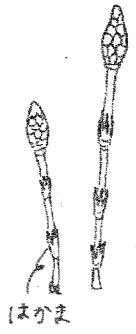


春をみつけた!

少しずつ日も長くなり、
 ぽかぽか陽気の日が増え、
 あちこちで小さな春が
 少しづつ顔を出してきた!
 さあ、みんなも
 お外へ出かけよう!

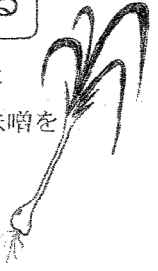
おいしい春を見つけよう!



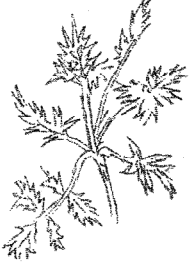
つくし

固い下の部分とはかまを取り、水洗いし、
 油の入ったフライパンでさっと炒め、
 しんなりしたら砂糖と醤油、レモン汁
 少々を加え、出来上がり♪
 (レモン汁はなくてもOK!)

のびる



ニラに似た匂いがする。食べるとつーんと
 して、たまねぎに似た味。さっと洗って味噌を
 つけて食べるのがおすすめ♪



よもぎ

ギザギザの葉に白い緑色が特徴。
 葉の裏は白く。ザラザラしている。
 独特ないい香りがする。

よもぎ団子を作ろう!



材料
 (約5人前)

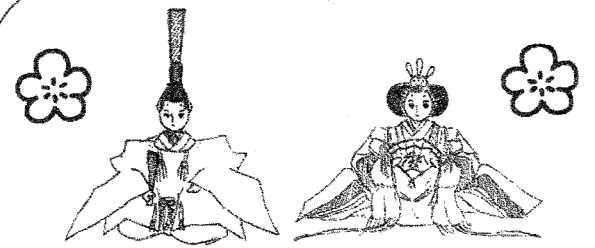
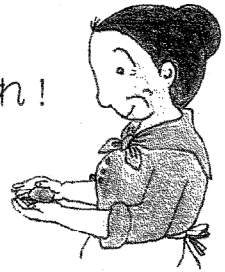
ばばあちゃんによもぎだんご (福音館)

- ① つんできたよもぎの葉 (やわらかいところ) を茎から取る。
- ② よもぎの葉をよく洗い、塩少々を入れたお湯でゆでる。
- ③ ゆでたよもぎを細く刻んですりばちでする。(ミキサーでもOK!)
- ④ 白玉粉200g・だんごの粉350g・よもぎ適量をボールに入れ、水を少しずつ入れて、混ぜる。
(耳たぶくらいの固さ)

⑤ 耳たぶ位の固さになったら混ぜた種を丸める。(指で押して円形にすると火が通りやすい。)

⑥ 丸めたおだんごをゆでる。ゆであがったら出来上がり!!
 あんこ・きなこをつけ
 たら、どうぞ、召し上げ!

みんなも作ってみよう♪

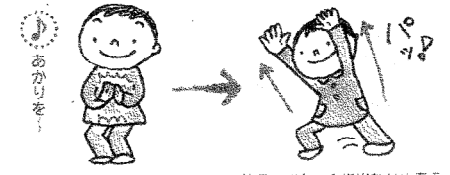


♪ 3月3日はひなまつり♪

ひな人形には生まれた子どもが、すこやかでやさしい子に育つようにとの親の願いがこめられています。みんなでお祝いしましょう♪

歌って踊ろう!

♪ うれしいひなまつり ♪



① タタタタのリズムで、2回手拍子して右へ1歩出ながら両手を上げます。左へも同様に行います。



② 2回手拍子して、両手を胸で交差させ、首を右に傾げます。同様にして左に傾げます。
 ③ 見帯を切るようにして、その場で1周まわります。



④ 合わせた両手を右頬、左頬の順につけます。
 ⑤ 「り」でおひなさまのポーズをします。