

おこひる通信

No. 16

臨時休校でひっそりとした学校ですが、今年も前庭や校庭の桜は見事に花をつけ、堂々とした姿が心を和ませてくれました。次々と花の咲く季節、散歩をしたり窓を開けて庭の花を眺めたりするのは、良い気分転換になりますね。

今までご紹介してきましたヘルパーおすすめ簡単料理に、「作ってみたよ」「簡単ね。」というお声をいただき、気分上昇中のヘルパーです。『簡単おこひるクッキング』とコーナー名も新たにし、これからは簡単レシピを紹介します。ご感想もお待ちしております。

簡単おこひるクッキング

菜の花のナムル

材料：		作りかた：
菜花 一束(200グラム)		1 菜花を茹でる。
塩 小さじ1/2		2 冷水にとり、よく絞った ら粗みじん切りにする。
めんつゆ 小さじ1/2		3 塩、めんつゆ、 ごま油 と 和えてでき上がり。
ごま油 小さじ1		
コショウ 少々(お好み)		お好みでコショウを少々。



4月 APRIL



4月は『卯月』

とも言われますが、“卯の花が咲く月”から付けられたという説があるそうです。卯の花とは、ウツギのことです。この辺りでも、生け垣にも使われ、5～6月には、白やピンクの可憐な花をつけますね。

ウツギの花言葉：「秘密」・「古風」

ちょっと数独

下の図のように、縦横続けて並ぶ6マスには、1、2、3が2個ずつ使われます。ルールを見つけて右の図を完成させましょう。

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

〈問題〉

3					
		3			
				1	
			2		

正解は次号に記載します。

前号の数独の正解。

〈問題1〉

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

〈問題2〉

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

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