

# 図書館だより

No. 08

都留興譲館高校図書館  
2021年6月発行

通常展示コーナーでは人類健康化計画として「睡眠・運動・食事」に関する図書を展示しています。季節の変わり目で身体が疲れるこの時期だからこそ体にやさしい丁寧な生活をしましょう。

新刊案内 シリーズ新刊 入荷しました！

pickup

『キノの旅 the Beautiful World』23 時雨沢恵一//著

『魔法科高校の劣等生』32 佐島勤//著

『やはり俺の青春ラブコメはまちがっている。』14.5

渡 航//著

『あやしお宿の十二月。』 友麻 碧//著

※貸出中の場合は予約できます。

『その英語、本当にあってる？ネイティブならこう答えます』

Kevin's English Room//著

KADOKAWA[837]

「please」は使い方によっては失礼になる！？「How old are you?」は初対面で使わない方がいい！？ネイティブスピーカーのケビンに質問しながら、やまとかけの3人の会話形式で楽しく、カルチャー英語にふれられる一冊です。

6月の展示

※展示中の図書も貸出できます。

## ～人類健康化計画～

### 睡眠・運動・食事

『面白くて眠れなくなる人体』

坂井建雄//著 PHPインテイク・グループ  
正座をして足がしびれるのはなぜ？小指を曲げると薬指まで一緒に曲がるのは？鼻の孔はどうして二つある？などなど。思わず誰かに話したくなる人体の不思議をわかりやすく解説しています。

『その不調、栄養不足が原因です』

佐藤智春//著 主婦の友社

『ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方』

能勢 博//著 講談社

どのくらいの頻度・速度・時間行えばより効果的なウォーキングになるのか、約10年にわたる実験結果をもとに紹介しています。

『くらしに役立つ栄養学』

新出 真理//監修 ナツメ社

『睡眠負債 “ちょっと寝不足”が命を縮める』NHKスペシャル取材班//著

朝日新聞出版

NHKスペシャル番組『〇〇が危ない』シリーズの内容を書籍化。毎日の睡眠不足が積み重なると…！？

『安全な食材は自分でえらぶ 今すぐできる、かしこい見分けかた』

野本 健司//著 河出書房新社

『夜に飲むリカバリースープ 不調を見逃さず、早めに体を回復させる』

浜内 千波//著 WAVE出版

体調回復に必要な摂りたい栄養素&おすすめ食材を紹介しています。ちょっとした不調に効く体に優しいリカバリーレシピ集です。

『睡眠の科学 なぜ眠るのかなぜ目覚めるのか』

桜井武//著 講談社

# 第67回青少年読書感想文コンクール

『水を縫う』 寺地はるな//著 集英社

姉が結婚する。でも姉はドレスを着たくないという。フリルやリボンがついている華やかなものは自分には似合わないのだと…。それならばと、姉のドレスを手芸好きな弟・清澄が縫うことに。「〇〇なのに」「〇〇のくせに」「〇〇でなければいけない」抑圧された思いを抱えた6人の家族の心優しい物語。

No image

『兄の名は、ジェシカ』 ジョン・ボイン//著 あすなる書房

自分のジェンダーに悩む少年・ジェイソンと家族のおはなし。

大好きな兄の変化に戸惑う弟・サムと、なかなか受け入れる事が出来ない両親たち…。それぞれの葛藤や思い、心の動きがとても細かく描かれています。

LGBTQについて深く深く考えるきっかけになる一冊です。

No image

『科学者になりたい君へ』 佐藤勝彦//著 河出書房新社

宇宙物理学者の佐藤先生ご自身が研究者に、そして科学そのものに興味を持ったきっかけや、50年以上にわたる科学者人生とその中で出会った人達、果ては科学ってどういうものか、これからの科学者について…までをぎゅっと詰め込んだ一冊。

No image

# 和菓子の日



6/16日は和菓子の日です。



『和菓子 WAGASHI』

藪光生//著 KADOKAWA[B588]

和菓子の歴史から季節の和菓子までこの一冊でばっちり学べます。100種の和菓子をオールカラー写真で見やすく紹介しています。

『お茶の科学「色・香り・味」を生み出す茶葉のひみつ』

大森 正司//著 講談社 [B619]

“お茶”ってなに？ どうやって見わけていくの？ 色々な“お茶”の歴史からお茶と健康についてまで…。お茶ってこんなに面白い！

☆『あやぺこの粘土で作るプチかわスイーツ』

あやぺこ//著 主婦の友社 [751]

今流行りの粘土で作るフェイクスイーツ。100均の材料でも、本物そっくりなかわいスイーツが簡単に作れちゃいます。

『和菓子のアン』

坂木司//著 光文社 [B913.6]

デパート地下を舞台にした、美味しい和菓子ミステリー。



👉👉👉 実際に作ってみよう！！

「596」の番号の棚には他にも色んな料理関係の本が並んでいます。

『かんたんヘルシーノーボー和スイーツ低カロリー！15分からできる！』

検見崎聡美//著 河出書房新社 [596]

『おうちで和菓子屋さん』

黒木優子//著 祥伝社 [596]

