

図書館だより



令和3年度 第3号
鹿児島県立与論高等学校
学校図書館報
6月29日発行

～地元の食材を見直そう!～

元気いっぱい島野菜



もうすぐ梅雨明け、そして暑い夏もすぐそこ! そこで、夏になると島の各家庭の食卓によくあがる野菜・ニガウリについて、その歴史

和名/ツルレイシ 方言名/ゴーヤー・ニギヤウリ・ニギヤグリ

☆旬 6月中旬～8月

☆歴史 沖縄の「琉球国由来記」(1713年)にその名が見られることから、それ以前に沖縄へ入ったものと思われる

☆栄養 ビタミンCの含有が極めて多く(キュウリやトマトの約5倍!)、ビタミンA(カロチン)、ミネラルも多い。

☆特徴 熱に強いビタミンを持つ。(炒めてもこわれにくい!)

☆効用 抗酸化作用、発汗作用、赤血球の形成を助ける。苦み成分のモモデシンが夏の食欲増進、夏負け防

食べたときの何とも言えない苦みのせいで、苦手な人も多い野菜ですが、こうして栄養成分や効用を知ると、なるほど、暑い夏を乗り切るための風土に根差した食材であることが分かります。ここに紹介した本には、ニガウリの他にもたくさんの島野菜の紹介とその効用、調理方法が掲載されています。

今年の夏は、スーパーや「まごごろ市」などで島野菜を



【参考】奄美の食と文化/久留ひろみ・ホライゾン編集室 南日本新聞社

ゆんぬのおいしいごはん/与論町民福祉課・与論町食生活改善推進連絡協議会

おすすめの1冊

本校出身の 山下加那子さん (九州大学文学部国語学国文学専攻/5月17日～6月4日まで本校にて教育実習)に、後輩たちにおすすめの本を紹介していただきました。

<書名> 「また、必ず会おう」と誰もが言った。偶然出会った、たくさんの必然
<著者名> 喜多川 泰 <出版社> サンマーク出版

ある小さな嘘がきっかけで大きなトラブルに直面した高校生の男の子が、様々な人と出会いながら成長する話。不安に思うのは最初だけで、その後は「次はどんな人と会おうんだろう」とワクワクしながら読み進められます。旅をする主人公と一緒に自分まで成長しているような気分になることができ、どんな困難もきっと乗り越えられるという勇気をもらえる1冊です。

何かに悩んでいる人もいない人も、最初の1ページでいいので読んでみてほしい。きっと気付いたら最後まで読み終わっていると思います。





校長先生から次の3冊をいただきました。大切に活用させていただきます。ありがとうございます。ございました。

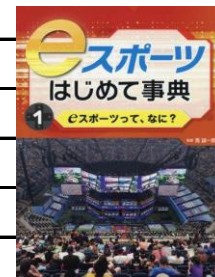
- ☆地元がヤバイ・・・と思ったら読む 凡人のための
地域再生入門 木下 斉 著/ダイヤモンド社
- ☆きみのまちに未来はあるか? 「根っこ」から地域を
つくる 除本理史・佐無田光 著/岩波書店
- ☆地域を生きる 小松理虔 著/筑摩書房



※6月21日(月)の全校朝礼で紹介された本です。ぜひ手に取って読んでみてください!

新着図書からおすすめの本をピックアップ!

No	著者名	書 名	出版社
1	森 博嗣	「やりがいのある仕事」という幻想	朝日新書
2	落合 陽一	働きから5.0 これからの世界をつくる仲間たちへ	小学館
3	鴻上 尚史	「空気」を読んでも従わない 息苦しさからラクになる	岩波書店
4	齋藤 孝	読書する人だけがたどり着ける場所	SB新書
5	生源寺 真一	農学が世界を救う!食料・生命・環境をめぐる科学の挑戦	岩波書店
6	瀧本 哲史	君に友だちはいない	講談社
7	ビル・パーキンス	DIE WITH ZERO 人生が豊かになりすぎる究極のルール	ダイヤモンド社
8	池谷 裕二	モヤモヤ相談クリニック	NHK出版
9	筧 誠一郎	eスポーツはじめて事典 全3巻	文溪堂
10	杉田 圭	超訳百人一首 うた恋 1~3巻	メディアファクトリー
11	いとう みく	羊の告解	静山社
12	東野 圭吾	白鳥とコウモリ	幻冬舎
13	山田 悠介	俺の残機を投下します	河出書房新社
14	ホン・ファジン	簡単なことではないけれど大丈夫な人になりたい	大和書房
15	みうら じゅん	「ない仕事」の作り方	文藝春秋社
16	朝日新聞社取材班	藤井聡太のいる時代	朝日新聞社
17	エレン・スケットン・ダール	からだと性の教科書	NHK出版
18	小笠原 喜康	中高生からの論文入門	講談社
19	池上 彰	武器になる!世界の時事問題	大和書房
20	サリー・ヒル	14歳からの生物学	白水社
21	齋藤 勝裕	「環境の科学」が一冊でまるごとわかる	ベレ出版
22	ドゥーガル・ディクソン	クジラが歩いていたころ	科学同人
23	マイケル・ブライト	こうしてヒトになった	科学同人
24	ユヴァル・ノア・ハラリ	漫画サピエンス全史 人類の誕生編	河出書房新社
25	平凡社編	首里城 別冊太陽	平凡社
26	林 木林	二番目の悪者	小さい書房
27	石井 睦美	100年たったら	アリス館



紙面の都合上紹介しきれなかった本(スポーツ、料理、手芸、語学の本など)がたくさん入りました。