



3月3日はひなまつり♪

桃の節句とも呼ばれるひなまつり。病気になったり、事故にあったりせず、健やかに成長することを願ってこの日を祝います。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」

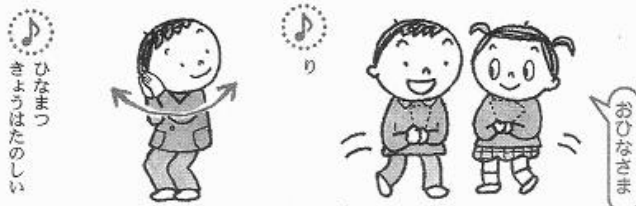


①タタタタンのリズムで、2回手拍子して右へ1歩出ながら両手を上げます。左へも同様に行います。



②2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見得を切るようにして、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。

春ですなー!

日中はぽかぽか暖かい日も増えてきましたね♪
花や虫も春に向かって動き始めています!
外へ出て小さな春を探しに行きましょう♪

だんごむし

土の中も少しずつ温かくなり、ダンゴムシも顔を出し始めます♪ 葉っぱや石の下を覗いてみよう!



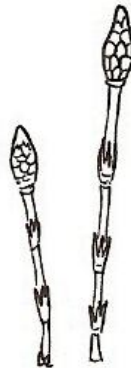
たんぽぽ

葉っぱを少しずつ大きく広げ始め、いっぱいに広がると黄色いお花も咲き始めます♪
日当たりの良い所を探してみてくださいね!



つくし

つくしも葉っぱの影から顔を出し始めます。長く成長したら収穫♪ 根元の硬い所と節(はかま)を取り、炒めて醤油と砂糖で味付けして食べましょう!!



春を味わっちゃおう♪

菜の花のごま和え

- ・菜の花 1束
- ・ニンジン 1/4本
- <和え衣> ・すりゴマ(白) 大きじ3
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 大きじ1
- ・しょうゆ 大きじ1



- ①熱湯に菜の花を入れて茹で、水にとって粗熱が取れたら水気をきり、3~4cmに切る。
- ②ニンジンは皮をむいて細切りにし、熱湯でサッと茹でてザルに上げる。
- ③<和え衣>の材料を混ぜ合わせる。
- ④「①」に菜の花、ニンジンを加えて和え、器に盛る。

おすすめ絵本!



「サンドイッチ サンドイッチ」

(作・絵) 小西英子
(出版社) 福音館書店

サンドイッチを作ろう! パンにバターを塗って、しゃきしゃきレタスに真っ赤なトマト、大きなチーズをのせたら、次は何をのせようかな? 思わず触りたくなるようなふわふわのパンや、みずみずしく色鮮やかな野菜など、おいしそうなお食べ物が次々と登場します。次のページが待ち遠しくてならない、おいしくて楽しい絵本です。この絵本を読んでからお子さんと一緒にサンドイッチを作って公園にピクニックに出かけてみませんか?