

食育

## 親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！  
朝ごはんは  
元気のもと！☆

## BLTサンド

(ベーコンレタストマトサンド)



■ 1人分のエネルギー 411kcal

## 【材料 1人分】

食パン(8枚切り)…… 2枚  
レタス…………… 2枚  
トマト…………… 1/4個  
ベーコン………… 1枚  
スライスチーズ…… 1枚  
マヨネーズ……大さじ 1/2  
バター……………適量

## 《作り方》

- ①レタスは洗って水気を切る。トマトは5mm幅に輪切りにする。ベーコンは軽く焼く。
- ②食パンは軽くトーストする。
- ③食パンの内側にバターを塗る。
- ④大きめに切ったラップの上に、パン、チーズ、ベーコン、トマト、マヨネーズ、レタス、パンの順で重ね、きつめに包む。
- ⑤ラップごと食べやすいように切って盛り付ける。

## ばんどうふ芸術

## 短歌

一言主明神さまの骨董市に薬研求めて柚子をやく味に

【評】 柚子のやく味を作ったという老人の姿には、ほのぼのとした幸せな生活が滲みでている。薬研という漢方薬を作る古い道具や地域の人なら知っている神社名も歌の味を出しているだろう。

春の午後一周四百の競技場独り占めして速歩で回る

堀越しに見ゆる隣のライラックひらきて今日は初夏日なり

耕して畦塗り肥やし撒き終えて黒き春の田早苗待つのみ

トラックに豚ひしめきてこゑ高し散歩のわれの肩越しゆけり

春陽ざし集めてキラキラランドセル右見左見横断歩道を

三人の姉妹で夢を語りし日老いて懐かし絆はかたし

親子猫尻尾揃えて出掛けたり今日春の日の平和なるかな

稀勢の里負傷こらえて優勝す見えない力横綱の意地

春の畑うなえば後から野鳥らが左へ右へついでくるなり

道の辺の野の草さえも耐え忍び踏まれて咲くよ白詰の花

## 俳句

桜舞ふ小さな背のランドセル

【評】 四月といえは入学、とりわけ目立つのが小学校の一年生、ぴっかぴかのランドセルを背負った姿が印象に残ります。花びらが舞って祝福しています。

夢を追ひ八十路の桜また仰ぐ

口もとの何か言ひたげ桜魚(ワカサギ)

山寺の鐘の余韻も臍かな

大木の枝垂桜も吹雪けり

春風をつれて乙女の長き髪

はばたきし孫は桜に送られて

老梅に付かず離れず番鳩

背丈ほど伸びて菜の花利根堤

花筏押し合ってるる鯉の口

もう少し生きむ春眠貪りぬ

今日の野菜けふ出荷して花筵

林 秀峰 選

借宿 木村 歌子

長須 吉沢とみ江

矢作 茂呂 忠男

岩井 中川 達男

長須 平田 徳三

岩井 林 きよ子

幸田 直江 伸男

半谷 木村 翠

長谷 滝本 和子

岩井 五十嵐 三男

平八 吉岡 耿

長須 染谷 みつ

今井 清 選

長谷 荒井 勝

岩井 古谷 忠

矢作 富山 久美子

内野山 木村 仁

駒 内海 妙子

沓掛 木村 愛子

沓掛 倉持 かよ子

長須 藤井 登志子

寺山 栗原 やエ子

寺山 張替 みさの

長谷 染谷 一江

## 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者宛にお送りください。

選者 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