



おこひる通信

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： | | 作りかた： |
| ご飯 | 2膳 | ① アスパラは1センチくらいに |
| アスパラ | 中3本くらい | 切り、バター・しょう油で炒 |
| バター | 大さじ1 | める。 |
| しょう油 | 小さじ2 | ② 温かいご飯に、①とほぐした |
| 焼き鮭 | 2切れ | 焼き鮭、白ゴマを混ぜる。 |
| 白ゴマ | 適量 | *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、短くなったと言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。早月の花言葉：「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

ホームヘルパー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