

夕顔

金子みすゞ

お空の星が
夕顔に、
さびしかないの、と
ききました。

お乳^{ちち}のいろの
夕顔は、
さびしかないわ、と
いいました。

お空の星は
それつきり、
すましてキラキラ
ひかります。

さびしくなった
夕顔は、
だんだん下を
むきました。



『金子みすゞ童謡全集』（JULA出版局）

市民投稿コーナー Smile



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中！
☎23-1117



おすすめ料理

－第4回ながとお料理コンクール
小学校低学年の部 優秀賞作品－

おとうさんとおかあさんのための おからサラダ

作り方

材料(4人分)

ひじき…8g
きゅうり…1本
にんじん…1/4本
コーン缶…40g
かにかま…70g
マヨネーズ…大さじ3
豆乳…大さじ3
おからパウダー
…大さじ4
かつお節…1パック
だししょうゆ
…小さじ1/2
酢…小さじ1/2
砂糖(きゅうりの砂糖
もみ用)…大さじ1

- ①ひじきは水で戻し、水気を切る。きゅうりはスライサーで輪切りにし、砂糖でもみ、しんなりしたら水洗いして絞る。にんじんはスライサーでスライスし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。かにかまはほぐし、コーン缶は水気を切る
- ②ボウルにマヨネーズ、豆乳、おからパウダー、だししょうゆ、酢を入れて混ぜる
- ③②のボウルの中に①のかつお節を入れて混ぜる



POINT

おからパウダーを使
うと手軽にできます

献立例

主食 白飯
主菜 とんかつ
副菜 おからサラダ
汁物 具だくさんの
味噌汁

栄養価

エネルギー …124kcal
たんぱく質 …4.2g
脂質 …7.7g
炭水化物 …10.5g
塩分相当量 …0.8g

ほっちゃテレビ放送予定
ほっちゃ NEWS イブニング
6/18(金) 18:00～

