

虫歯のない子



斉藤 凜ちゃん
(一丈木)
これからも歯みがき
頑張ります。



熊谷 禅ちゃん
(本堂西部)
毎日歯みがき
頑張ります。



高橋 絢音ちゃん
(下野荒町)
毎日歯みがき
頑張ります。



小野寺 悠真ちゃん
(荒川)
これからも歯みがき
頑張ります。



伊藤 颯亮ちゃん
(馬町)
仕上げみがき
頑張っています。



村田 優那ちゃん
(中前郷)
毎日歯みがき
頑張ります。



熊谷 優太ちゃん
(中関)
これからも歯みがき
頑張ります。



澁谷 佳歩ちゃん
(下千間谷地)
毎日歯みがき
頑張ります。



小原 穂乃果ちゃん
(荒町)
これからも歯みがき
頑張ります。

※平成25年7月生まれの子どもたちは3月号に掲載します。

MENU

今回のメニュー

「長ねぎの卵とじ」



材料(4人分)

卵…………… 4個 ニンジン …… 1/2本
太めの長ねぎ …… 2本 水(又はだし汁) 300cc
寒じめほうれん草 1株 めんつゆ …… 大さじ4
鶏もも肉 …… 1枚 本みりん …… 大さじ1

ワンポイントアドバイス

太めの冬の長ねぎは甘みが強く美味しいのでたっぷり入れていただきます。お好みでフライパンに長ねぎを入れて空焼きして焦げ目をつけてから卵とじにしてもおいしいですよ。

もっと野菜を食べよう

食改さんの 試してレシピ



作り方

- ① ほうれん草は洗って塩ゆでしてから、水にさらしてアクを抜き、根元を切り水気を絞る。3cmの長さに切る。
 - ② 鶏肉はひと口サイズに斜めに切る。
 - ③ ニンジンは皮をむいてせん切りにする。
 - ④ 長ねぎは1cm幅の斜めきりにする。
 - ⑤ フライパンに水・鶏肉・ニンジンを入れて煮る。
煮えたら長ねぎと本みりん・麺つゆを入れて味を整え、沸騰させる。
 - ⑥ 卵を溶いて⑤に真ん中から「の」字を書くように入れる。
ほうれん草を散らして、卵が半熟になるまで加熱したら、火から降ろしてフタをして蒸らす。
- ※お好みで焼き海苔を手でちぎってのせてもおいしいです。

美郷の芸術

【文芸】

つたなさを恥らひもなく詠む短歌に言添へる旧き友あり
予報雪思ひもせずの初日の出ありがたき様合掌するなり
静もりて眠りに付けず雑念が辛い一夜に心が沈む

お年玉小さき袋ふくらませ貫いて嬉し年の始めに
新年に家族（六人猫二匹）揃いて朝食を食べる幸せ平和の世代
秋鮭を酒の肴にほろ酔いの腹に染み入る満喫の夜

道の駅うご端縫の郷に来て食う新そばの冷やがけ旨し
こずかいを孫に上げんと戦を切らし縄縷う祖母偲ぶるる
さりげなく茶碗に鮭のほぐし身を入れてくれたり看護師の孫

大きくて冬囲いせぬ雪椿蕾をつけて寒風に震える
明け方のうすら寒さに目覚めれば窓にしらしら初雪の舞う
狭ますきた道路拡張完成し念願の夢現実となり

短歌詠みし言葉のバズル遊ぶ術ダイエツト加し思い伝へし
老夫婦時に静かに語り合う鉢のささんかみぞれ降る中
寒風の吹きさす山に轟けとなまはげ大鼓撥音つるる

新玉や軒先高く高野槇真屋嶺背にし初の陽光
弱音をば吐かずしに我がごとくにと見越の松は日夜おしえて

雉子鳴くな銃の規制はまだ先よ
稿起す屋を灯して冬籠り
一言で足る夫と居て雪籠り
四季の道まあるくころげ初詣で
絶え忍び八十路の若衆竹合戦
冬の雷去りて清しき昼チャイム

川柳

此の幸を抱いて暖め離さずに
マニュアルでオートマ車には追いつけず（右足が）
老いてまた夢はでつかく宇宙旅行
孫の手を借りて背中を掻き巡る

上野荒町 鈴木 直保
天神堂 中江紗代子
西高方町 入海小夜子
上畑屋 小林 大悟
元本堂北部 齊藤しほ子
中野 深澤 光二
塚 美郷 紫香
本堂城回 戸沢 夢人
一丈木 たぐちとしを

俳句

小荒川 佐藤 俊
金沢西根 加藤 省市
金沢西根 加藤 省市
六郷 西村 文子
六郷 高橋みつを
千屋 戸澤 陽子

千屋 戸澤 陽子

短歌

千屋南部 戸澤 良稜
中野 深澤 栄子
千屋 高橋 重寿
大柳 高橋 秀司
六郷 籠谷 ミチ
安城寺上 森元 宏美
羽貫谷地 武田 敏男
大畑 高橋 リツ
善元寺 高橋イツ子
下畑屋 大和福三郎
東京都 高野栄美子
田の尻 藤原 一男
愛知県 寺澤 良子
大町 藤本 昇
金沢 伊藤 敏子
下畑屋 大久保キヨ
六郷 岩田 貞

【イラスト】



「ペロニア」

坂本和子さん（六郷）

作品を募集します（ジャンル不問）

応募される方のお名前、住所、電話番号を明記のうえ、2月10日迄までご応募ください。応募は1点までとしますが、紙面の都合上、すべては掲載できないことがあります。内容が広報掲載上好ましくない作品については掲載しません。
応募先●役場総務課、六郷出張所、仙南出張所
町のメール info@town.misato.akita.jp

学友館から 新刊図書のご案内

問い合わせ●学友館 ☎0187(84)4040

今月のおすすめ

働く女性たちへ 佐々木 常夫(著)
先生が本(おはなし)なんだね 伊藤 明美(作)
ママの心に寄りそう絵本たち 磯崎 園子(著)
宇宙からのことば 毛利 衛(文)
えとえとがっせん 石黒 亜矢子(作)

一般図書
366日の誕生日パワーストーン事典
学校では教えてくれない地政学の授業
脳の老化を99%遅らせる方法
テレビ報道記者
いまさら翼といわれても
私はいったい、何と闘っているのか
壁の男
罪の声
女たちが、なにか、おかしい
発掘された日本列島 2016
笑って、泣いて、考えて。

児童書

りんごちゃんと、おひさまの森のなかまたち 4
大人になってこまらないマンガで身につく整理整頓
びょういんのおぼけずかん
図書室の日曜日
指きりは魔法のはじまり

絵本

まめまきバス
へんてこジャンパー
ペネロペゆきあそびをする
にぎやかなえのぐばこ
42本のローソク

登石 麻恭子(著)
茂木 誠(著)
奥村 歩(編)
下川 美奈(著)
米澤 穂信(著)
つばやきシロー(著)
貴井 徳郎(著)
塩田 武士(著)
三砂 ちづる(著)
文化庁(編)
永 六輔(述)

太田 知子(作)
辰巳 渚(監修)
斎藤 洋(著)
村上しいこ(作)
富安 陽子(著)

藤本 ともひこ(作・絵)
みやにじ たつや(作・絵)
アン・グットマン(ぶん)
パーブ・ローゼンストック(ぶん)
塚本 やすし(作・絵)