

親子でお散歩に出発進行

草花も色づき、嬉しい春がやってきました！！
親子でお散歩に出かけてみましょう。暖かくなっ
て虫も姿をみせてくれるかな！？
収穫して味わえる草花も沢山ありますよ。のんび
りお散歩しながら見つけてみてね。



春の草花

～春の草花を紹介します♪～

たんぽぽ

タンポポの花は、朝開いて夜になると閉じま
す。次の朝にまた開いて夜になると閉じます。
真ん中の花まで開くと、もう咲きません。通常
3日から4日といわれています。観察してみ
てね！

つくし

春の川原の土手や原っぱにあります。つくし
は、緑色の杉の葉に似たスギナの花です。つく
しのはかまを採ってゆで、すりゴマ・味噌・砂
糖や醤油をあえて食べるとおいしいです。

のびる

野原や道端など、色んなところに生えていま
す。ねぎのにおいに似ていて、昔からねぎの代
用としても利用されてきました。球根の部分は
洗って味噌をつけて食べるとおいしいですよ。

よもぎ

よもぎの葉は顔を近づけると、いいにおいがし
ます。よもぎは、葉っぱの裏を見ると白くなっ
ています。



草花遊び をたのしもう

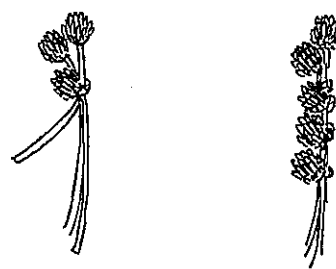
しろつめ草のネックレス (たんぽぽでも OK)

- ①2本を軸にして、茎を1本ずつからめていきま
す。
- ②最後の茎を最初の茎にからめれば出来上がり

①

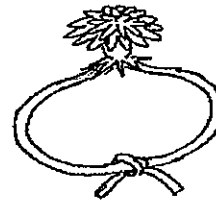


②



たんぽぽの腕時計

くきを裂いて結べば、簡単に腕時計ができます！
指輪にもできますよ！



よもぎ団子を作ってみよう♪

お散歩でみつけた「よもぎ」を使って、よもぎ
団子を作ってみましょう。

材料

よもぎの葉
白玉粉・上新粉 (だんご粉でも OK)
あんこ又はきな粉

作り方

- ① つんできたよもぎを塩を一つまみいれて
ゆでる。
- ② さっとゆでて冷たい水にさらす
ざるにあけて水を切る。よく絞ってから、
細かく切る。
- ③ 細かく切ったよもぎをすりばちでよく
すりつぶす。
- ④ 白玉粉と上新粉をまぜ、ぬるいお湯を
いれてこねる。
- ⑤ ひとにぎりずつちぎって蒸し器で蒸す。
中があめ色になったら OK。
- ⑥ 蒸しがあがったらよもぎも入れてこねる。
熱いので気をつけて！
- ⑦ 丸めてあんこやきな粉をまぶして
できあがり。

親子で楽しく作れるおすすめクッキング。保育
園でも毎年子どもたちと一緒に作っています♪
おすすめの絵本 (さとうわきこ作)

