



二つの草

金子みすゞ

ちいさい種は伸よして、
いつも約束してました。

「ふたりはきつとーしよだよ、
ひろい世界へ出るときは。」

けれどひとりのはのぞいても、
ほかのひとりには影もなく。
あとのひとりが出たときは、
さきのひとは伸びすぎた。

せいたかのつぼのつばめぐさ、
秋の風ふきやさやさと、
右に左に、ふりむいて、
もとの友だちさがしてる。
ちいさく咲いた足もとの、
おみこし草を知りもせず。



『金子みすゞ童謡全集』(JULIA出版局)

市民投稿コーナー
スマイル 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



食推おすすめ料理

旬の大根のサラダで、
冬に向かって抵抗力をつけましょう
大根とたこのにんにく風味サラダ

材料(2人分)

大根…1/6本(200g)
長ねぎ(白い部分) …1/6本
カイワレ大根 …1/2パック
ゆでだこの足…50g
にんにく…1/2かけ
ドレッシング
塩…小さじ1/4
こしょう…適宜
しょうゆ…小さじ2/3
レモンの搾汁…小さじ2
サラダ油…
A 大さじ1と1/2強

作り方

- ①大根は皮をむいて長さ4cmの千切りにし、冷水にさらす。2～3回水を替えてシャキッとさせる。長ねぎは大根と同じ長さの千切りにし、冷水にさらす。カイワレ大根は根元を切り落とす。
- ②たこを薄いそぎ切りにする。
- ③にんにくをすりおろしてボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④大根、長ねぎの水気をよく切る。
- ⑤大根、長ねぎ、カイワレ大根、たこを混ぜ合わせて器に盛る。食べる直前に③のドレッシングをかけてあえる。

献立例

- ・主食 ごはん
- ・主菜 厚揚げと小松菜の煮物
- ・副菜 大根とたこのにんにく風味サラダ
- ・汁物 かきたま汁

栄養価

エネルギー …138kcal
たんぱく質 …6.3g
脂質 …11.3g
炭水化物 …4.8g
塩分相当量 …1.2g

POINT

大根と長ねぎをしっかり
冷水にさらして
シャキッとさせます



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
11/20(月) 18:00～