

梅雨入り宣言が出され、しばらくは蒸し暑い日が続きそうです。コロナ対策<sup>プラス</sup> 暑さ対策と注意を払うことは多いですが、こまめな手洗い、水分補給、十分な食事と休息をとり、乗り切りましょう。

6月に入り、フキや筍が美味しい時期になりましたね。子どものころニセアカシアの花の天ぷらが大好きでした。おいしかった 😊 ~。毎年この季節になると思い出します。

## 簡単おこひるクッキング

### 筍とサバ缶のトマト煮



材料：

筍水煮 100g  
サバの水煮缶 1缶  
トマトの缶詰 1缶  
塩・こしょう 適量  
コンソメ 適量  
(チーズ 適量)

作り方：

- ① 鍋にサバ缶トマト缶を入れてひと煮立ちさせる。
- ② 薄切りにした筍を入れてさらに5分。
- ③ 塩・こしょう・コンソメで味をととのえる  
お好みで溶けるチーズをのせてできあがり

## 6月 JUNE

6月の異名は「水無月」。梅雨の時期なのになぜ?と思いますが、「水無月」の「無」は、「~の」にあたり、「水の月」という意味だそうです。陰暦6月は田に水を引く月であることから、「水無月」となったといわれるそうです。



## ちょっと数独 6×6

### <ルール>

<例> のように、36マスの縦・横・太枠の中に1~6までの数字を、1回ずつ入れます。

<例>

2	6	3	5	1	4
4	1	5	6	2	3
5	2	4	3	6	1
6	3	1	2	4	5
3	4	2	1	5	6
1	5	6	4	3	2

### <問題>

5			1		6
1		3	2	4	5
			3		
4		1	5	6	
3	4			2	
2		6			3

前号の数独の正解。

### <問題1>

2	1	4	3
4	3	2	1
3	2	1	4
1	4	3	2

### <問題2>

1	2	3	4
4	3	1	2
2	1	4	3
3	4	2	1

お困りのことがありましたらご連絡下さい



ホームヘルプステーションいちいの里  
すばる 87-8754  
塩原携帯 090-4442-5843