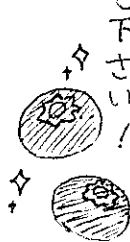


鮎は旬の魚をたくさん食べて
旬の魚をたくさん食べて
旬の魚をたくさん食べて

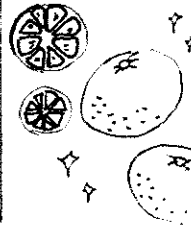
旬の魚をたくさん食べて
旬の魚をたくさん食べて
旬の魚をたくさん食べて

☆くだもの

ブルーベリー(6月〜9月)
栄養豊富で美味しいブルー
ベリーの旬が始まるのは
6月から！ぜひブルーベ
リー狩りやカフェなどで
食べてみて下さい！



甘夏(4月〜7月)
夏みかんより酸味が少な
く食べやすい甘夏ですが
食べたことかあまり無い
人も多いのでぜひぜひ
うか？ぜひ、この機会に
食べてみて下さい！



熊女生への おすすめ本

小澤朋子先生
(国語)より

ビギナーズ・ブックス
日本の古典

大鏡

武田友宏編

おすすめポイント①
通学のお供に手軽に読
める古典。本文現代語訳
総ルビ付で豊富な解説が
載っています。歴史年表
と系図、絵巻の写真等充
実の内容です。

おすすめポイント②

当時の「ちそう」は「魚は
鯉、鳥は雉」という豆知
識も面白けれど帝や大
臣を身内に持つ女性や彼
等を翻弄して政治に口出
しするのが痛快です。

著作権の都合により本文は省略



私たちの星

谷川俊太郎

出典
「自選谷川俊太郎詩集」

玉かから班