



晴れ渡った空に、新緑の青葉にすがすがしさをを感じる季節になりました。みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。なかなかコロナウイルス感染症の収束は見えませんが、引き続き手洗い・消毒等の感染症対策をしっかりと行っていきたいと思っています。時折、初夏を思わせる暑い日もありますが、体調管理にも十分に注意をし元気に過ごして行きたいと思っています。



屋根より高い鯉のぼり～♪  
アヤメの花もきれいです！



庭のプランター ツルコザクラの  
ワイイ花が満開です\*



アヤメとツバメ  
みんなで折りました！



ハンドベルを練習中♪



広告パズルに挑戦しています。  
広告をちぎり、バラバラにしてまた元の  
の広告に戻します。



みんなのお楽しみ  
毎日食べたい「縁がわごはん」



## 健康にまつわるおもしろクイズ

一日に必要な水分量は？

- ① 2.5リットル    ② 1リットル    ③ 500ミリリットル

答えは一番下へ↓

今月のおやつレシピは『じゃがいもケーキ』

材料（1ホール）

生地 ☆	じゃがいも	300～350g
☆	卵	4個
☆	砂糖	60g
☆	バター	60g
☆	牛乳	90cc



作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、茹でてつぶす。
- ② ①に材料を全て入れて混ぜる。(フードカッターで混ぜると簡単ですよ)
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、材料を流し込み、蓋をして弱火で45分蒸す。  
(IHの①でも良い) フライパンを揺らし中身が固まっていれば火から下ろす。
- ④ 側面のクッキングシートをめくっておき、冷めたらカットして出来上がり。

答え ① 2.5リットル

一日に必要な水分摂取量は約2.5リットルです。

水を2～3日飲まない状態が続けば生命が危険な状態になってしまいます。

水を飲まなければ脱水症状となり血流の流れが悪くなり死んでしまいます。

世界では安全に水を飲むことのできない人が11億人もいます。