

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★



おやこ

クッキング

親子Cooking



きのこ雑炊

●1人分のエネルギー 271kcal

<材料 1人分>

- ごはん…………… 100g
- お好みのきのこ…… 50g
- たまご…………… 1個
- ★水…………… 250cc
- ★和風だし…………… 小さじ 1
- ★しょうゆ…………… 小さじ 1
- ★みりん…………… 小さじ 1
- ★塩…………… 小さじ 1/4



<作り方>

- ① きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に★と①のきのこを入れ、中火で火にかける。
- ③ 沸騰したら、ごはんを加えて2分ほど煮込む。
- ④ 沸騰しているところに、溶き卵を回し入れる。

▼「医療費を還付するのでATMに行くように」という電話は詐欺です

短歌

ばんどう文芸

今井 清選

浴室に孫の忘れし恐竜に媼のわれが「ガオ」と言ってみる
 岩井 倉持 芳
 残照に宝永噴火のシルエット富士山黒く秋はすすみぬ
 矢作 富山久美子
 花の絵を送りてもなほ頑の友の番号スマホより消す
 中里 直井 正子
 柏の葉風に音たて散りもせず枯葉を纏いて萌し育む
 沓掛 木村 愛子
 テレビでの洪水被害映像に夕餉支度の妻の手止まる
 岩井 臺 登美男
 老いてなほ未知の老いあり年の瀬に柚子湯につかりて一気になたり
 平八新田 吉岡 歌
 神々しう令和の門出の感無量されど初春復興祈る
 沓掛 倉持かよ子
 病み臥して失敗しないドクターと笑顔のナースに身を委ねおわり
 弓田 稲葉 壽子
 満開のコスモス街道夫と歩く生きてよかった風に微笑む
 寺久 張替みさの
 初冬の芦ノ湖畔に立ちみれば富士の白きが陽に輝けり
 駒畦 内海 妙子
 ゆらゆらと渡るつり橋花貫の時にとまりて紅葉眺む
 山 栗原ヤエ子
 その昔食べ方知らぬシュークリーム田舎娘の銀座「アマンド」
 弓田 渡辺 昌子
 波風のありしながらも子ら巣立ち妻と二人で京都への旅
 長谷 後藤 守

【評】一首目、おどけた行動だが、人間味がある歌。他の歌から作者はクリスチャンのようだ。作家の遠藤周作もクリスチャンで駄洒落のごときものを得意としていた。人生のゆとりを感じさせる。二首目、江戸時代の宝永年間の噴火を最後として、現在の富士山の稜線が造られている。それを思いながら富士を眺めている心情は深い。三首目、こちらが好意を示しながら受け入れてくれない友と決別しようという心理が巧く表現されている。四首目、よく見かける自然の情景だが、こんな風に歌にすることは難しい。

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。

選考者 今井 清 〒3006100604 幸田新田4355 ☎0297(35)2121(0280)0111