

あすなろ

熊谷女子高校
図書委員会
第 686号

2022年 6月 15日
発行

Always be yourself.
いつも あなごらしく
ありなさい。

六月の旬の野菜

旬野菜は、栄養価が旬でない時と比べて高くなり、香りやうまみも増しているため、美味しく食べることが出来ます。

ピーマン・パプリカ

ピーマンは野菜の中でもビタミンCの含有量が多く、パプリカはピーマンの約二倍含まれています。またカロテン(ビタミンA)も多

く含まれています。

きゅうり

きゅうりは、水分、ミネラル、カリウムを多く含んでいて、水分不足になりがちな時期にぴったりです。

なす

なすは九十パーセントが水分で、火照る体を冷やしてくれます。皮にはナスニンというポリフェノールが含まれており、抗酸化作用

があるため、肌などの老化防止に期待できます。

とうもろこし

とうもろこしは、糖やデンプンなどの炭水化物、ビタミンEやビタミンB1、鉄、食物繊維が豊富です。加熱することでより甘みを感ずることが出来ます。



六月はミネラルやビタミンが豊富な野菜が流通し始める時期です。旬の野菜を取り入れて梅雨を乗り切り、本格的な夏に備えていきましょう。

師曰く 「読書と私」

一万時間の法則を知っていますか。一流の楽器奏者になるために最低限必要な練習時間のことです。毎日三時間、それを十年やると一万時間になります。私はそれを読書でやってみました。十六才の頃から。コスパの悪い、全く無駄な、非効率的な努力。日々こんなことに意味などないぞという思いの連続。働き始めてから毎日三時間は時間が割けなくなりましたが、それでも家庭より仕事よりも大切なものです。とりあえず皆さんもそんなものに出会い、まずは十年を捧げてみて下さい。死を前にし

☆このコーナーは熊女の先生から生徒たちへのメッセージです。

おすすめの本
レイニンツリーの国

有川浩

6月になって梅入りもしましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑くなったり、寒くなったり、体調には十分気をつけてください。

さて、今回は今から100年にもなるといわれる「レイニンツリーの国」という本を紹介したいと思います。

ある一冊の本をきっかけにインターネット上で仲良くなった向坂伸行と人見利香は次第にお互いを意識し始める。しかし向坂に会ってみると彼女は難聴であったということがわかり、そこから二人はお互いにズレを感じてしまう。

この本を読んで何と申して「健忘者」「障害者」というかを尋ねてしまいました。皆さんは体に障害があるか分かりかたりび人の苦しみと区別できると思いますか？

雨の詩

山村暮鳥

何だらう

あれは

さあさあと

竹やぶのあの音

雨だ

雨だ

おやもうやつてきた

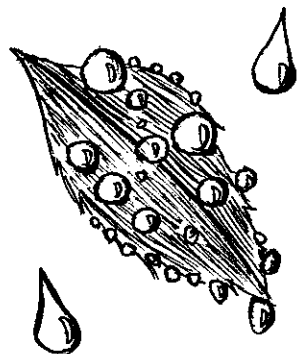
ぽつぽつと大粒下

ああいい

ひさしぶりで

びつしり濡れる草木だ

びつしりぬれろ



読書班