

朝日が体育館いっぱいに入ってくる
繰り返し、繰り返し動く私を
その光が照らす

一日が
すがすがしい汗から始まった

「?」

光中三年三組

青木美英

作文を書こうと思って
机にむかった。

どんな内容にしようかな

こんなのは? と私が聞く

文が続かないよ、ともう一人の私が答える

じゃあ、あれは?

だめ、ことばにできないもん

頭の中で

いろんなことば、いろんな想いが

ぐるぐる回って

ぶつとととぎれ

まるくかたまって

いっばい 動いている

ぼこんぼこんと

ニワトリの卵みたくに

ことばがでてくるのだけれど

卵はすぐに割れて 流れていってしまう

中身が 流れ去らないうちに

ひとつにまとめて

おいしい卵焼きになるような

そんな文が 書ければいいのね

そう思っても

原稿用紙はまだ真白です

せみが泣くころには

おまえはもう緑色になっていたね

暑い盛りだった

私も、おまえも、がんばったな

おまえの葉が落ちるころには

もう寒さがやってきていた

私も寒さと戦ったよ

そして、

いさぎよく負けた

また同じことのくり返し、くり返し

そのくり返しの中で

おまえの仲間が

死んでいった

あつという間で、

私も何も知らなかった。

何もできなかった

あのときは、

何もかもが 真つ赤に燃えた

真つ赤に燃えた

なあ、桜よ

おまえと出会った頃より

周りはすっかり変わってしまったね

おまえの周りも、おまえ自身も

そして 私も……

私はもうじき旅出つんだ

三年間のふし目なんだ

おまえと別れなければならぬ

その時には

りっぱな花を咲かせておくれ

私や私の仲間の門出を

祝っておくれ

なあ、桜よ

青柳 フミ

除夜の鐘聞きしばかりの人の波

篝火さかる

神苑につづく

竹内 紀葉

白雪を払ふま竹の潔さ

窓の外

年初の光りま映ゆき

藤代 敏子

瑞雲を開き射し初ふ初日の出

決意新たに

おろがみ迎ふ

岩沢 芳江

新年を迎えて齢古稀近く

習う書道の

楽しさを知る

伊藤 鏡子

初春の朝陽耀い新らしき

木の香たち込む

部屋に墨する

土屋 好

山の上疾くとき昇る新春の

朝陽拝む

うから揃ひて

うから揃ひて

うから揃ひて

うから揃ひて

うから揃ひて

うから揃ひて

うから揃ひて

うから揃ひて

うから揃ひて

うから揃ひて

てください。

また、お年寄りや高血圧のかたがいらっしや
るご家族では、ゾクツと来やすいトイレと脱衣
場の暖房を。
スイッチをいれるとすぐに暖まる小型の電気
ストーブなどが、重宝します。



かきのみそご飯

材料 四人分目安

米	2½カップ	みそ	大さじ2
水	2¾カップ	しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2	みりん	大さじ2
かき	200g	わけぎ	4〜5本

作り方

- 1、米は洗って、水と酒を加える。
- 2、かきは、みそ・しょうゆ・みりんを混ぜた中に入れて下味をつける。
- 3、わけぎは、1〜2cm長さのぶつ切りにする。
- 4、①の米を火にかけて、沸騰したら②の下味をつけたかきと③のわけぎを加え、軽く一混ぜして普通に炊く。
- 5、十〜十五分間蒸らしたら、上下を軽く混ぜ合せる。

●一人分の料理

エネルギー四二〇キロカロリー
たん白質 十三グラム

※組合せ献立例 豚肉と豆腐の炒め物、浸しわかめの澄し汁