

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

毎月19日は食育の日!!



おやこ

クッキング

親子Cooking



お好み焼き風ハムエッグ

◎1人分のエネルギー 154kcal

<材料 2人分>

たまご	2個
ハム	2枚
キャベツ	30g
ピザ用チーズ	10g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱して、ハムを並べ、その上にたまごを割り落とし、塩・こしょうをふる。
- ② 白身がうっすら白くなってきたら、千切りしたキャベツ・チーズをのせる。
- ③ 黄身が固まらないうちに半分に折り、両面を焼く。

★ポイント

ハムの代わりにベーコンを使ってもおいしくできます。

短歌

◆ばんどう文芸◆

今井 清 選

枕元宇宙の起源説く夫ハヤブサⅡ号に乗ってる如く

寒極む仏間に百合の香りして供うる粥の草の香ゆらぐ

高々とジャンプしながら球を打つバレーの妙技見せつけられる

飛行機の飛はない空は味気ない日々の暮らしは悪くなくとも

軒先に赤き南天どんと生けマスクのいらぬ春呼び寄せ

コロナ禍に自粛の多き去年今年わが身を守りほっこり暮らす

新しいマスクとマフラー身にまとい村の神社に歩いて参る

われ捨てし焼き芋の皮ひとしきり啄み小鳥飛びたちゆけり

冬日暮れ筑波の嶺も墨絵なるただ一箇所の篝火もゆる

二カ月前苦い漢方処方され今は慣れたり大人の味に

利根の岸望む筑波に諭される「介護出来るは親あればこそ」

凧あげる小三の孫左手に鬼滅の刃振り翳しつつ

初孫は幸か不幸か爺に似て見つめ合う目のおもしろおかし

若い頃君と暮らしたアパートにふと気を留めてまわり道する

【評】一首目、寢室での愛のささやき。二首目、正月のしめやかな仏間が

臭覚を中心に詠まれ素敵。三首目、テレビからの素材であろうが、感動

もなかった。味気ないと感じる事は現代に生きる人間の思いである。五

首目、南天は厄除け、細菌防止として古来から日本人に愛されて来た。

※一月号の倉持かよ子さんの歌の内容に誤りがありました。

(誤)「収集」(正)「収束」 お詫びして訂正いたします。

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、当面の間お休みさせていただきます。

選者 今井 清 〒3006-0604 幸田新田435 ☎02927(3)5(2)8664