



# ふれあい 2026年 3月

## しゅん た 旬の食べもの



「春の血には苦みを盛れ」ということわざがあります。春に苦いものを食べると体に良いという意味です。苦いものを食べると、冬の体から春の体へ変えてくれるそうです。苦い食べものは好き嫌いがあると思いますが、春の旬の食べものである「ふきのとう」など山菜は春にしか食べられないものです。「旬」とは、野菜、果物、魚介類などの食べものの栄養が豊富で特においしくなる時期のことを言います。また、旬を迎えてお店に出始めることを「初もの」と言ったりします。旬のものを食べて元気いっぱい!春を過ごしましょう。

参考資料:『旬ってなに?春』 本多 京子/監修 汐文社

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

■…休み ★…おはなし会

### 3月のおはなし会

えほんのよみきかせ かみしばい など

★水ようび … 午後3時30分～午後4時

ばしよ … 1 かい おはなしのへや

◆4日 えほんの森 さん

◆11日 おはなしパフェ さん

◆18日 えほんの森 さん

◆25日 おはなしポケット さん

★土ようび … 午後2時30分～午後3時

ばしよ … 3 かい かいぎしつ

◆7日 たんぼほの会 さん

◆14日 夢工房 さん

◆21日 おはなしネットワーク さん

◆28日 おはなしパフェ さん

★日ようび … 午前11時～午前11時30分

ばしよ … 3 かい かいぎしつ

◆1日 おはなしパレット さん

◆8日 おはなしパフェ さん

◆15日 えほんの森 さん

◆22日 ながのとしよかんしよくいん 長野図書館職員

◆29日 えほんの会 ウェンディーネ さん

### 3月のテーマ本

### どんな気持ち?



春が近づくと、新しいことが待っていそうでなんだかワクワクします。ん?そういえばワクワクっていったいどんな気持ちなのかな?世界にはたくさんの気持ちがあふれています。自分だけの気持ちを見つけてみてください。

## せつぶんお楽しみ会がありました



2月1日(日)に「せつぶんお楽しみ会」がありました。パネルシアターや大型絵本、豆まきなどを楽しみました。ご参加ありがとうございました。

### 3月の3階 講義室(学習室)の開放日

(午前9時45分～午後5時まで)

1(日)、7(土)、8(日)、14(土)、15(日)、

19(木)～23(月)、25(水)、27(金)～30(月)



あたら ほん しょうかい  
新しく入った本の紹介



ちいき にほん し ひがしにほんへん  
『地域ブランドで日本を知る 東日本編』

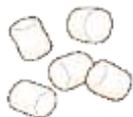
いわさき くにひこ かんしゅう すずきしゅっぱん  
岩崎 邦彦/監修 鈴木出版 《60 ち》

日本にはさまざまな地域があり、食べられて  
いる料理、作られている物には、それぞれの個性  
があります。青森りんご、名古屋コーチンなど、  
東日本にある地域ブランドを都道府県ごとに  
紹介。地域の特徴、身近なところにある地域ブ  
ランドを探す方法ものっています。

『わかったさんのマシュマロ』

ながい いくこ さくえ  
永井 郁子/作絵

てらむら てらお げんあん しょぼう  
寺村 輝夫/原案 あかね書房 《K ナ》



わかったさんは、クリーニング屋さん。クリーニ  
ングをとどけにいき、ヒツジのおじさんとアルパ  
カのおねえさんにであいました。わかったさん  
は、ちょうないかいのはなみでイチゴマシュマロ  
をだすというふたりといっしょに、スゴロクで、そ  
のざいりょうをみつめることに…。マシュマロの  
つくりかた、スゴロクものっています。

『きょうはなにきる?』

くらはし れい/作・絵 さくえ  
KADOKAWA 《E カ》

きょうは、わたしのとくべつなひ。なにえらば  
う、なにきようと、ようふくをえらんでいたら、クロ  
ーゼットのおくにとびらがあつた。そつとあけてみ  
ると…。わあ!そこはひつじのワンピースやさん。  
やさしいほしくさのかおりがする「ほしくさワンピ  
ース」!みたことのないふくばかり!むちゅうにな  
っていたら、またべつのとびらがあつて…。

『だれでもどうぞ』

みなみづか なおこ  
南塚 直子/え

うちだ りんたろう どうしんしゃ  
内田 麟太郎/ぶん 童心社 《E ト》



できたばかりの「こどもしょくどう」。かいてん  
してから、もうみつかめなのに、ゆうくんのほかに  
はだれもきません。かんばんに“だれでもどう  
ぞ”とかきたしてみたら、カバと、サイと、ゾウがや  
ってきました。カバたちはもりもりやさいをたべは  
じめ、こどもたちのぶんがなくなりそうです。さら  
に、おばけもぞろぞろはいつてきて…!?

あたら ほん しょうかい  
新しく入ったCDの紹介

『みいつけた!ファンキー』

《798ミ》

にんき こどもばんぐみ  
NHKのEテレで人気の子供番組

「みいつけた!」が放送15周年をおかえました。  
こどももおとなも楽しく聞けて、思わず歌って踊っ  
てしまうノリノリの曲が21曲入っています。



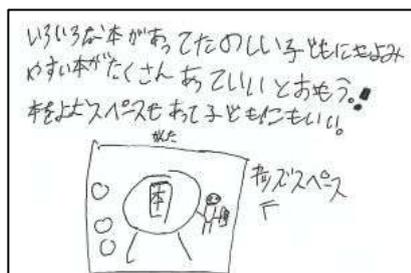
《 》は、本の背にはつてある  
ラベルの番号です  
E(絵本)は(ア)というシールです

あか  
～赤いポストから～

みんなのどくしょかんそう文

めいたんてい  
『かえってきた名探偵』

すぎやま あきら さく かいせいしゃ  
杉山 亮/作 偕成社 《K ス》



やなぎさわ かんた さん

