

3月3日はひなまつり

ひな祭りは桃の節句ともいい、女の子の成長や幸福を願うお祝いです。

昔は病気やけがをしないで元気に育つようにと、紙の人形（ひとがた）を身代わりにして川に流したそうです。江戸時代のころからだんだん人形が立派になってきたので川に流さず、飾ってお祝いするようになりました。今でも流しひなは行事として各地で行われています。

親子で歌ってみよう

うれしいひなまつり

あかりをつけましょ
ぼんぼりに
おはなをあげましょ
もものはな
ごにんばやし
ふえたいこ

きょうは たのしいひなまつり



よもぎだんごの作り方

材料（3人分）

白玉粉 100g
絹ごし豆腐 100g
よもぎペースト 小さじ1
あずき・きなこ お好みで

お豆腐を使うことでなめらかに。子どもでも食べやすくなります！

よもぎは新芽を摘みよく洗う。ゆでて水を切り、細かく刻むかフードカッターでペーストにします。

白玉粉、豆腐、よもぎペーストを混ぜてよくこねる。

みみたぶ位の固さになったら500円玉位の大きさに丸め真ん中を指でつぶす。

子どもと一緒に丸めて楽しんでね！

沸騰したお湯に入れて茹で、浮いてきたら30秒くらいして水に取る。

お皿に盛りつけあずきやきなこをお好みでどうぞ

小さい子には必ず子どもの口に合わせて細かく切ってからあげてください。のどにつまらせないように目を離さないでね！！



子育てワンポイント

乳幼児期には視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚の五感を発達させて、感性を豊かにすることが大切です。

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言われています。だんだんと過ごしやすくなるこの季節、野原にでかけ自然の中で五感を使って親子であそびみましょう！

～絵本の紹介～



野の花えほん
～春と夏の花～

作：前田まゆみ

出版社：あすなる書房

れんげやなずななど、春から夏の草花がやさしいタッチのイラストで描かれています。

食べられる草や実、遊べる草花も紹介されていますのでお子さんと一緒に楽しめますよ！

この本を持って春の公園などお散歩してはいかがでしょうか？図鑑としてもおすすめです

