時にはやさしく、
時にはおそろしかった海。
波とあそんだこともあった。
仲間をさらわれたこともあった。
海って、
すごい力をもっているなあ。

## 夕日

白浜小四年　後藤　薫

夕日が、空や木を赤くそめている。
鳥が、ねぐらにむかって、とんで行く。
夕日が、だんだんとしずんでゆく。
あたりが、だんだんと、暗くなってゆく。
さみしい感じがする。
いつまでも、まっ赤にそまった
夕やけ空であったら、
きれいだろうな。

## 屋根の上

白浜小四年　大木　一真

「屋根の上って、どんなけしきなんだろう」。
ぼくは、
いつも考えていた。
ある日、ぼくは
学校から帰って、
屋根の上に上がってみた。
なんともいえない
すずしさと
ここちよさがした。
ぼくは、
屋根の上で空をながめながらねていた。
そのとき
「こら」
と、おじいちゃんの声がした
ぼくは、
急いでまどから家の中に入った。
でも、
屋根の上はさいこうだった。

## 春の声

白浜小六年　仲田　美穂

朝日の中で、小鳥たちの鳴き声で
わたしは、目をさます。
小鳥は、わたしの目ざまし時計。
「朝だよ、朝だよ」
とささやいている。やさしい声で……。
南風にのって、つばめたちが、わが家に
やって来た。
春だよって私におしえてくれた。
だから、私もこうこたえた。
「もう、春なんだね」って……。
電線にも三羽のつばめが。
じっと見ていたら、つばめは
こっちをむいてニコッとほほえんだ。
私も思わず、ほほえみ返した。
あたたかい春が来たんだな……。
花と緑と小鳥の声に満ちた
やさしい春が。

## 短歌

ヒヤシンス春の陽向に咲き初めぬ
紫の色透きてかがやく　岩沢　芳江

作業場へ運び込まれし春菊の
殊更つよく春を匂はす　竹内　紀葉

球を打ち球をくぐらせ寒風に
ゲートボールを友と楽しむ　伊藤　鏡子

山の辺の畑は風なく暖かし
とうもろこしを播く声はずみ　土屋　好

岩肌のかくれんばかり海鳥は
灯台直下の岩にたむろす　伊藤　定男

漸くに痛み薄れし夫の試歩
春の日差しの部屋に肩貸す　越川　雪枝

混乱に親との別れ語る孤児
涙あふれて言葉とぎれぬ　青柳　フミ

本当の名前知りたしと訴うる
残留孤児は髪に霜おく　藤代　敏子

## おそ・ございのヒント ⑧

## ピーマンのつめもの

●材料　4人分目安
ピーマン……16個
たまねぎ……1個
油……大さじ3
米……2カップ
くるみ……4個
干しぶどう……80g
トマト……2個
パセリ……大さじ4
スキムミルク……大さじ4
シナモン・こしょう……少量
塩……小さじ1 3/5
油……小さじ4

●作り方
1、玉ねぎはみじん切りにし、油で炒める。
2、米は、研いでざるにあげる。
3、米に1割増しの水、スキムミルク、荒く刻んだくるみ、干しぶどう、トマトのみじん切り、パセリのみじん切り、シナモン、塩、こしょうを加えて混ぜ、炊き上げる。
4、ピーマンの軸のほうを少し切り落とし、中の種を出して③の材料を詰め、四つ切りにしたトマトでふたをする。鍋に水と油を入れて蒸す。冷たくして供する。

●1人分の栄養量
エネルギー　550キロカロリー
たん白質　9・5グラム
※組合わせ献立例　焼鳥