

食育

親子cooking

おやこクッキング

おもちピザ



■ 1人分のエネルギー 447kcal

<材料 4人分>

切りもち	8個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
ベーコン	1パック(30g)
ケチャップ	適量
とろけるチーズ	適量
粗挽きコショウ	少々

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは元気のもと☆

<作り方>

- 野菜は薄切り、ベーコンは細切りにし、オリーブオイル(またはサラダ油)で炒める。
- フライパンに切りもちを並べ、熱湯をあもちがちょっと浸る程度に注ぎ、蓋をする。
- あもちが溶けて一体化したら、ひっくり返す。(まわりがカリカリになるまでまつ)
- 全体にケチャップをぬり、①の野菜、ベーコン、チーズをのせ蓋をする。
- チーズが溶けたら、コショウをふりかけ出来上がり。

ばいどく入芸

短歌

朝まだ腕の痛みに耐え兼ねて夫の名呼べど遡きて声なし

【評】真実の叫びの哀傷歌であるが、おどけたような動作に味があるとは作者に失礼であろうか。金粉を含みし酒を少し飲む酒が分かつたような正月

【評】家庭で談笑しながら楽しい晚餐をしている幸を感じる。金粉が効いている。

長須 藤井登志江

丁寧に目玉を達磨に書き入れて孫とその親入学を待つ
雪解けの黒土なせる陽だまりに妖精のごとく落のとう二つ
山茶花は薄紅色に咲きさかり枯れ庭隅に味はひふかし
手を引いて遊んだ孫も高三年大きいマスクして帰り来ぬ
門の脇雪の塊りとけずしてシーサー型に黒くなりゆく
お便りの語りと曲が織りなしてラジオ深夜便独りを忘る
夢の中着物姿の母連れてバス待つ父の瞳が笑つてた
みだれ髪の歌碑に並びてボーズとる六十年前の同窓われら
柿の実の蒂を啄む椋鳥ら飛び立つ向うの茜雲かな

俳句

尾瀬ヶ原湖面に映える雪の綿

【評】雪国で雪は、生活を脅かす厄介者ですが場所や状況によってさまざま景の変化を見せてくれ風雅の代表格です。一句は日光国立公園尾瀬ヶ原。水芭蕉が殊に有名です。

お雑煮を含み晩節祝ひけり
俯くは乙女ごころやすみれ草
赤き実を喰散らす鶴見てをりぬ
春の猫夜のじまに遠慮せづ
敷藁に紅きひとひら寒牡丹
黄梅のよき香りとて瓶に挿す
節々の痛む寒さのつづきけり
冠雪の富士の裾野のいちご狩
孫帰り跡かたもなく雪達磨
校庭の空朱くして春一番

岩岩岩岩岩岩岩岩岩岩
井井井井井井井井井井
谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷
須須須須須須須須
谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷
作作作作作作作作作
須須須須須須須須
田田田田田田田田田田
須須須須須須須須
作作作作作作作作
宿宿宿宿宿宿宿宿
木木木木木木木木
木木木木木木木木
村村村村村村村村
米米米米米米米米
島島島島島島島島
平平平平平平平平
田田田田田田田田
直直直直直直直直
木木木木木木木木
染染染染染染染染
谷谷谷谷谷谷谷谷
みみみみみみみみ
翠翠翠翠翠翠翠翠
和和和和和和和和
欣欣欣欣欣欣欣欣
司司司司司司司司
徳徳徳徳徳徳徳徳
三三三三三三三三
伸伸伸伸伸伸伸伸
男男男男男男男男
歌歌歌歌歌歌歌歌
子子子子子子子子
予予予予予予予予
仁仁仁仁仁仁仁仁
栗栗栗栗栗栗栗栗
原原原原原原原原
ヤヤヤヤヤヤヤヤ
エエエエエエエエ
工工工工工工工工
子子子子子子子子
久久久久久久久久
寺寺寺寺寺寺寺寺
久久久久久久久久
荒荒荒荒荒荒荒荒
井井井井井井井井
大大大大大大大大
須須須須須須須須
藤藤藤藤藤藤藤藤
登登登登登登登登
志志志志志志志志
江江江江江江江江

林秀峰選

今井清選

法師戸 大関 笑子

寺内野山 久勝

寺内海妙子 久倉持かよ子

寺高島みさ子 仁

寺内海南妙子 仁

寺栗原ヤエ子 仁

寺木村愛子 仁

寺木村愛子 仁

寺駒生子 仁

寺矢作駒生子 仁

寺林きよ子 仁

寺岩借宿 仁

寺幸矢 仁

寺岩長 仁

寺岩長 仁

寺井井 仁

寺井井 仁

寺齊藤真中 仁

寺峰夫隆 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺木村米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁

寺伸男伸男 仁

寺木村徳三徳三 仁

寺平田平田 仁

寺木村平田 仁

寺米島米島 仁

寺染谷染谷 仁

寺滝本滝本 仁

寺眞中眞中 仁

寺峰夫峰夫 仁

寺和子和子 仁

寺翠司翠司 仁

寺徳三徳三 仁