

虫歯のない子



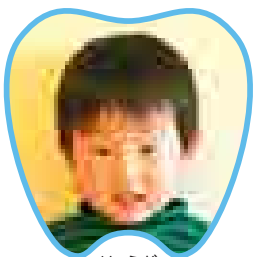
ひなの
佐藤 陽菜乃 ちゃん
(御前)

歯みがきのうたを歌いながら、毎日歯みがきがんばっています。



あいな
加賀 愛菜 ちゃん
(新町)

甘いものが好きなので、これからも歯みがきがんばります。



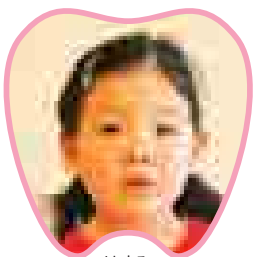
りょうが
佐藤 龍駕 ちゃん
(塚)

これからも歯みがきがんばります。



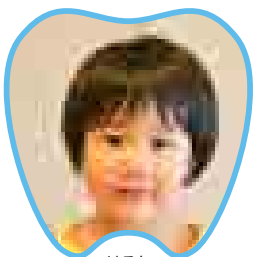
そうた
林 蒼太 ちゃん
(新町)

ひとりで歯みがきができるようにがんばります。



はすみ
額田 蓮水 ちゃん
(西高方町)

これからも歯みがきがんばります。



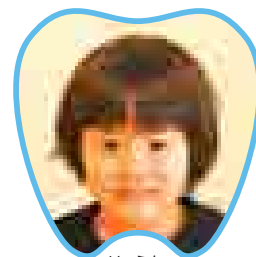
はると
大坂 陽翔 ちゃん
(南町)

これからも歯みがきがんばります。



せな
伊藤 成那 ちゃん
(大坂)

これからも毎日歯みがきがんばります。



りょうた
高橋 良太 ちゃん
(元本堂北部)

毎日歯みがきがんばっています。

もっと野菜を食べよう! 食改さんの 試してレシピ



ワンポイントアドバイス

季節の野菜を彩りよく使うことで食欲が増します。

問●美郷町保健センター
☎0187(84)4900

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しょっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体にやさしいヘルシーレシピを紹介します。

冬野菜のちらし寿司

材料(4人分)

ごはん…… 800g位 すし酢…… 大さじ3 白炒りゴマ… 大さじ2

【具】 ニンジン…………… 1/2本 レンコン(輪切り)… 4枚
生シイタケ…………… 2枚 卵…………… 2個
本みりん・しょうゆ・だし汁 むぎえび…………… 4尾
…………… 各小さじ1 きざみのり…………… 少々
キュウリ…………… 1/4本 紅ショウガ…………… 少々

作り方

- 1 ボウルにごはん・すし酢・白ゴマを入れてしゃもじで切るように混ぜる。
- 2 ニンじんは輪切りにして型を抜きゆで、ザルにあげておく。
- 3 シイタケはスライスして本みりん・しょうゆ・だし汁で煮て冷ましておく。
- 4 キュウリは輪切りにして水に5分さらして、ザルにあげておく。
- 5 レンコンとむぎえびは塩ゆでしてザルにあげておく。
- 6 卵をボウルに割り入れ、フライパンにサラダ油少々をひき、卵を入れて薄く焼き、千切りにして錦糸卵を作る。
- 7 平皿にごはんを盛りつけ、その上に具を彩りよく盛り付ける。

写真の紫ごはんの作り方

材料●紫のツルムラサキの種… 5g、砂糖… 5g

紫のツルムラサキの種と砂糖をナイロン袋に入れてよくもむ。ザルに入れて汁をこして、種を捨てる。汁を鍋に入れてとろみがつくまで少々煮詰める。この汁をすし飯に少々混ぜて、薄紫のごはんを作り、白いすし飯と半々ずつ盛り付ける。天然の着色料なのでお餅や寒天の色付けにも安心して使えます。

短歌

「卓然」と師に書の評を頂いて御意に添うべく老軀試さん
 ひと夏の苦しみも去り忘れし腰の痛みや秋の風吹く
 朝夕の肌寒さとはうらはらに自然は錦にさまがわりする
 落葉踏むかそけき音をともないて雪ふる先も考えず立つ
 いまわしきことども多き世にあれど秋くれば萩、秋明菊咲く
 倒伏し刈り残されし田をまわり明日は晴れかと夕日眺むる
 新米を少し送れば友からはジャンボ梨届き「めんぶがねんし」
 始めての敬老会の招待状「家族ですか」にほんのうれしく
 あそんで紐をくわえてくる猫についてほだされてガスの火止める
 柿むいて術後の彼の元気に勇気もらいて明日を呼び込む
 我が母は、夫を亡くして七十年よ菊花香る日いとしの主人え
 春さくら青葉の候を過ぎし来て紅い葉は木枯らしに舞う
 木枯しに揺られ残りし柿の実のオレンジ色が夕日に映える
 山木々は落ち葉の季に移るいて里の椿は芽吹き静かに
 錦秋の白亜の館に色映えて儂なき惜しみ写絵に収む
 遠い日に友と歌ったあの唄をも一度会いたいかなわぬ願ひ
 長兄の形見に受けし腕時計鎮まる今も時を繋ぎて

明田地(六郷) 高橋 光子
 千屋 戸澤 陽子
 六郷 西村 文子
 金沢西根 加藤 省市
 加藤 栄子
 六郷 高橋みつを
 高橋 光子
 明田地(六郷) 高橋 猛
 千屋南部 戸澤 稜生
 大町 藤本 昇
 六郷 籠谷 ミチ
 愛知県 寺澤 良子
 大柳 高橋 秀司
 千屋 高橋 重寿
 下畑屋 大久保キヨ
 高橋 猛
 東京都 高野栄美子
 大畑 高橋 リツ
 大畑 高橋 リツ
 下畑屋 大和福三郎
 塚 高橋 茂子
 一丈木 倉田 衣江
 金沢 伊藤 敏子
 六郷 岩田 貞
 六郷 林 文子
 金沢西根 東海林基平

俳句

牛舎の灯煌煌とあり夜長かな
 初夏出合い晩秋の別れ癒し錦鯉
 河川敷荒れるがままの枯芒
 晩秋の日に誘われて動きけり
 雨に合う黄落敷きの奥津城
 ひらひらと舞い散る先は風まかせ

明田地(六郷) 高橋 光子

川柳

枝豆もあきたびじょん(表紙)も日本一
 天国で今宵のんびり父と母
 日本シリーズブックス制覇セの人氣よりパの実力 一丈木 たぐちとしを
 師走こそ心の中も大掃除
 屋敷中花火のような紅葉映えて
 ジャズに酔いムードと共に明日に行く
 いつかまた会おうと別れた親友が逝く
 冬囲い急かす母は亡く雪を待つ
 贈る米TTPが価値を下げ
 今年こそ夢はそのまま来年に
 来年の躍進期待我が母校

塚 澤 曙光
 本堂城回 戸沢 夢人
 中野 深澤 光二
 元本堂北部 齊藤しほ子
 田の尻 藤原 一男
 安城寺上 森元 清
 上野荒町 鈴木 直保
 羽貫谷地 渡邊正右工門
 西高方町 入海小夜子
 上畑屋 小林 大悟

作品

「雀」

坂本 和子さん(六郷)



作品を募集します(短歌、俳句、川柳、イラストなど)

作品には読み仮名を振り、応募される方のお名前、住所、電話番号を明記のうえ、12月9日(木)までご応募ください。応募は1点とし、応募者多数の場合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



- 一〇三歳になってわかったこと 篠田 桃紅(著)
 10秒顔ヨガパーフェクトプログラム 問々田 佳子(著)
 「絶対ダメされない人」ほどダメされる 多田 文明(著)
 あとでって、いつ? 宮野 聡子(作)

一般図書

- 1日3分!指体操で元気な脳になる!
 じっくり編んで永く愛せるニットのふだん着
 朝ドラの55年
 きこの影踏み
 かつこいいぞ!職人本
 壇蜜日記 2
 13番目の贈りもの
 ひと目でわかるWindows 10
 我が家のヒミツ
 犬の掟

児童書

- 幸せとまぜしさの教室
 食品添加物キャラクター図鑑
 ルルとララのクリスマス
 2分の1成人式
 お昼の放送の時間です

絵本

- もしもせかいがたべものでできていたら
 おおかみくん
 ママなんサイ?
 たからもの みつけた!

- 白澤 卓二(著) michiyo(著)
 NHKドラマ番組部(監修) 辻村 深月(著)
 かつこいいぞ!職人本製作委員会(著) 壇 蜜(著)
 ジョアン・フィスト・スミス(著) ジャムハウス, 井上 健語(著)
 奥田 英朗(著) 佐々木 譲(著)
 石井 光太(著) 左巻 健男(監修)
 あんびる やすこ(作) 井上 林子(著)
 乗松 葉子(作)
 カール・ワーナー(文) 飯島 敏子(作)
 越智 あやこ(文) くすのきしげのり(作)

問い合わせ●学友館 ☎0187(84)4040