

短歌・俳句の世界

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」、五月会 から寄せられた代表作品です。

短歌

四年ぶりの竜神祭り賑やかに
舞と太鼓に心もはずむ

桜井みさを

「元氣そう」「声だけはね」返したれど

大池 講子

ひとりの退屈ひとりの不安

四年ぶりの孫の帰省にジジとババ

藤井 敬江

連日掃除でお疲れモード

俳句

当期雑詠二字

【御代田風の道俳句会】

秋冷や襷深くして浅間山

土屋 春雄

撫子や心に笑顔延年天寿

武井 房子

かまきりや威嚇顔して揚々と

荒木久美子

敬老日赤のマニキュアねだる母

渡辺美智子

蚯蚓鳴くかけがえなき歌手に入れし

金澤久美子

俳句道場【五月会】

人の世を利鎌のごとく月俯瞰

湯本みつる

秋霖の鴉雫と飛び立ちぬ

武谷美智子

満月に兎を探すまある目

堀籠 幸子

三つつ採り二つこぼれて零余子摘む

山口こさち

ぐい飲みの新酒女に喉仏

窪田よし子

学校給食 レシピ紹介 Vol.24

納豆あえ



納豆は日本で古くから食べられてきた食材で、大豆を発酵させて作られます。

大豆は筋肉を形成するたんぱく質や、骨形成を促進するビタミンKなどの栄養素が豊富で「畑のお肉」とも呼ばれます。成長期の小中学生にもたくさん摂ってほしい食材です。

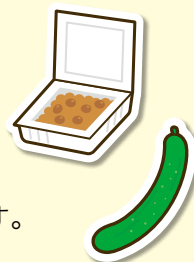
今回紹介する「納豆あえ」は、チーズやかつお節も入っており、給食で人気の一品です。ぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)

- 挽き割り納豆…………… 80g
- きゅうり…………… 1/2本
- 角切りチーズ…………… 40g
- たくあん…………… 20g
- かつお節…………… 4g
- 濃口醤油…………… 小さじ1

作り方

- ① きゅうりは、いちょう切りにする。
 - ② たくあんは千切りにする。
 - ③ かつお節は、フライパンで乾煎りする。
 - ④ ①、②、③、納豆、チーズ、醤油、を和える。
- ★ 給食では、きゅうりも加熱し、冷却しています。



問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

(広告欄)



県下最大級!

イオンモール佐久平横に リノベーション専門店 OPEN

あなた好みに造り直す、新しい住まいのカタチ

✓ 中古住宅をお探しの方

✓ リフォームをお考えの方

✓ 新築をお考えの方 \ お気軽にご相談ください /



0120-556-119

中古住宅のリノベーション 大井建設 検索



長野県佐久市佐久平駅南9-1 イオンモール佐久平横 FAX.0267-77-7461



大井建設工業
エルくん
イオンモール様

御代田町の
情報を
発信しています。

西軽井沢
ケーブルテレビ



FM軽井沢
(77.5Mhz)



町公式 X
(@twitter)



町公式
instagram



この広報紙は
再生紙を
使用しています。



見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。