



मिशन शिक्षण संवाद

बाल साहित्य सृजन

माह : जून 2025



संकलन - मिशन शिक्षण संवाद बाल साहित्य सृजन टीम

02-06-2025

बाल साहित्य सृजन

सोमवार

1

सात्विक भोजन

सात्विक भोजन में सम्पूर्ण दालें, ताजे फल, हरी सब्जियाँ, दूध दही। और शामिल होता पौष्टिक आहार, मोटा अनाज गेहूँ, मक्का, चावल सभी।।



अच्छे गुण, तीव्र बुद्धि, परहित भावना, निरोगी काया, स्वस्थ शरीर उसने पाया। पौष्टिक आहार गुणों की खान, जिसने सात्विक भोजन अपनाया।।

रचना

सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत



2

राजसी भोजन

होता है चटपटा, स्वादमय, तीखापन होता इसमें। तेल, खटाई, मिर्च-मशाले, की मात्रा भरपूर इसमें।।



तीखापन इसमें अति होता, उत्तेजक, करते नुकसान। करते अंगों को ये दूषित, क्रोध बढ़ाते हैं ये जान।।

रचना

जुगल किशोर त्रिपाठी
प्रा० वि० बम्हौरी (कम्पोजिट)
मऊरानीपुर, झाँसी



3

तामसी भोजन

लहसुन, प्याज, मांसाहार तामसी भोजन का आहार। भगवद भक्ति करता जो, रहे दूर इनसे हर प्रकार।।



भोजन यह भारी है होता, नहीं हल्का होता पचने में। खाओ तुम हल्का भोजन, भलाई इनसे ही बचने में।।

रचना

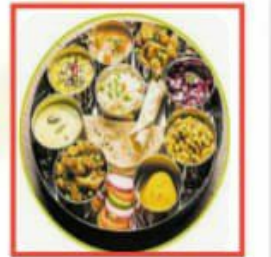
भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



4

पौष्टिक भोजन

कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, मुख्य घटक हैं बस ये तीन। खनिज, विटामिन ले लो साथ, कर लो भोजन धोकर हाथ।।



पौष्टिक भोजन इसको कहते, जिसमें सारे घटक हैं रहते। जो उचित पोषण हैं लेते, सदा स्वस्थ वो सारे रहते।।

रचना

बृजराज सारस्वत (इ०प्र०अ०)
कम्पोजिट वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा



03/06/2025

मंगलवार

बाल साहित्य सृजन

1

दाल-बाटी

दाल-बाटी खाते चूरमे के साथ, इसकी पोष्टिकता होती है खास। दोपहर के समय इसको खाते, साथ में घी बढ़ा देता है स्वाद।।



राजस्थान का प्रसिद्ध भोजन, यह दाल-बाटी कहलाता है। आटा, बेसन, घी, आजवाइन से, गोबर के उपलों में बनाया जाता है।।

रचना-

शहनाज़ बानो (स०अ०)
उच्च प्रा० वि०- भौरी
मानिकपुर, चित्रकूट



2

चूरमा के लड्डू

दाल-बाटी या पूड़ी का, चूरमा, मेवा डालकर बनता। घी-शुद्ध खोया और बूरा, इलाइची डालकर लड्डू बनता।।



स्वाद, पोष्टिकता में उत्तम, बाटी और दाल संग खाते। लड्डू बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, खुशियों और त्योहारों पर बनाते।।

रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
मथुरा, मथुरा



3

कचौड़ी

नाश्ते में खायी जाती कचौड़ी, आलू और दाल की बनती। आलू की चटपटी सब्जी से, बहुत स्वादिष्ट कचौड़ी लगती।।



पर्यटकों को बहुत भाती, मूँग, उड़द दाल की बनती कचौड़ी। जलेबी के साथ भी खायी जाती, मथुरा-वृन्दावन की प्रसिद्ध कचौड़ी।।

रचना-

उमा ठाकुर (इ०प्र०अ०)
प्राथमिक विद्यालय राजपुर
मथुरा, मथुरा



4

जलेबी

भारत की राष्ट्रीय मिठाई, मीठा स्वादिष्ट व्यंजन वो। गोल-गोल हाथों को घुमाकर, गली-चौराहे बनायी जाए जो।।



बच्चों कहते इसे जलेबी, मैदे से बनाई जाती है। सुबह के नाश्ते से लेकर, उत्सवों में खायी जाती है।।

रचना-

ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० जारी भाग 1
बड़ोखर खुर्द, बाँदा



आपका दिन शुभ हो..

शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान, मानवता का कल्याण. शिकायत या सुझाव के लिए व्हाट्सएप करें. 94582 78429

संकलन काव्यांजलि टीम मिशन शिक्षण संवाद

4/06/2025

बुधवार

बाल साहित्य सृजन

1

सादा भोजन

सादा भोजन उत्तम विचार,
हमारी संस्कृति का आधार।
हमारे पूर्वजो ने दिया यह ज्ञान,
सादा भोजन होता अमृत समान।।



शरीर को स्वस्थ, निरोग रखता,
मन को भी खुश, प्रफुल्लित करता।
सादा भोजन हमारे लिए वरदान,
हमारी संस्कृति में है इसका मान।।

रचना

इला सिंह (स०अ०)
कम्पोजिट विद्यालय
पनेरूवा, अमौली, फतेहपुर



2

शाकाहारी भोजन

शाकाहारी भोजन,
मुझको अच्छा लगता है।
साग, सब्जी, फल, दूध, दही,
अनाज, बीज, उत्पादक इसमें है आता।।



शरीर स्वस्थ खूब रहता,
मन-मस्तिष्क सात्त्विक बनता।
ऊर्जा भरपूर मिलती,
बीमारियां कभी ना होती।।

रचना

माला सिंह (स०अ०)
क० वि० भरौटा
सरधना, मेरठ



3

शाही भोजन

शाही भोजन में शामिल होते,
विभिन्न प्रकार के स्वादिष्ट व्यंजन।
हर स्वाद इसमें शामिल करते,
जिससे बनता स्वादिष्ट व्यंजन।।



जितना देखने में अच्छा लगता,
उतना खाने में स्वादिष्ट होता।
विशेष अवसरों में इसे बनाते,
फिर इसको थाली में परोसते।।

रचना

आरती यादव (स०अ०)
प्रा० वि० रनियां प्रथम
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

मांसाहारी भोजन

अण्डा, मांस, मछली,
मांसाहारी भोजन होते।
प्रोटीन, विटामिन युक्त,
यह शरीर में उर्जा भरते।।



अनेक रोगों के उपचार में,
यह फायदा है पहुंचाते।
भारत के विभिन्न राज्यों,
की प्रमुख भोज्य दर्शाते।।

रचना

नीलम भास्कर (स०अ०)
उ०प्रा०वि० सिसाना (1-8)
बागपत, बागपत



05/06/2025

गुरुवार

बाल साहित्य सृजन

1

जलेबी

टेढ़ी मेढ़ी गोल मटोल,
चाशनी की है सहेली।
मैदे से बनती है और,
नाम है इसका जलेबी।



छोटे बड़े सबको भाती,
गरम गरम जब आती।
दादा, दादी को बस,
दूध के संग ये भाती॥

ज्योति सागर' सना
पी० एम० श्री उ० प्रा० वि० (1-8)
सिसाना, बागपत



2

रसगुल्ला

गोल-गोल रसगुल्ला देखो,
यह तो बड़ा ही स्वादिष्ट होता है।
चाशनी में डुबकी लगाकर,
यह तो और भी मीठा लगता है॥



मम्मी के हाथों के रसगुल्लों का तो
स्वाद बड़ा ही स्वादिष्ट होता है।
चिंकी, पिंकी, मोना, टिंकी को तो,
यह सबसे ज्यादा अच्छा लगता है॥

शिप्रा सिंह (स.अ.)
उ० प्रा० वि० रूसिया,
अमौली, फतेहपुर



3

काजू कतली

जब भी मौका खास है आता,
स्वाद इसी का सबको भाता।
काजू और चीनी से बनती,
स्वाद इसका मुँह में घुल जाता॥



आकार में ये बेहद पतली,
नाम है इसका काजू कतली॥
घर पर जो हम स्वयं बनाये,
तो शुद्धता में होती असली॥

पारुल चौधरी (स.अ.)
प्राथमिक विद्यालय बसी-3
खेकड़ा, बागपत



4

गाजर का हलवा

मुन्ना-मुन्नी को भाये हलवा,
मिल जाये फिर देखो जलवा।
जी ललचाये, फिर रहा न जाये,
पास बुलाए उन्हें गाजर का हलवा॥



गाजर में मिलाते शक्कर और घी,
दूध संग काजू मेवा उसमें डाल दी।
खुशबू सूंघ रसोई में वो दौड़े आते,
मम्मी जल्दी दो, दोनों खूब चिल्लाते॥

वन्दना यादव 'गज़ल'
अभि० प्रा० वि० चन्दवक
डोभी, जौनपुर



आपका दिन
शुभ हो..

शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान, मानवता का कल्याण.
शिकायत या सुझाव के लिए व्हाट्सएप करें. 94582 78429

संकलन
काव्यांजलि टीम
मिशन शिक्षण संवाद

06/06/2025

शुक्रवार

बाल साहित्य सृजन

1

अनाज

मानव या पशुओं के खाने के, लिए खेतों में उगाए जाते हैं। ये साबुत, पीसकर, उबालकर, रोटी, ब्रेड बनाकर खाए जाते हैं।।



गेहूँ, चावल, जई, मक्का और, जौ, राई सामान्य अनाज हैं। ज्वार, बाजरा, रागी और, कोदो आदि मोटे अनाज हैं।।

पूनम नैन (स० अ०)
उ० प्रा० कमपोजिट विद्यालय मुकुंदपुर
छपरौली, बागपत



2

सब्जियाँ

हरी-हरी सभी सब्जियाँ, हमारे मन को भाती है। पोषण से पूर्ण सब्जियाँ, रोगों को दूर भगाती हैं।।



विटामिन्स और खनिज की, मात्रा इनसे पूर्ण होती है। पाचन तन्त्र मजबूत करके, शरीर को स्वस्थ बनाती हैं।।

अनुप्रिया यादव (स०अ०)
क० वि० काजीखेड़ा
खजुहा फतेहपुर



3

दालें

खाने में बहुत ही लजीज, और स्वादिष्ट होती है दालें। प्रोटीन और फाइबर से, भरपूर होती है दालें।।



एक प्रकार की फल होती हैं, विभिन्न प्रकार की दाले। स्वास्थ्य के लिए लाभदायक, भोजन का हिस्सा होती दालें।।

मृदुला वर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० अमरौधा प्रथम
अमरौधा, कानपुर देहात



4

रोटी

गेहूँ, चना, बाजरा आदि, अनाज हम प्रयोग मे लाते। बारीक आटा पीसकर, आटे से हम रोटी बनाते।।



सैंक तवे पर गोल-गोल, आटे की हम रोटियाँ बनाते। सब्जी, अचार आदि संग, बड़े चाव से हम सब खाते।।

अमित गोयल (स०अ०)
प्रा० वि० निवाडा, बागपत,
जनपद बागपत



07/06/2025

बाल साहित्य सृजन शनिवार

1

खीर

उत्सव हो या हो त्योहार,
खीर बनती है हर बार।
मीना, राजू को यह भायी,
हम सबने भी खूब है खायी।।
दूध, चावल, चीनी, मलाई,
इलायची व मेवा मिलायी।
केसर इसमें जब है डाली,
खीर बनी तब स्वाद वाली।।



रचना

सुमन पाण्डेय प्र.अ
प्रा.वि.टिकरी-मनौटी
खजुहा, फतेहपुर



2

रसगुल्ला

छोटे बड़े सभी को ललचाए,
यह मीठा-मीठा रसगुल्ला।
खोया, मैदा से मिलकर बनता,
चीनी की चाशनी में डुबकी लगाता।।
मनचाहे आकार में यह बनता,
भोजन की थाली में सजता।
भारतीय व्यंजनों में है एक,
स्वाद और सेहत में है नेक।।



रचना

प्रतिमा उमराव स०अ०
कम्पोजिट विद्यालय अमौली
अमौली, फतेहपुर



3

रसमलाई

रसमलाई है बहुत नरम,
खालो ठंडा या गरम।
मुंह में ये घुल है जाती,
सभी के मन को है भाती।।
क्या खूब लगे रस से भरी,
क्या खूब सजे ये रस परी।
रस मलाई का है स्वाद निराला,
खाते उसको भर-भर प्याला।।



रचना-

सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
कंपोजिट उच्च प्रा. वि. खजनी
(रुद्रपुर), गोरखपुर



4

सेवई

सेवई की मिठास, मन को भाए,
खुशियों का स्वाद हर पल सजाए।
कभी मेवों से और रंग लाए,
कभी बादाम कभी किशमिश सजाए।।
बचपन की यादें, त्योहारों का मेल,
सेवई के बिना अधूरा हर खेल।
होली, दीवाली हो या ईद की रात,
सेवई बाँटे हर दिल की बात।।



रचना

रूपी त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० लोहारी (1-8)
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



09-06-2025

बाल साहित्य सृजन

सोम वार

1

कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन

गुड़, गेहूँ और चावल में, होता है भरपूर यह। ऊर्जा का यह स्रोत है, ताकत का है रूप यह।।



मुख्य घटक यह भोजन का, कैलोरी होती है खूब। मीठे फलों में भी यह, पाया जाता भरपूर।।

रचना बृजराज सारस्वत (इं०प्र०अ०)
कम्पोजिट वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा



प्रोटीन युक्त भोजन

माँसपेशियों की वृद्धि, उपचार और मरम्मत। प्रोटीन युक्त भोजन, लाता शरीर में हिम्मत।।



मिलता खाद्य पदार्थों में, दूध-दही, डेयरी उत्पादों में। अण्डा, मछली सभी दालों में, सोयाबीन, साबुत अनाजों में।।

रचना सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत



3

वसायुक्त भोजन

मक्खन, तेल, मत्स्य, अंडों व, पनीर, नट्स, जैतून सुनिए। इन सबमें है स्वस्थ वसा, करो अधिक ग्रहण तो सिर धुनिए।।



पिज्जा, वर्गर, अन्य वसामय, अधिक वसा, कैलोरी देते। रोज-रोज अति सेवन इनका, करो, निमन्त्रण रोग को देते।।

रचना जुगल किशोर त्रिपाठी
प्रा० वि० बम्हौरी (कम्पोजिट)
मऊरानीपुर, झाँसी



4

खनिज और विटामिन युक्त भोजन

फल और सब्जी में मिलता है, विटामिन बहुतायत में। खनिज लवण भी मिलता है, हरी सब्जियों व फलों में।।



सेहत के लिए बहुत जरूरी, होते हैं यह बच्चों। सही मात्रा में खाने से, स्वस्थ रखते है यह बच्चों।।

रचना भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



10/06/2025

मंगलवार

बाल साहित्य सृजन

1

दलिया

स्वास्थ्य वर्धक होता दलिया, पोषक तत्वों से भरपूर।
वजन बढ़ाता, ताकत देता, करता कमजोरी को दूर।।
फाइबर, कार्बोहाइड्रेट हैं, शरीर को ऊर्जा देता।
गेहूँ, ओट्स, जौ, मक्का, मोटे अनाज से दलिया बनता।।



रचना-

ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० विद्यालय जारी भाग 1
बड़ोखर खुर्द, बाँदा



2

खिचड़ी

खिचड़ी खाओ, रोग भगाओ।
पौष्टिकता भरपूर पाओ।
दाल-चावल में सब्जी मिलाओ,
मसाले के साथ उबालकर बनाओ।।
खिसुरी, खिचरा, केडगेरी कहाए,
हर क्षेत्र में अलग तरह से बनाएँ।
दाल-चावल का व्यञ्जन हल्का,
मकर संक्रान्ति में खिचड़ी बनाएँ।।



रचना-

शहनाज़ बानो (स०अ०)
उच्च प्रा० वि०- भौरी
मानिकपुर, चित्रकूट



3

रसखीर

गन्ने के रस से बनती है, चावल, मेवा डालते हैं।
धीमी आग पर इसे पकाते, ठण्डा करके खाते हैं।।

मीठी बहुत स्वादिष्ट लगती, पोषक तत्वों से भरपूर।
शरीर को ठण्डा रखती है, पेट की जलन कर दे दूर।।



रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
मथुरा, मथुरा



4

खीर

मीठी-मीठी होती खीर, दूध, चावल से बनती खीर।
मिष्ठानों में आती खीर, मेवों से स्वादिष्ट लगती खीर।।

त्योहारों पर बनती खीर, बच्चों के मनभाती खीर।
'क्षीर' शब्द से बना खीर, 'पायस' भी कहलाती खीर।।



रचना-

उमा ठाकुर (इं०प्रा०अ०)
प्राथमिक विद्यालय राजपुर
मथुरा, मथुरा



11/06/2025

बुधवार

बाल साहित्य सृजन

1

बाटी चोखा

बाटी चोखा सबको भाता,
बिहार, राजस्थान से है नाता।
पौष्टिक, सुपाच्य यह तो होता,
खाने में भी स्वादिष्ट यह लगता।।



सब इसको बड़े चाव से खाते,
अतिथियों को भी खूब खिलाते।
ये व्यंजन हमारी संस्कृति की शान,
राज्य की भी यह कराते पहचान।।

रचना
इला सिंह (स०अ०)
कम्पोजिट विद्यालय
पनेरूवा, अमौली, फतेहपुर



2

ढोकला

ढोकला गुजरात का भोजन होता,
खाने में बहुत स्वादिष्ट होता।
हल्का भोजन इसे कहते हैं,
नाश्ते के समय इसे लेते हैं।।



वजन भी कम करता है,
खमीर घोल से यह बनता है।
स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है,
मुझे भी ढोकला बहुत पसंद है।।

रचना
माला सिंह (स०अ०)
क० वि० भरौटा
सरधना, मेरठ



3

सांभर डोसा

दक्षिण भारतीय भोजन,
प्रमुख रूप से यह माना जाता।
सांभर और डोसा का भोजन,
चावल और दाल से बनाया जाता।।



डोसा की उत्पत्ति का स्थान,
कर्नाटक को माना जाता।
सांस्कृतिक विरासत यह व्यंजन,
दक्षिण भारत की कहलाता।।

रचना
आरती यादव (स०अ०)
प्रा० वि० रनियां प्रथम
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

मछली चावल

यह व्यंजन बंगाल की शान,
बंगाल की कराते यह पहचान।
बंगाल में इसको खूब खाया जाता,
धान प्रचुर मात्रा में वहाँ उगाया जाता।



समुद्र के कारण मछलियाँ होती,
यह भी कई प्रकार की होती।
रोहू को विशेष पसंद किया जाता,
चाव से चावल के साथ खाया जाता।।

रचना
नीलम भास्कर (स०अ०)
उ०प्रा०वि० सिसाना (1-8)
बागपत, बागपत



12/06/2025

गुरुवार

बाल साहित्य सृजन

1

आइसक्रीम

ठण्डी-ठण्डी आइसक्रीम,
गर्मी में राहत लाती है।
छोटे-बड़े सभी जनों को,
ये तो खूब भाती है।।



कई तरह के फलेवर में,
बाजार में मिल जाती है।
थोड़ी मेहनत कर लो तो,
घर में भी बन जाती है।।

ज्योति सागर' सना
पी० एम० श्री उ० प्रा० वि० (1-8)
सिसाना, बागपत



2

पनीर

प्रोटीन और कैलोरी की भरपूर,
मात्रा का स्रोत होता है पनीर।
एशिया, यूरोप आदि देशों में,
खूब खाया जाता है पनीर।।



दूध के पनीर के अलावा भी,
टोफू पनीर भी खाया जाता है।
अंग्रेजी में पनीर को कॉटेज चीज़ या,
सॉफ्ट चीज़ कहा जाता है।।

शिप्रा सिंह (स.अ.)
उ० प्रा० वि० रूसिया,
अमौली, फतेहपुर



3

आम

मौसमी और रसीला है,
रंग हरा और पीला है।
सबके मन को भाता है,
फलों का राजा कहलाता है।।

स्वाद है मीठा जी ललचाये,
खाये बिन कोई रह न पाये।
फाइबर मात्रा इसमें भरपूर,
आम है दुनिया में मशहूर।।



पारुल चौधरी (स.अ.)
प्राथमिक विद्यालय बसी-3
खेकड़ा, बागपत



4

खीर

पायसम, पायम, पायेश या कहो खीर,
खाये इसे बच्चे, बड़े और सभी वीर।
दूध, शक्कर और मेवा इसमें मिलती,
केसर जो मिल जाये स्वाद में खिलती।।

शादी, पार्टी या हो जन्मदिन,
बनाये व्यंजन को बेहतरीन।
मेहमान जब भी घर में आते,
खीर खिला कर मन हर्षति।।



वन्दना यादव 'गज़ल'
अभि० प्रा० वि० चन्दवक
डोभी, जौनपुर



13/06/2025

शुक्रवार

बाल साहित्य सृजन

1

दालें

फलीदार परिवार से आई दालें, प्रोटीन, फाइबर का स्रोत हैं दालें। मूँग, मसूर, उड़द, राजमा, अरहर, छोले, राजमा आदि सभी हैं दालें।।



भूरी, पीली, गुलाबी, काली दालें, हरी, पीली, लाल रंगों की दालें। सूप और सत्तू में मिलाकर और, सलाद में खाते हैं अंकुरित दालें।।

पूनम नैन (स० अ०)

उ० प्रा० कमपोजिट विद्यालय मुकुंदपुर छपरौली, बागपत



2

मौसमी फल

फल हमारे शरीर को, विभिन्न रोगों से बचाते हैं। रोग प्रतिरोधक क्षमता को, हमारे शरीर में बढ़ाते हैं।।



विभिन्न पोषक तत्व, हड्डियों को मजबूत करते हैं। शारीरिक और मानसिक, मजबूती प्रदान करते हैं।।

अनुप्रिया यादव (स०अ०)

क० वि० काजीखेड़ा खजुहा फतेहपुर



3

पालक

पोषक तत्वों से भरपूर, होती है हरी भरी पालक। एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत, होती है हरी पालक।।



आयरन और खनिज लवण से, भरपूर होती है पालक। पत्तियों और तने के रूप में, खायी जाती है हरी पालक।।

मृदुला वर्मा (स०अ०)

प्रा० वि० अमरौधा प्रथम अमरौधा, कानपुर देहात



4

हरी सब्जियाँ

विटामिन, आयरन से भरपूर, होती है हरी सब्जियाँ। कार्बोहाइड्रेट, फाइबर की स्रोत, होती है हरी सब्जियाँ।।



शारीरिक विकास को जरूरी, होती है हरी सब्जियाँ। जीवन में भोजन का मुख्य अंग, होती है हरी सब्जियाँ।।

अमित गोयल (स०अ०)

प्रा० वि० निवाडा, बागपत, जनपद बागपत



14/06/2025

बाल साहित्य सृजन

शनिवार

1

पोहा

सबको पसन्द आता है पोहा,
महाराष्ट्र का व्यंजन पोहा।
चिउडा और सब्जी संग,
रंग-बिरंगा बनता पोहा।।
इंदौर व उज्जैन का प्रिय,
सुबह का नाश्ता है पोहा।
संस्कृत में प्रथुका कहते,
दक्षिण एशिया में पोहा।।



रचना

सुमन पाण्डेय प्र.अ.
प्रा.वि.टिकरी मनौटी
खजुहा, फतेहपुर



2

ढोकला

कभी नाश्ते में तो,
कभी मेहमानों के संग।
ढोकला सदा बनता है,
हर दिल की उमंग।।



गुजरात की शान ढोकला प्यारा,
सबका साथी हर दिल का न्यारा।
चटनी के संग हरा धनियां सजा,
एक कौर में ही मन को भा गया।।

रचना

रूपी त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० लोहारी (1-8)
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



3

समोसा

चलो लगाएं चटकारा,
भर-भर प्लेट नाश्ता खारा।
आलू भरी करती है तरी,
समोसा है सभी को प्यारा।।
हर पार्टी की शान यहीं,
क्या राजा क्या रंक कही।
तीन पैर से घूमे तेल पर,
ऐसा स्वाद और कहीं नहीं।।



रचना

सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
कंपोजिट उ. प्रा. वि. खजनी
(रुद्रपुर), गोरखपुर



4

मोमोज

तिब्बती क्षेत्र का है यह व्यंजन,
भाप में पकता है यह व्यंजन।
पौष्टिक सब्जियों को भरकर,
मैदा, आटा संग बनाते जमकर।।
नेपाल, सिक्किम, असम, भूटान,
बंगाल का है पारम्परिक व्यंजन।
लोकप्रिय है अब हर जगह मोमोज़,
तीखी चटनी संग खाते है मोमोज़।।



रचना

प्रतिमा उमराव स०अ०
कम्पोजिट वि. अमौली
अमौली, फतेहपुर



16-06-2025

बाल साहित्य सृजन

सोमवार

1

दूध

दूध एक सम्पूर्ण आहार, सभी पोषक तत्व होते हैं। जो बच्चे दूध नहीं पीते, वह पोषण अपना खोते है।।



प्रोटीन, विटामिन होते इसमें, यह ताकत को बढ़ाता है। ये हड्डियों को मजबूती देता, यह स्मरण शक्ति बढ़ाता है।।

रचना भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



2

पालक

हरा-हरा होता है पालक, खालो इसको सारे बालक। लौह तत्व इसमें भरपूर, खाना इसको सभी जरूर।।



सब्जी बनवा लो तुम इसकी, या बनाकर रायता खाओ। खाना कैसा भी बच्चों!, होगा फायदा इसे आजमाओ।।

रचना बृजराज सारस्वत (इ०प्र०अ०)
कम्पोजिट वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा



3

पनीर

दूध को फाड़कर बनता पनीर, शाही सब्जियों में आता पनीर। तरह-तरह के व्यञ्जन बनाओ, चाहे तो ऐसे ही खा जाओ।।



कैल्शियम, फास्फोरस, विटामिन, अन्य पोषक तत्व और प्रोटीन। टूटी हड्डियों को जल्दी जोड़ता, शाकाहारी भोजन स्वादिष्ट होता।।

रचना सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत



4

दही

दही दुग्ध उत्पाद है, करें सभी नित इसका सेवन। बी-सिक्स, बी-टुवेल्व इसमें होते, प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन।।



कब्ज, गैस व अपच दूर हो, लगती भूख है इससे खुलकर। है पोषक आहार स्वास्थ्यप्रद, पच जाता जल्दी ये हितकर।।

रचना जुगल किशोर त्रिपाठी
प्रा० वि० बम्हौरी (कम्पोजिट)
मऊरानीपुर, झाँसी



17/06/2025

मंगलवार

बाल साहित्य सृजन

1

ब्रैड पकौड़ा

तिकोनी-ब्रैड काटकर के, ब्रैड-पकौड़ा बनाया जाता। चटपटा, मसालेदार, बेसन का, चटनी, सॉस से खाया जाता।।



तला हुआ भारतीय नाश्ता, चाय के साथ पसंद आता। खाने में बहुत स्वादिष्ट लगता, ब्रैड-भाजी भी कहलाता।।

रचना-

उमा ठाकुर (इं०प्र०अ०)
प्राथमिक विद्यालय राजपुर
मथुरा, मथुरा



2

पालक पकौड़ा

सुबह-शाम की चाय संग, पालक-पकौड़ा भाए। बारिश में इसको खाने का, आनन्द अलग ही आए।।



चाट-मसाला, नमक, मिर्च, अजवायन, पालक, प्याज। फेंट के बेसन में पानी संग, कड़ाही में तलते जात।।

रचना-

ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० जारी भाग 1
बड़ोखर खुर्द, बाँदा



3

नमकीन पुआ

जब भी कुछ मीठा खाओ, साथ में नमकीन भी लाओ। मीठा खाकर मन भर जाता, तब नमकीन पुआ मन भाता।।



बेसन में नमक-मिर्च मिलाना, साथ में हींग, अजवाइन ले आना। उसे मिलाकर फेंट बनाना, गरम घी-तेल में तलते जाना।।

रचना-

शहनाज़ बानो (स०अ०)
उच्च प्रा० वि०- भौरी
मानिकपुर, चित्रकूट



4

मीठे पुआ

गुड़ या चीनी को घोलकर, सौंफ-इलाइची मिलाकर के। गोला कसकर या काटकर, आटे-सूजी पानी में घोलकर के।।



गाढ़ा फैन बनाकर सैकें, धीमी आग पर सिकते हैं। बरसातों में बड़े ही अच्छे, लगते घर-घर बनते हैं।।

रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
मथुरा, मथुरा



आपका दिन
शुभ हो..

शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान, मानवता का कल्याण।
शिकायत या सुझाव के लिए व्हाट्सएप करें. 94582 78429

संकलन
काव्यांजलि टीम
मिशन शिक्षण संवाद

18/06/2025

बुधवार

बाल साहित्य सृजन

1

चावल रसम

दक्षिण भारत का भोजन होता, बड़े ही चाव से यह खाया जाता। रसम का अर्थ तरल सूप होता, कर्नाटक, केरल में अधिक बनता।।



दाल में टमाटर, इमली अन्य मसालें, डालकर यह सूप के रूप में बनता। गर्मागर्म चावल के साथ यह रसम, दक्षिण भारत का प्रिय व्यंजन होता।।

रचना

इला सिंह (स०अ०)
कम्पोजिट विद्यालय
पनेरूवा, अमौली, फतेहपुर



2

छोला भटूरा

छोला भटूरा उत्तर भारतीय व्यंजन, मसालेदार चने और पूरी का है संयोजन। मध्यान भोजन के रूप में खाया जाता, कभी-कभी नाश्ता भी इसे किया जाता है।।



मसालेदार प्याज, हरी चटनी संग में होती, खाने में स्वादिष्ट बहुत होती। छोलों में प्रोटीन बढ़िया होता, स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता।।

रचना

माला सिंह (स०अ०)
क० वि० भरौटा
सरधना, मेरठ



3

कढ़ी चावल

बेसन व दही से इसे बनाते, चावल संग मजे से खाते। कढ़ी-चावल इसे पुकारते, छोटे-बड़े सब चाव से खाते।।



विभिन्न तरीकों से बनती, सेहत से भरपूर होती। खाने में स्वादिष्ट लगती, हर क्षेत्र में पायी जाती।।

रचना

आरती यादव (स०अ०)
प्रा० वि० रनियां प्रथम
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

इडली डोसा

इडली डोसा दक्षिण भारत, का प्रिय खास व्यंजन होता। इडली चावल से तैय्यार होती, इसको भाप में पकाया जाता।।



डोसा चावल, दाल से बनता, यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होता।। अब कई प्रकार का डोसा बनता, चेन्नई, बेंगलोर की पहचान कराता।।

रचना

नीलम भास्कर (स०अ०)
उ०प्रा०वि० सिसाना (1-8)
बागपत, बागपत



19/06/2025

गुरुवार

बाल साहित्य सृजन

1

अनार

एक फल है लाल लाल,
सिर पर ताज छोटा है।
खून बढ़ाता है हमारा,
नाम अनार होता है।।



मीठे-मीठे इसके दाने,
जूस है इसका फायदेमंद।
कस्टर्ड और चाट को ये,
बना देता जायकेमंद।।

ज्योति सागर' सना
पी० एम० श्री उ० प्रा० वि० (1-8)
सिसाना, बागपत



2

जामुन

काले - काले होते जमुन,
खट्टे - मीठे होते जामुन।
जब भी होती बरसात इनमें,
और भी पक जाते हैं जामुन।।



बैंगनी हो या लाल जामुन,
खाने में खूब रसीले होते जामुन।
बच्चों हो चाहे बड़े - बूढ़े,
सबको खूब पसंद आते जामुन।।

शिप्रा सिंह (स.अ.)
उ० प्रा० वि० रूसिया,
अमौली, फतेहपुर



3

मिठाई

राजू मुन्ना को भाये मिठाई
पहुँच गया दुकान हलवाई
तरह तरह की देख मिठाई
दोनों की बुद्धि काम न आई।।



बरफी, पेड़ा, जामुन रसमलाई
काजू कतली, चमचम है भाई।
लड्डू, जलेबी, घेवर, मालपुआ खाये,
इमरती, राजभोग संग में बंधवाये।।

पारुल चौधरी (स.अ.)
प्राथमिक विद्यालय बसी-3
खेकड़ा, बागपत



4

सेब

स्वाद है इसका खट्टा मीठा,
और लाल है इसका रंग।
नियमित सेवन करे अगर,
तो स्वस्थ रहे हर अंग।।



आयरन की मात्रा इसमें,
पाई जाती है भरपूर।
एक सेब जो खाये सुबह,
बीमारियों से रहता दूर।।

वन्दना यादव 'गज़ल'
अभि० प्रा० वि० चन्दवक
डोभी, जौनपुर



20/06/2025

शुक्रवार

बाल साहित्य सृजन

1

आम

जब गर्मी का मौसम है आता, फलों का राजा आम है लाता। हरा, पीला, लाल, और नारंगी, सबके मन को खूब है भाता।।



कच्चे आम से आचार बनाओ, चटनी, सब्जी बनाकर खाओ। पक्के आम साबुत, काटकर, या दूध मिलाकर शेक बनाओ।।

पूनम नैन (स० अ०)

उ० प्रा० कमपोजिट विद्यालय मुकुंदपुर छपरौली, बागपत



2

ड्राई फ्रूट्स

काजू, बादाम, मखाने, सूखे मेवे कहलाते हैं। भरपूर ऊर्जा के स्रोत, ड्राई फ्रूट्स कहलाते हैं।।



विभिन्न पोषक तत्वों का, भरपूर स्रोत इनमें होता। सीमित मात्रा में सेवन इनका, हमारी सेहत बेहतर बनाता।।

अनुप्रिया यादव (स०अ०)

क० वि० काजीखेड़ा खजुहा फतेहपुर



3

आम का अचार

बहुत ही चटपटा और, स्वादिष्ट होता है अचार। पूरे भारत में भोजन के साथ, खाया जाता है अचार।।



कच्चे आमों में विभिन्न प्रकार के, मसाले मिलाकर बनाते हैं अचार। सभी को बहुत पसन्द आता, खट्टा और तीखा आम का अचार।।

मृदुला वर्मा (स०अ०)

प्रा० वि० अमरौधा प्रथम अमरौधा, कानपुर देहात



4

दाल

मूँग, राजमा, अरहर, छोले, उड़द, मसूर। दाल है पौष्टिक आहार, प्रोटीन, फाइबर से भरपूर।।



हल्दी, मसालों में पके, तड़के से खुशबु महके। घर-घर की पहचान, हर रसोई की है शान।।

अमित गोयल (स०अ०)

प्रा० वि० निवाडा, बागपत, जनपद बागपत



21/06/2025

बाल साहित्य सृजन

शनिवार

1

बालूशाही

चीनी, मैदा, केसर, इलायची, से मिलकर बनती बालूशाही। स्वाद में होती बहुत निराली, पारम्परिक मिठाई बालूशाही। कई दिनों तक चलने वाली, सबको स्वादिष्ट लगने वाली। दिखने में ये बहुत ही भाती, पल में चट हो बालूशाही।।

रचना

सुमन पाण्डेय प्र.अ
प्रा.वि.टिकरी मनौटी
खजुहा, फतेहपुर



2

लड्डू

त्योंहारों का साथी है,
लड्डू प्यारा-प्यारा।
दीवाली हो या हो होली,
हर पल न्यारा-न्यारा।।

जब ब्याह में लड्डू बाँटे जाएं,
खुशियों के पल यूँ गहराएँ।
बच्चे, बूढ़े सबको लुभाएं,
लड्डू की मिठास मन को भाए।।

रचना

रूपी त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० लोहारी (1-8)
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



3

काजू कतली

मीठा-मीठा काजू कतली,
काजू कतली सबसे पतली।
खाने में है स्वाद निराला,
काजू मेवा इसमें है डाला।।
भर-भर प्लेट इसे सब खाते,
स्वाद अनोखा इससे हैं पाते।
सभी मिठाइयों की है शान,
पाया जाता सकल जहान।।

रचना

सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
कंपोजिट उ. प्रा. वि. खजनी
(रुद्रपुर), गोरखपुर



4

पेड़ा

सबके मन को भाये,
सबके मन को ललचाये।
भगवान को भोग लगाये,
स्वागत में मान बढ़ाये।।
खोया चीनी से यह बनता है,
मीठा-मीठा यह होता है।
आकार में गोल-गोल बनता है,
यूपी में पेड़ा खूब बिकता है।।

रचना

प्रतिमा उमराव स०अ०
कम्पोजिट विद्यालय अमौली
अमौली, फतेहपुर



23-06-2025

बाल साहित्य सृजन

सोमवार

1

सेब

सौ रोगों की एक दवा है,
सेब अनोखा फल बच्चों!
मस्तक, हृदय और आँखों के,
रोग दूर करता बच्चों।।



आँतों को ये साफ करे है,
हड्डी ज्वर को करता दूर।
सुबह-सुबह खाओ सब इसको,
कई तत्व इसमें भरपूर।।

रचना

जुगल किशोर त्रिपाठी
प्रा० वि० बम्हौरी (कम्पोजिट)
मऊरानीपुर, झाँसी



2

केला

केला कच्चा हो या पका,
है गुणों की खान।
पोषक तत्वों से भरपूर,
बच्चों! लो यह जान।।



कैल्शियम और मैग्नीशियम,
प्रचुर मात्रा में मिलता है।
दूध संग खाओ केला,
ताकत इससे खूब मिलता है।।

रचना

भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



3

आम

मधुर-मधुर और मीठा आम,
खा लो इसको सुबहो शाम।
फलों का राजा इसको कहते,
खाने को सब तत्पर रहते।।



चौंसा, सफेदा, लँगड़ा, दशहरी,
अनेक किस्म के होते आम।
तुम भी आम का पेड़ लगाना,
सब बन जाएँगे बिगड़े काम।।

रचना

वृजराज सारस्वत (इं०प्र०अ०)
कम्पोजिट वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा



4

लीची

छोटा और रस-भरा फल,
गर्मियों में आता लीची फल।
सबको पसन्द आती लीची,
मीठी-मीठी स्वादिष्ट लीची।।



विटामिन-सी से भरपूर लीची,
त्वचा में चमक लाती लीची।
करती टिशु का हेल्थी विकास,
लीची फलों में होती खास।।

रचना

सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत



24/06/2025

मंगलवार

बाल साहित्य सृजन

1

लौकी का सूप

गरमागरम पीने को मन,
करे तो सूप बनाते हैं।
लौकी उबालें, पीसें, छानें,
नमक-काली मिर्च संग पीते हैं।।



गाढ़ापन अच्छा लागे तो,
एक चम्मच अरारोट घोलो।
बेबी-कॉर्न या सिकी ब्रेड के,
टुकड़े डालकर के पी लो।।

रचना-

नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० (1-8)- तेहरा
मथुरा, मथुरा



2

टमाटर का सूप

स्वादिष्ट होता टमाटर का सूप,
विटामिन 'सी' से भरपूर।
बच्चे, जवान, बूढ़े पीकर,
स्कर्वी रोग को रखें दूर।।



हृदय, हड्डियों को रखे मजबूत,
पाचन-क्रिया को बढ़ाए खूब।
ठण्डा, सामान्य और गरम,
हर मौसम में पीया जाता खूब।।

रचना-

उमा ठाकुर (इ०प्र०अ०)
प्राथमिक विद्यालय राजपुर
मथुरा, मथुरा



3

मेवा के लड्डू

सूखे मेवे बादाम, छुहारा,
किशमिश, गरी, चिरौंजी, काजू।
सर्दियों में खूब बनाते,
मेवा के स्वादिष्ट लड्डू।।



पौष्टिकता से भरपूर,
कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन।
हड्डियों को मजबूत बनाकर,
ताकतवर बनाते तन।।

रचना-

ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० जारी भाग 1
बड़ोखर खुर्द, बाँदा



4

मलाई लड्डू

मलाई लड्डू बहुत है खास,
अनोखा होता इनका स्वाद।
बच्चे, बूढ़े सब शौक से खाते,
अच्छी सेहत इससे पाते।।



दूध से पहले खोआ बनाना,
मेवा भरपूर इसमें मिलाना।
दूध में मिल्क पाउडर पकाना,
स्वादिष्ट मलाई लड्डू बनाना।।

रचना-

शहनाज़ बानो (स०अ०)
उच्च प्रा० वि०- भौरी
मानिकपुर, चित्रकूट



25/06/2025

बुधवार

बाल साहित्य सृजन

1

सांभर वड़ा

दक्षिण भारत का है पकवान, सांभर वड़ा है इसका नाम। अब सभी राज्य में खाया जाता, बड़ी आसानी से यह बनाया जाता।।



वड़ा उड़द व मूंग की दाल से बनता, फिर इसको सांभर में डाला जाता। अब इसको बहुत पसंद किया जाता, बड़े ही चावपूर्वक यह खाया जाता।।

रचना

इला सिंह (स०अ०)
कम्पोजिट विद्यालय
पनेरूवा, अमौली, फतेहपुर



2

दही वड़ा

दही वड़ा भारतीय पारंपरिक पकवान है, जो खाते इसको वही करते गुणगान है। उड़द व मूंग की दाल का है बनता, दही में डालकर दही बड़ा बनता।।



त्यौहारों पर इसे बनाते हैं, खुद और मेहमानों को भी खिलाते हैं। चटनी और मसाले जब डालते, खाने में स्वादिष्ट बहुत लगते।।

रचना

माला सिंह (स०अ०)
क० वि० भरौटा
सरधना, मेरठ



3

दही कबाब

गाढ़े दही में मिलाकर, प्याज, अदरक, पनीर। दही कबाब बनाया जाता, सेहत से यह भरपूर होता।।



गरमागरम दही कबाब खाते, धनिया व टमाटर संग परोसते। ब्रेड क्रम्स भी इसमें मिलाते, स्वाद को इसके और बढ़ाते।।

रचना

आरती यादव (स०अ०)
प्रा० वि० रनियां प्रथम
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

हरियाली कबाब

हरियाली कबाब शाकाहारी, व्यंजन में प्रमुख पहचान। धनिया, पुदीना और पालक, हरी जड़ी बूटी डाले पौष्टिक जान।।



उत्तर भारत की खुशबू इसमें, चटनी के साथ परोसा जाता। बच्चे और बड़े चाव से खाते, कबाब मुंह में स्वादिष्ट पानी लाता।।

रचना

नीलम भास्कर (स०अ०)
उ०प्रा०वि० सिसाना (1-8)
बागपत, बागपत



26/06/2025

गुरुवार

बाल साहित्य सृजन

1

चाट

कितना अच्छा होता स्वाद,
सबके मन को भाती चाट।
आलू, चना और फलों की,
खूब बन जाती चाट।।



छोटे बड़ों सभी को तो,
अपने पास बुलाती चाट।
हर गली नुक्कड़ से लेकर,
शादी की शान बढ़ाती चाट।।

ज्योति सागर' सना
पी० एम० श्री उ० प्रा० वि० (1-8)
सिसाना, बागपत



2

कुल्फी

कुल्फी की क्या बात बताऊँ,
कितनी अच्छी लगती है।
तरह-तरह के फ्लेवर में,
यह तो खूब लुभाती है।।



पिस्ता कुल्फी, मैंगो कुल्फी,
यह तो कई प्रकार की आती है।
मोना, रिंकी, चिंकी, पिंकी को तो,
यह तो खूब पसंद आती है।।

शिप्रा सिंह (स.अ.)
उ० प्रा० वि० रूसिया,
अमौली, फतेहपुर



3

दूध

पौष्टिक पेय है ये कहलाता,
गुणों से इस का गहरा नाता।
कैल्शियम की भरपूर मात्रा,
इम्युनिटी भी है ये बढ़ाता।।



बनती दूध से चीज़ अनेक,
दही, मिठाई, पनीर व केक।
इसके बिन तो स्वाद न कोई,
हो चाय, कॉफी या फ़िर शेक।।

पारुल चौधरी (स.अ.)
प्राथमिक विद्यालय बसी-3
खेकड़ा, बागपत



4

दाल

अरहर, चना, मटर, और राजमा,
उड़द, मूंग, मसूर को आजमा।
प्रोटीन से ये भरपूर हैं होते,
पौष्टिकता इसकी तू आजमा।।



तरह-तरह के दाल में छोलें,
विविध व्यंजन इनसे बनते,
शाकाहारी भोजन में लोकप्रिय,
राजा-रंक की थाली में सजते।।

वन्दना यादव 'गज़ल'
अभि० प्रा० वि० चन्दवक
डोभी, जौनपुर



27/06/2025

शुक्रवार

बाल साहित्य सृजन

1

हरी सब्जियाँ

हमें स्वस्थ और तंदुरुस्त, रखती हैं सब्जियाँ।
फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट का, स्रोत होती हैं सब्जियाँ।।



पालक, मेथी, मूली, सरसों लौकी, तौरी हैं हरी सब्जियाँ।
हृदय रोग व कैंसर का खतरा कम करती हैं हरी सब्जियाँ।

पूनम नैन (स० अ०)
उ० प्रा० कम्पोजिट विद्यालय मुकुंदपुर
छपरौली, बागपत



2

मोटे अनाज

ज्वार, बाजरा, और रागी, मोटे अनाज कहलाते हैं।
पोषक तत्वों से भरपूर ये, बीमारियों से हमें बचाते हैं।।



पाचन क्रिया दुरुस्त करके, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते।
हड्डियों को मजबूत करके, शरीर को ऊर्जा प्रदान करते।।

अनुप्रिया यादव (स० अ०)
क० वि० काजीखेड़ा
खजुहा फतेहपुर



3

खिचड़ी

भारतीय व्यंजनों में लोकप्रिय, व्यंजन कहलाती है खिचड़ी।
सभी घरों में बड़े प्रेम से, खायी जाती है खिचड़ी।।



दाल और चावल को उबालकर, तैयार की जाती है खिचड़ी।
सदा और मसालेदार विभिन्न, प्रकार से बनायी जाती खिचड़ी।।

मृदुला वर्मा (स० अ०)
प्रा० वि० अमरौधा प्रथम
अमरौधा, कानपुर देहात



4

फल

विटामिन, मिनरल से भरपूर, होते हैं मौसमी फल।
कार्बोहाइड्रेट, फाइबर के स्रोत, होते हैं मौसमी फल।।



शारीरिक विकास को जरूरी, होते हैं मौसमी फल।
जीवन में भोजन का मुख्य अंग, होते हैं मौसमी फल।।

अमित गोयल (स० अ०)
प्रा० वि० निवाडा, बागपत,
जनपद बागपत



28/06/2025

शनिवार

बाल साहित्य सृजन

1

सोन पापड़ी

बेसन, घी, चीनी व दूध,
से बनती स्वादिष्ट मिठाई।
सोन पापड़ी, सोहनहलवा
मिठाई किसने न खाई।।



गुजरात, राजस्थान झारखंड,
की है यह लोकप्रिय मिठाई।
आकार में वर्गाकार परतदार,
होती सोन पापड़ी मिठाई।।

रचना

सुमन पाण्डेय प्र.अ
प्रा.वि.टिकरी-मनौटी
खजुहा, फतेहपुर



2

गुझिया

भारत का है यह एक पकवान,
होली, दीपावली का है पकवान।
खोया, चीनी और मेवा मिला कर,
बनाते गुझिया का मीठा पकवान।।



उत्तर भारत में होली के पर्व पर,
दक्षिण भारत में दीपावली पर।
विशेष साँचे में भरकर बनाते,
दक्षिण भारत में कुसली कहते।।

रचना

प्रतिमा उमराव स०अ०
कम्पोजिट विद्यालय अमौली
अमौली, फतेहपुर



3

घेवर

कभी मलाई कभी रबड़ी संग,
कभी मेवों से सजा इसका रंग।
पिस्ता, बादाम, चांदी का वर्क,
हर सजावट में छुपा है एक तर्क।।



राजस्थान की शान है घेवर,
मिठास का अनमोल खजाना घेवर।
रक्षाबन्धन हो या कोई उत्सव खास,
घेवर के बिना अधूरी हर बात।।

रचना

रूपी त्रिपाठी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० लोहारी (1-8)
सरवनखेड़ा, कानपुर देहात



4

कलाकंद

है कलाकंद सबकी पसंद,
खाते मन हंसता मंद-मंद।
दानेदार मिठाई रुपए चंद,
मन झूमे जैसे गुलकंद।।



क्या अजब गजब का स्वाद है,
इससे क्या बढियां आगाज है।
मुंह में ये घुल जाता है,
रुचिकर मन को भाता है।।

रचना

सुषमा त्रिपाठी (स०अ०)
कंपोजिट उ. प्रा. वि. खजनी
रुद्रपुर गोरखपुर



30-06-2025

बाल साहित्य सृजन

सोमवार

1

तरबूज

तरबूज गोल-गोल मोटे-मोटे,
ऊपर हरे अन्दर लाल होते।
गर्मियों में खाना जरूर,
मीठे और स्वादिष्ट भरपूर।।



बीमारियों को करते दूर,
जल की मात्रा इसमें भरपूर।
पाचन क्रिया में होता सुधार,
लू से बचने को खाओ जरूर।।

रचना सीमा शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० निवाड़ा
बागपत, बागपत



2

ककड़ी

नब्बे प्रतिशत जल होता है,
ककड़ी से ठण्डक मिलती है।
पाचन-तन्त्र मजबूत होता है,
सब विकार को हरती है।।



ब्लड-प्रेसर को दूर करे ये,
कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करे।
जल की कमी को पूरा करती,
खाने वालों में मोद भरे।।

रचना जुगल किशोर त्रिपाठी
प्रा० वि० बम्हौरी (कम्पोजिट)
मऊरानीपुर, झाँसी



3

खीरा

खीरे में होता है फाइबर,
इसे cucumber भी कहते हैं।
पानी की मात्रा ज्यादा होती,
खाकर इसे स्वस्थ रहते हैं।।



हल्का और सुपाच्य होता,
पथरी में भी लाभदायक।
कम कैलोरी होती इसमें,
वजन घटाने में है सहायक।।

रचना भावना शर्मा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ



4

खरबूजा

मीठा-मीठा गोल मटोल,
लगता जैसे कोई बॉल।
ठण्डा-ठण्डा है गुणकारी,
प्रेम से खाती दुनिया सारी।।



खाकर इसको शरबत पीना,
शीतल हो जाएगा सीना।
खरबूजा गुण का भण्डार,
सब करते हैं इसको प्यार।।

रचना बृजराज सारस्वत (इ०प्र०अ०)
कम्पोजिट वि० गोपालगढ़
मथुरा, मथुरा





मिशन शिक्षण संवाद



बाल साहित्य सृजन

रचनाकारों की सूची

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1- बृजराज सारस्वत, मथुरा | 13- पारुल चौधरी, बागपत |
| 2- भावना शर्मा, मेरठ | 14- वन्दना यादव, जौनपुर |
| 3- जुगल किशोर, झाँसी | 15- शिप्रा सिंह, फतेहपुर |
| 4- सीमा शर्मा, बागपत | 16- ज्योति सागर, बागपत |
| 5- नैमिष शर्मा, मथुरा | 17- पूनम नैन, बागपत |
| 6- उमा ठाकुर, मथुरा | 18- अमित गोयल, बागपत |
| 7- शहनाज़ बानो, चित्रकूट | 19- अनुप्रिया यादव, फतेहपुर |
| 8- ज्योति विश्वकर्मा, बाँदा | 20- मृदुला वर्मा, कानपुर देहात |
| 9- आरती यादव, कानपुर देहात | 21- प्रतिमा उमराव, फतेहपुर |
| 10- इला सिंह, फतेहपुर | 22- सुमन पाण्डेय, फतेहपुर |
| 11- नीलम भास्कर, बागपत | 23- सुषमा त्रिपाठी, गोरखपुर |
| 12- माला सिंह, मेरठ | 24- रूपी त्रिपाठी, कानपुर देहात |

तकनीकी सहयोग

- 1- नैमिष शर्मा, मथुरा
- 2- जितेन्द्र कुमार, बागपत

मार्गदर्शन- राजकुमार शर्मा, चित्रकूट

संकलन :- काव्यांजलि दैनिक सृजन टीम