

あそぼう！春の草花

公園や広場でよく見つかる草花を紹介します！



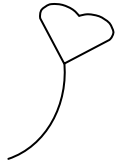
ナズナ（ぺんぺん草）

3～6月頃、茎のてっぺんに白い花が丸くかたまって咲く。花びらは4枚で、アブラナの仲間。若い葉は食べることができ、1月7日の七草粥に入れる「春の七くさ」の一種としても有名。

実の形が三味線のばちに似ていることから、別名「ぺんぺん草」ともよばれている。



ナズナの実は小さなハートを



ぺんぺん 音あそび（ナズナ）

- ①ナズナの実をつまんで、ぶら下がるように下に引っ張ります。
- ②全部の実をぶら下がるように引いたら、耳元で振ってみましょう。実がぶつかり合っ、小さな音がします。良く聞くと「ぺんぺん」と聞こえるよ！

子育てワンポイント

自然の中でいろいろな植物に触ったり、においをかいだりすることは五感に刺激を沢山与え、発達を豊かに促します。ぜひ、親子で遊んでみてくださいね！

四つ葉のクローバー

1本から出ている小葉は、3枚が普通。中には4枚のものもあり、見つけると幸せになれるという言い伝えがある。

シロツメクサ（クローバー）

5～8月頃に白い花を咲かせる。昔、ガラス製品などを外国から輸入したときに、動いて壊れてしまわないように、入れ物に詰めるものとして使われていた。このことから、「白い詰め草」という意味でこの名前になった。



かんむり（シロツメクサの花）

- 長さによって腕輪や首飾りにも出来ますよ！
- ①3本を芯にして1本をからめる
 - ②次は反対側からからめる
 - ③これをくりかえす
 - ④十分な長さになった所で茎や糸でしばり輪にする



誰が長いかな？（クローバー）

クローバーの葉っぱを1枚ずつ持って3人で同時にゆっくり引っ張り合います。茎が長く残っているのはだれかな～？急に引っ張ってみてどっちが切れずにいられるかな？

春の旬レシピ

○・・・フキと豚ばらの炒め・・・○
(大人2人、子ども2人分)

材料：フキ1わ・豚ばら肉3枚・にんじん酒（大さじ1）・みりん（大さじ2）砂糖（大さじ1.5）・しょうゆ（大さじ3）サラダ油（大さじ1）

作り方：①フキの水煮の方法：鍋の長さに切る。塩をふって板ずり。沸騰した湯で箸が通るまで茹でる。熱いうちに皮をむく。

②フキは、水煮してあるものを斜め切り（味がしみる）。にんじんを薄切り。豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。

③フライパンに大さじ1くらいのサラダ油を熱し、材料を炒める。水がとんだところへ調味料を入れ、照りが出てくるまで炒めたらできあがり！

生活リズムづくりの第一歩

♪早起きをしましょう。

人の生体時計は24時間よりも長いリズムを刻んでいます。朝日をあびて体内時計をリセットしましょう。**早起きすると早寝するようになります。**成長ホルモンは、眠っている間(21時～23時がピーク)に分泌されます。