



No. 255

しらゆり 白百合島

金子みすゞ

わたし
私ひとり知っている、
遠くの遠くのはなれ島。
いつも私は学校の
ポプラのかげで、地図を描く。

は
掃かれりや消える島だけど、
描くたびかわる地図だけど、
いつも湖水がまんなか
いつも御殿がその岸に。

雪より白い、かぐわしい、
御殿のなかにすむひとは、
うすいみどりの裾ながく、
金のかむりのおひめさま。

島は白百合、花ざかり、
空まで白い百合の香に、
船は寄っても断崖の
手にも取られぬ花ばかり。

青いポプラの葉のかげで、
いつも私は地図を描く。

あ
飽かずに、飽かずに、いくたびも、
「しらゆり島」の地図をかく。

「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



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

簡単調理でボリューム満点！

新玉ねぎと新じゃがの重ね焼き

材料(2人分)

じゃがいも…1個
たまねぎ…1/2個
しめじ…100g
なす…1/2本
トマト…1個
ピザ用チーズ…60g
ベーコン…60g
塩、こしょう…少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、5mmの薄切りにし、水にさらしてあげておく。たまねぎは皮をむき、横に薄切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐしておく。なすは薄切りにし、軽く水にさらし水気をきって置く。トマトはヘタを取り、横に薄切りにする。ベーコンは2cm幅に切っておく。
- ③ 耐熱容器に、じゃがいもを並べてかるく塩、こしょうをし、上に玉ねぎをのけて、ベーコンをおく。更になすとしめじを重ねてベーコンをおき、トマトをおいて上からチーズをふる。
- ④ オーブントースターに入れて12～13分焼く。

献立例

主食 ごはん
主菜 新玉ねぎと
新じゃがの
重ね焼き
副菜 わかめの酢の物
汁物 豆腐のみそ汁

栄養価

エネルギー …289kcal
たんぱく質 …18.1g
脂質 …13.9g
炭水化物 …24.0g
塩分相当量 …1.3g



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
6/17 (金) 18:00 ~