

瞳

金子みすゞ

みんなのお瞳
魔法の壺よ。

からたち垣根も
街道も、

お馬車も、馬も

蕎麦の畠も

桐の木も、

とおい、みどりの

あの山も、

まだも、お空の

雲さえも、

小さくなって

みんなはいる。

黒いお瞳は

魔法の壺よ。



『金子みすゞ童謡全集』（JULA出版局）

市民投稿コーナー スマイル Smile



食推おすすめ料理

材料(2人分)

キャベツ…160 g
人参…40 g
ピーマン…1個
しめじ…1/3房
ウインナー…2本
水…200 ml
白ワイン…大さじ2
顆粒コンソメ
…小さじ2/3
牛乳…200 ml
塩…少々
こしょう…少々
パセリ…少々

POINT

残り野菜やカット野菜でも簡単にできます



献立例

主食 ごはん
主菜 豚の生姜焼き
副菜 大根サラダ
汁物 野菜の
ミルクスープ

栄養価

エネルギー …189kcal
たんぱく質 …8.4g
脂質 …10.6g
炭水化物 …14.9g
塩分相当量 …1.6g

ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
11/19 (金) 18:00 ~

野菜たっぷりカルシウムも摂れる簡単スープ 野菜のミルクスープ

作り方

- ① ウインナーは1cmの輪切りにする。野菜は一口大に切る。
- ② 鍋に①の野菜と水を加えて火にかける。沸騰したらウインナー、白ワインを加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ③ ②の野菜が煮えたら顆粒コンソメと牛乳を加えて、塩で味をととのえ、こしょうをふり、器に盛る。みじん切りにしたパセリをのせる。



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中！
☎23-1117

