



おやこ

クッキング

# 親子Cooking



## ヨーグルトトースト

◎1人分のエネルギー 236kcal

### ＜材料1人分＞

- 食パン…………… 1枚
- プレーンヨーグルト  
…………… 大さじ2
- とろけるスライスチーズ  
…………… 1枚
- レモン汁…………… 2～3滴

### ＜作り方＞

- ①食パンにヨーグルトをまんべんなくのせる。
  - ②レモン汁を垂らす。
  - ③スライスチーズをのせて、トースターでチーズがとけるまで焼く。
- ★8枚切りなどの薄い食パンの場合は、ヨーグルトの水分で食パンがふやけてしまうので、ヨーグルトの分量を減らしてください。
- ★お子さんには、ヨーグルトを乗せた後にジャムを加えるのがオススメです。

### 短歌

## ◆ばんどう文芸◆

今井 清 選

しもた屋に住む老夫婦旧道をてくてくと往く散歩が日課

生子 高島みさ子

高声寺に建立なりたる多宝塔合和元年の時に輝く

岩井 今村勝三郎

幾山河いのりの旅に寄り添ひて乾の門に花溢れる

平八新田 吉岡 耿

わが里の金久僧橋に立ち見れば江川のくねりに菜の花咲き満つ

駒 内海 妙子

障子越しにホールインワンのゴルフ談義覚えある声の笑顔も浮かぶ

沓掛 木村 愛子

若き日の苦労と思ひし事柄は学びのつと今し思えば

沓掛 倉持かよ子

スマホ持ち疎遠の友に勇氣出ず水戸に来てよ近くにいるよ

中里 直井 正子

静かなあ斜めに落ちて積もる雪垂れる草木に声かけてみる

矢作 富山 節子

風続き田畑のトンネルきらきらと長須の里は海のようにです

長須 野口 芳子

畔ぬりも施肥も耕起もキャビン内土に触らぬ今時農業

内野山 木村 仁

早起きは三文の徳と思ひつつ朝食前に少し草引く

山 栗原ヤエ子

辛夷咲き桜も咲きて吾子の街小さき庭にすみれ咲きいる

長須 藤井 久子

雑草と呼ばれるその名「仏の座」高尚なれど無惨に刈られ

岩井 五十嵐三男

新沼に鳥等集いてにぎやかにさくらがひらりやさしい時間

沓掛 木村 裕子

利根川の一手一面の菜の花と青き空との色の競い合い

長谷 後藤 守

【評】一首目、「しもた屋」は商を閉じた住まい。旧街道にあつたのだろう。老夫婦へ注ぐ温情は浅くない。時代の流れも感じ味わいがある。二首目、世にかなった歌。作者も檀家のひとりであろう。三首目、乾門は皇居の一つで桜の名所。確か天皇皇后が先日花見をしていた。「この旅」が歌の要所。四首目、村の名もない橋と川の地名が郷愁を感じさせぬ。「ねり」が効いている。

### 短歌の作品を募集します！

皆さんからの短歌を広く募集します。投稿される方は、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選考宛にお送りください。なお、俳句につきましては、当面的にお休みさせていただきます。

選考者 今井 清 〒306-0060 幸田新田4355 ☎0297(3)502000 4