



すがすがしい緑の森からカッコウの声が響きます。「カッコウが鳴き始めたら種（豆）を蒔く」と言いますが、真夏を思わせるほどの暑い日もありますね。新型コロナウイルス対策はもちろんですが、十分な水分や休息をとり、熱中症にも注意しましょう。

## 簡単おこひるクッキング

### アスパラ混ぜご飯



材料：

ご飯 2膳

アスパラ 中3本くらい

バター 大さじ1

しょう油 小さじ2

焼き鮭 2切れ

白ゴマ 適量

作りかた：

① アスパラは1センチくらいに切り、バター・しょう油で炒める。

② 温かいご飯に、①とほぐした焼き鮭、白ゴマを混ぜる。

\*バターをサラダ油、しょう油を粉末昆布茶にしてもおいしいです。

## 5月 MAY

5月は『皐月』、『早月』ともいわれ、田植えをする月であることから、『早苗月』と言っていたのが、短くなったという説があるそうです。村内の田んぼでも田植えが始まり、夜になるとカエルの合唱がにぎやかです。

皐月は、花の名前。

皐月の花言葉：「節制」



## ちょっと数独

### ＜ルール＞

＜例＞のように、16マスの中に、縦横に1～4までの数字を、1回ずつ入れます。太線で囲まれたかたまりの中には、1～4の数字が1回ずつ入ります。

### ＜例＞

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

### ＜問題1＞

2	1		
	3	2	
			4
1			

### ＜問題2＞

1		3	4
	3		
2			
			1

正解は次号に記載します。

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

前号の正解

3	1	2	3	1	2
2	3	1	2	3	1
1	2	3	1	2	3
3	1	2	3	1	2
2	3	1	2	3	1
1	2	3	1	2	3