

詩

風

五年 大関 陽子

目には見えないけれど
ほんとは、
さまざまな形があるのかもしれない。
春のあたたかい風は
さくらの花びら

草や木は 喜んだのかな。
ああ、たいくつな一日だ。

空と雲

五年 和田 望

私には、いろいろな友だちがいる
とくに 雲などはなかよしだ

夏はとても暑いから
すずしい氷の形

秋はいろいろな果物にかける
氷ざとうの形

冬は寒い寒い雪の形
なんて、あるのかな。

たいくつな一日

五年 土屋 希望

今日も暑い一日が始まった。
弟は ようち園。
父や母は 仕事。

プールに行きたい。
旅行にも行きたい。
友達とも遊びたいな。

外は がんがん陽が照って
わたしを呼んでいる。

庭の水まきを試してみる。

いもぬき

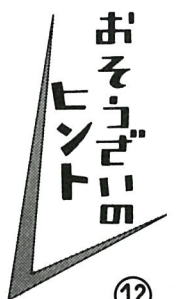
五年 椎名 律子

なかよしの時は、雲もきれいで
空も まっ青だ
いつまでも なかよくね

母と私でさつまいもをぬいた。

大きい さつまいも
小さい さつまいも
太い さつまいも
細い さつまいも
葉はまだ緑色ぽい
黄色ぽくなっているのもある
長いのは くわでほった
手でぬけるのは
全身の力をこめてぬく
「よいしょ。」
ズクツ

「これは、やきいもにするとおいしいよ。」



あじの 洋風寿司

●材料

4人分目安

小あじ……大6匹、塩……大さじ1
1/2、酢……適量(あじにひたひた)

酢……大さじ3、しょうゆ・砂糖……各大さじ1/2

きゅうり……80、白ごま……大さじ1/2、あさつき……3本、青じその葉……8枚、生姜……1片

すし飯

(米……3カップ、水……3・3カップ) 酢・白ぶどう酒・各大さじ2、サラダ油……大さじ1、塩……小さじ1/2

●作り方

1、米は分量の水で炊く。

2、あじは3枚におろし、分量の塩をふって20〜30分おいてから、ひたひたの酢をかけて白っぽくなるまで浸しておく。

3、炊いたご飯に、すし飯用調味料を合せてふり入れ、すし飯を混ぜる。

4、ごまは炒って荒く刻み、あさつきは小口切り、青じそ・生姜は織切りにする。きゅうりは小口から薄切りにし、塩少量をふり、水気を絞る。

5、②のあじの皮をはぎ、1cm幅に斜め切りにし、(内の酢・しょうゆ・砂糖を混ぜ合せた中でさっと洗う)。

6、すし飯にあじ・ごま・あさつき・きゅうりを混ぜ合せ、器に盛り、青じそ・生姜を天盛りする。

●1人分の栄養量

エネルギー 575キロカロリー
たん白質 24.5グラム