

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

トマトスープ



●1人分のエネルギー 91kcal

〈材料 2人分〉

トマトジュース (有塩)…………… 200ml
 にんにくチューブ…………… 小さじ 1/2
 ベーコン…………… 1枚
 キャベツ…………… 1枚
 ニンジン…………… 1/3本
 オリーブオイル…………… 小さじ 1/2

〈作り方〉

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② すべての食材を鍋に入れて火 (ふきこぼれない程度) にかける。
- ③ 具材がしんなりしてきたら完成。



短歌

ばんどう文芸

今井 清 選

農に生き外出の機のみれなれば若き日のルージュ色褪せぬまま

脈々と小枝振るわす冬木々に先駆け蠟梅蕾を解く
みむら 倉持 一枝

陽光のこの身に沁みて心地よし生あらばこそ幸多かりき
杳掛 木村 愛子

悴んだ両手で包む汁椀の暖かさ知る今朝の食卓
倉掛 倉持かよ子

ゆらゆらと肩にぶつかる柚子風呂に人の手借りずに生きたいと思う
小山 荒川きみ子

まくらがの古河を訪ねて歌碑に立ち節と鳥子のロマンを想ふ
長須 平田とみい

わが名前呼び捨てにするは夫だけ兄ちち母もとうに亡くなり
平八新田 吉岡 耿

待望の我が世の春ぞ外孫に男子の曾孫初顔あわす
山 栗原ヤエ子

この春に孫の受験にそわそわと祖父母の心配神だのみのみ
長谷 荒井 勝

おみくじは「吉」授かりぬ令和五年小さき幸せ重ねゆきたし
長谷 後藤 守

早や三年人との語らい薄きまま憂いを帯びて年改まる
半谷 木村恵美子

路線バス通れば埃で見えぬ道整う道にバスは廃線
岩井 臺 登美男

使い継ぐ水切り箆を陰干して黒豆二合さぼす年の瀬
小山 間中満喜子

エアコンの利きたる部屋に黙二人隅と隅とに趣味を為しをり
矢作 富山 節子

【評】「一首目「農に生き」が強い言葉で歌が活きた。作者は九十五歳。二首目、
厳寒の風景描写、上下の句が調和している。三首目、高齢にして結句の言葉の
気迫に感動を受けた。四首目、季節感ばかりだけでなく、家族の暖かさを感じる。
以上四人とも八十五歳を超え健勝な歌人である。十三首目、正月の準備の
生活感が出ている。十四首目、夫婦とも別の趣味に熱中している存在感の描写。
※十二月号の栗原さんの歌「ルービー色の…」を一月号にも荒井さんの歌として、
間違っって載せてしまいました。選者のミスでお詫びします。

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 〒306-10604 幸田新田4335 ☎029(7)35(288)64