



No. 269

蚊の唄

金子みすず

ブーン、ブーン、
木陰にみつけた、乳母車、
ねんねの赤ちゃん、かわいいな、
ちよいとキスしよ、頬っぺたに。

アーン、アーン、
おやおや、赤ちゃん泣き出した、
お守どこ行った、花つまか、
飛んでって告げましょ、耳のはた。

パーン、パン、
どっこい、あぶない、おお怖い、
いきなりぶたれた、掌のひらだ、
命、ひろうたぞ、やあれ、やれ。

ブーン、ブーン、
蚊のお家は暗いけど、
やっぱりお家へかえろかな、
かえって、母さんとねようかな。



市民投稿コーナー スマイル Smile



家族や友達と撮影した
とおきの写真を募集中！
☎23-1117



食推おすすめ料理

鶏むね肉でさっぱりと、
夏野菜もおいしく食べられるレシピです
鶏肉とトマトのみそ焼き

材料（4人分）

鶏むね肉…320g
片栗粉…大さじ 4
油…大さじ 1
トマト…200g
オクラ…4本
黄パプリカ…1 / 2個
みりん…大さじ 5
麦みそ…大さじ 2

献立例

- ・主食 ごはん
- ・主菜 鶏肉とトマトのみそ焼き
- ・副菜 キュウリの酢物
- ・汁物 吸い物

栄養価

エネルギー …346kcal
たんぱく質 …22.3g
脂質 …11.0g
炭水化物 …40.1g
塩分相当量 …1.1g

作り方

- ①トマト・パプリカは適当な大きさに切る。
オクラは湯がいて、斜め切りにする。
- ②鶏むね肉をひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、フタをして鶏むね肉を焼く。
- ④鶏むね肉に火が通ったら、パプリカは早めに入れて、トマトとみりん（大さじ2）を加えて炒める。
- ⑤麦みそを残りのみりん（大さじ3）で溶いてから入れ、オクラを加える。全体が馴染んだら完成。

POINT

野菜はさっと炒めることで、色がきれいに仕上がります。
山口県立大学が考案した「ながと健幸レシピ」を参考に作成しました。



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
8/18（金）18：00～