

# 図書館便り



令和4年 2月7日  
武蔵野北高校図書館  
2022 - 2月号



2月に入り暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。皆さん体調を崩していませんか？特に受験生の皆さんはここからが正念場！睡眠と栄養をしっかり摂って、体調万全でいつもの「力」が発揮できるよう応援しています。

身体が冷えた時には栄養満点のお味噌汁で芯から温まるのもいいですよ。

2月・3月 〇=休館日

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	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5

開館時間：8:40~16:50

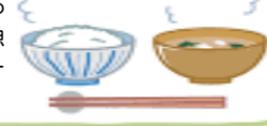
開館日カレンダー

北京2022 冬季オリンピック開幕 2/4~2/20

日本選手の活躍に期待しましょう！

## 『カラダに効く味噌汁』 汲玉 著

昔から「味噌は医者いらず」と言われるように、味噌の原料である大豆は発酵することによってさらに栄養価が高まり、消化促進や整腸作用、疲労回復など様々な効果があります。そんな健康に欠かせないお味噌汁を、効能別にレシピと共に紹介しているのがこちらの本。野菜はもちろん、肉や魚など具だくさんのお味噌汁で毎日のパワーチャージをしてみませんか。



## SDGsを考えるきっかけとして、こちらもオススメ！

『兄の名はジェシカ』 ジョン・ポイン 著

2021年青少年読書感想文 全国コンクール課題図書

閣僚の母とトランスジェンダーの兄を持つ弟の視点から書かれた物語。ある日突然、兄からのカミングアウトを受けた家族の心情とその後の葛藤。「一番大切なことは何なのか」ということを誰もが考えさせられる作品。

『家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった』 岸田 奈美 著

ダウン症の弟と下半身が不自由で車椅子生活の母。作家である著者を含めた家族3人の日常が、笑いや涙と共にテンポよく描かれ、今何かに悩んでいる人の背中を優しく押してくれる、そんなエッセイ。身近な福祉について考えるきっかけにもなる、とにかくお薦めの1冊。

『グレタ たったひとりのストライキ』 マレーナ&ベアタ・エルマン グレタ&スヴァンテ・トゥーンベリ 著

国連のスピーチで世界中の注目を集めた少女グレタ。気候変動や地球温暖化の問題に警鐘を鳴らし、直ちに具体的対策を打つように訴え続けている彼女の活動の記録。今私たちにできることは、すべきことは何なのか。2021年秋に日本でもドキュメンタリー映画が公開された話題作。

『図解早分かり！今こそ知りたい賞味期限の新常識』 井出 留美 監

皆さんは塩や砂糖、アイスクリームには賞味期限がない事を知っていますか？他にも「卵の賞味期限は夏に生で食べる前提で設定されているので、冬場で加熱すれば約2カ月OK」など、100の食品の賞味期限や食べごろ、保存方法を写真とともに分かりやすく説明。これを読めば明日からきっと食品ロスを減らすことができるはず。



## SDGs を考えてみよう！

SDGs とは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略です。これは、2030年を達成年限として、17ゴールと169のターゲットから構成され、国連で採択された世界的な開発目標です。今回は、SDGsが取り扱う多様なテーマに関する本を幅広く紹介します。

<p><b>1</b> 貧困をなくそう</p> <p>なぜ貧しい国はなくなるのか</p> <p>『なぜ貧しい国はなくなるのか』</p>	<p><b>2</b> 飢餓をゼロに</p> <p>SDGs時代の食べ方</p> <p>『SDGs時代の食べ方』</p>	<p><b>3</b> すべての人に健康と福祉を</p> <p>未来の年表</p> <p>『未来の年表』</p>	<p><b>4</b> 質の高い教育をみんなに</p> <p>教育激変</p> <p>『教育激変』</p>	<p><b>5</b> ジェンダー平等を実現しよう</p> <p>イラストで学ぶジェンダーのはなし</p> <p>『イラストで学ぶジェンダーのはなし』</p>	<p><b>6</b> 安全な水とトイレを世界中に</p> <p>水問題</p> <p>『知っておきたい水問題』</p>	<p><b>7</b> エネルギーをみんなにそしてクリーンに</p> <p>「エネルギー自治」で地球再生！飯田モデルに学ぶ</p> <p>『「エネルギー自治」で地球再生！飯田モデルに学ぶ』</p>	<p><b>8</b> 働きがいも経済成長も</p> <p>未来の働き方を考えよう</p> <p>『未来の働き方を考えよう』</p>	
<p><b>9</b> 産業と技術革新の基盤をつくろう</p> <p>自分と未来のつくり方</p> <p>『自分と未来のつくり方』</p>	<p><b>10</b> 人や国の不平等をなくそう</p> <p>希望格差社会</p> <p>『希望格差社会』</p>	<p><b>11</b> 住み続けられるまちづくりを</p> <p>よく知ろう都市のことを</p> <p>『よく知ろう都市のことを』</p>	<p><b>12</b> つくる責任つかう責任</p> <p>ゼロ・ウェイスト・ホーム</p> <p>『ゼロ・ウェイスト・ホーム』</p>	<p><b>13</b> 気候変動に具体的な対策を</p> <p>地球温暖化は解決できるのか</p> <p>『地球温暖化は解決できるのか』</p>	<p><b>14</b> 海の豊かさを守ろう</p> <p>地球温暖化と海</p> <p>『地球温暖化と海』</p>	<p><b>15</b> 陸の豊かさも守ろう</p> <p>環境汚染で減びないために</p> <p>『環境汚染で減びないために』</p>	<p><b>16</b> 平和と公正をすべての人に</p> <p>ナヒラとマララ</p> <p>『ナヒラとマララ』</p>	<p><b>17</b> パートナリシップで目標を達成しよう</p> <p>国際協力 その新しい潮流</p> <p>『国際協力 その新しい潮流』</p>