

食育

親子cooking

おやこクッキング

ミルクだし巻きたまご



■ 1人分のエネルギー 117kcal

<材料 2人分>

卵	2個
牛乳	50ml
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
サラダ油	適量

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは
元気のもと☆

<作り方>

- ①ボウルに卵を溶き、牛乳・酒・砂糖・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を3~4回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。

ばんどう文芸

短歌

紫蘇の実を抜けばかおり広がりて香の満つる中収獲終る

【評】小さい実でも己の香りを出している。そして人間を含めて生物は、それぞれの個性を持つ匂いを抱き、またその環境の中で生活しているのだという考え方にも及ぶ。単純な叙で味がある。

洗われし勝手の窓の明るさよ大根刻むせつせと刻む

春ここに訪る朝の陽さし受け青深み見ゆ筑波峯の秀つ

数知れぬ薔薇ける寒椿その道の辺にしばし人待つ

はじめての鉄道まつりにくぎづけの泣き止まぬ孫かかえて帰る

秋色の大けやき立つ公園に裸木の梅静かに春待つ

葉の刈られて田んぼ寒々と夕暮れ遠く牛舎棟見ゆ

すつきりと藍に装う冬筑波万葉人もかく眺めしか

将来は人口知能ロボットと一緒に暮らす時代來るとぞ

秋晴れに押し車押しつつ土手の上富士の姿に昔を思う

膝痛に顔ゆがめつつ年の瀬の寒きに友の門送りせり

俳句

林秀峰選

子も孫も恙なく年惜しみけり
【評】一年の終りの十二月はただ慌しく月日が過ぎて行きます。仕事納めや新年を迎える準備などで心がせかされます。一句は実感を素直に詠み思ひがよく伝わります。

銀杏落葉蹴散らして来る下校の子
百人のオーチストラや年惜しむ
農協の客も係も息白し
冬夕焼足の疲れも忘れけり
冬深し遺影の友は微笑みて
ラグビーの怒どゝうのトライ北風
柚子巻を作る指先みな笑顔
黄落や通学の道旗を振る
谷作谷須長新田長矢岩井岩井五十嵐三男
滝茂呂木村吉岡倉持米島茂呂林きよ子
和稚子翠い耿子欣司忠男
通園の孫とバス待つ日向ぼこ

短歌・俳句の作品を募集します！

皆さんからの短歌や俳句を広く募集します。投稿されるかたは、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、掲載希望月の前月20日までに届くように各選考者宛にお送りください。

選考 短歌 今井 清 ☎306-0604 幸田新田435 ☎0297(35)2864
俳句 林 秀峰 ☎306-0631 岩井4633-1 ☎0297(35)1230

今井清選

沓掛倉持かよ子
内野山木村愛子
駒跡藤井登志江
長須石塚よう子
沓掛栗原ヤエ子
内海妙子
駒跡藤井登志江
長須富山久美子
駒跡木村仁
駒跡後藤仁
駒跡平田とみい
駒跡後藤英
駒跡守