



清田図書館だより

札幌市の図書館ホームページ www.city.sapporo.jp/tosyokan/

2021年12月号

清田区平岡1条1丁目 2-1
☎ 889-2484

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の事にご注意の上、図書館をご利用ください。

- ① 館内は、一時間以内のご利用をお願いいたします
- ② マスクを着用してください
- ③ 新型コロナウイルスに感染の疑いがある時は、入館しないようにしてください

なお、おはなし会などのイベントにつきましては、新型コロナウイルスの影響を考慮し、中止や延期とさせていただきます。イベントを楽しみにされている皆さまには申し訳ございませんが、ご理解くださいますよう、お願いいたします。

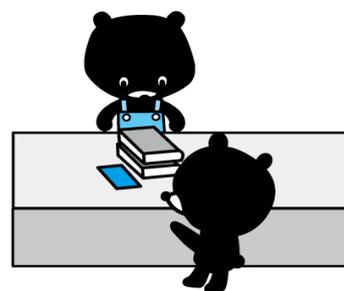
行事のご案内

●メリークリスマス!!

クリスマスを楽しく過ごすための本を展示しています。

期間：12月9日（木）から12月21日（火）まで

ご覧になりたい本があれば借りられます。



12月

SAPPORO

日	月	火	水	木	金	土
			1★	2★	3	4
5	6	7★	8 休館日	9★	10	11
12	13	14★	15★	16★	17	18
19	20	21★	22 休館日	23★	24	25
26	27	28★	29 休館日	30 休館日	31 休館日	

開館時間 月・金・土・日曜日・祝日 午前9時15分～午後5時
火・水・木曜日 午前9時15分～午後7時（★印の日）

12月の休館日は8日・22日・29日～31日です。
新年は1月4日（火）から開館します。



冬はビタミン！ ～12月13日 ビタミンの日～

ビタミンにはいろいろな種類が知られています。よく聞くビタミンCは風邪の回復期に重要だとか。冬は日光にあたる機会が減り、ビタミンDが不足する季節。いろいろなビタミンを摂取して、元気に年末年始を過ごしましょう。ビタミンや栄養素に関する本をいくつかご紹介します。



『栄養学の基本がわかる事典』 カラー図解 498.5/工 (西東社 2018)

ビタミンやミネラルなどの栄養素がどのように消化吸收されていくのかが、カラーで図解でも紹介されています。それぞれの栄養素について、過剰に取った場合や欠乏した場合に起こる症状なども記載。他には『栄養の基本がわかる図解事典』498.5/工 (成美堂出版 2020)、『くらしに役立つ栄養学』498.5/ク (ナツメ社 2018) もあります。

『健康になる食べ物と栄養素の教科書』 498.5/フ (現代書林 2019)

全体は3部構成になっており、「第1部 健康増進のために積極的な摂取が望まれる食品」に抗酸化食品や免疫力を高める食品など6種類の食品が掲載。あちこちに話し口調のQ&Aがはさみこまれています。第2部は食事療法についても記載があります。

『佐々木敏の栄養データはこう読む！ 第2版』 498.5/サ (女子栄養大学出版 2020)

和食は本当に健康食か？など栄養疫学研究によって明らかにされた食べ物と健康についての話題が紹介されています。他に『食事のせいで、死なないために 食材別編』『食事のせいで、死なないために 病気別編』498.5/グ (NHK出版 2017) もあります。※こちらは予約が入っている資料です。

『どうして野菜を食べなきゃいけないの？』J49/セ (新星出版社 2017)

子どもの苦手なピーマン、その緑の野菜にどんなチカラがあるのか、かわいいイラストで紹介しています。他に『栄養素キャラクター図鑑』J49/工 (2014)・『野菜と栄養素キャラクター図鑑』J49/ヤ (2017 どちらも日本図書センター) や『ビタミン剤のひみつ』J49/ビ (2016 学研プラス) など。

※これらの本の棚の番号は、一般書は10番、児童書(分類にJがついているもの)は58番の棚にあります。貸出中の場合は予約することもできます。カウンターまでお問い合わせください。

本の検索、予約、休館日の確認ができます。



スマートフォンサイトへ



携帯電話サイトへ



さっぽろ市
02-S03-21-636
R3-2-492