

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

釜玉うどん

●1人分のエネルギー 266kcal

〈材料 1人分〉

ゆでうどん…………… 150g
たまご…………… 1個
ネギ…………… 1/3本
水菜…………… 小1株
白ごま…………… 小さじ 1/2
めんつゆ(3倍濃縮)…… 大さじ 1

＜作り方＞

- ① ネギは小口切り、水菜は3cmの長さに切る。
- ② たまごはよく溶きほぐし、ネギと混ぜ合わせておく。
- ③ うどんをパッケージの指示通りにゆで、ザルにあげて湯を切り、②に入れてよくかき混ぜる。器に入れて、めんつゆを回しかけ、水菜を上のにのせ、白ごまをふる。

♪冷凍うどんでもおいしく作れます。



短歌

◆ばんどう文芸◆

今井 清 選

落ち柿を「ちっちゃなかぼちゃ」と発想し二才児の指す眼清しき
沓掛 木村 愛子
運転手の開けたドアから婦人乗せコンビニ出てゆく品川ナンバー
法師戸 大関 笑子
診察の結果を告げるその医師は緒形拳似の笑顔が涼し
岩井 臺 登美男
情報化社会に暮らす老いなれば取り越し苦労のストレスあまた
沓掛 倉持かよ子
盂蘭盆に麦藁帽子の影短か忠魂碑に伏す翁のみゆる
平八新田 吉岡 耿
陽射しのなか凌霄花屏越しにこの花詠みし友はみまかる
山 栗原やエ子
堂の裏に回れば白きひとところ今年も咲いていますと山百合
駒 躑 内海 妙子
朝顔の観察日記は孫の笹コロナの余波にシニアに及ぶ
長谷 荒井 勝
休耕田荒草のなか鳴き声が高く聞こえる雉の番か
菅谷 根芝 貞夫
孫できて金が掛かるとこぼしてる近所のばあちゃん満面の笑み
長須 鈴木 夫佐
花道にきらきら光る我がマーカーホールインワンに少し届かぬ
長須 福田みよ子
おもだかは稲に守られ強き風に当たることなく白花咲かす
中里 直井 正子
草いきれ立つ草原に夏の陽の静かに射してタチスミレ咲く
矢作 富山 節子
【評】一首目、柿を小さなカボチャと見なしている幼児の世界観にうっとりしている作者。おとぎの国に行ったように可愛い。二首目、農婦の作者が都会の婦人を嘲弄気味に見ている。三首目、良い診断の心情が出ている。十二首目、「オモダカ」は水田の嫌われ者の雑草。すまし顔で花を咲かせている。人間社会にもこう生きている人もあろう。十三首目、絶滅危惧のタチスミレは菅生沼に「こいつ」状態で初夏に咲いている。

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してください。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)28864