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!!

親子（おやこ） Cooking（クッキング）

ほうれん草のみそ豆乳スープ

◉1人分のエネルギー　95kcal

＜材料４人分＞

ほうれん草	1束
たまねぎ	1/2個
コーン缶	60g
バター	10g
だし汁	500ml
豆乳	200ml
みそ	大さじ2

＜作り方＞

① ほうれん草は3cm幅に切る。たまねぎは薄くスライスする。
② だし汁を入れた鍋に①の具材とコーンを入れ、たまねぎがやわらかくなるまで煮る。
③ ②に豆乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを溶き、最後にバターを加え溶かす。

★ポイント
豆乳を加えたら、あまり沸騰させないようにしましょう。

◆ばんどう文芸◆

短歌

今井　清　選

斎場にみずから唄う曲ながれエンバーミングの遺体は静か　長須　倉持　春子

冬ばれにのび立つ芹の青々と春の先駆け臆せず彩る　沓掛　木村　愛子

朝山羊の乳房は温し防寒の手袋脱いで素手にてしぼる　内野山　木村　仁

親鳥のあと追う子鴨の水脈が夕日に光る菅生上沼　矢作　冨山　節子

コロナ禍で幼子までもマスクする歴史に残るシビアなこの世　山　栗原ヤエ子

庭木々の落ち葉焚きせる一日はせかせかせかと早暮れ渡る　沓掛　倉持かよ子

故郷の母の味なるすみつかり今日義妹にレシピ教はる　大崎　染谷　静男

内裏ひな蔵から飾る吾がならい孫もとおに二十歳を過ぎぬ　平八新田　吉岡　耿

ホットした雰囲気つたわる勝力士笑みをころしてさがる花道　岩井　冨山　好

日差し入り温もる部屋に若き日の君の稿しし文章（ふみ）を読みおり　半谷　木村恵美子

松の内盛り過ぎたる寒菊のゆかしき香りいまだも保つ　長谷　荒井　勝

お母さん弾んでいるかな天国で父との会話私に教えて　長谷　後藤　淑子

陽に光り輝きながらゆく雲に遠く住む男孫の無事を祈りぬ　みむら　倉持　一枝

【評】一首目、カラオケ名人だった夫の唄う曲を斎場に流し別れを惜しんでいる。エンバーミングは「死体長期保存」のこと。二首目、「臆せず」が眼目。芹がこの世におどおどせず芽を出して来るのは象徴的でもある。三首目、珍しい生活の歌は、それだけで価値がある。四首目、素材がそろえすぎている感じもするが、これ位の写生歌が出来れば作歌も楽しくなるはずである。

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**選者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　〒306-0604　幸田新田435　☎0297(35)2864