

# 春 み一つけたっ!

風が暖かく感じられるようになってきた4月。  
お散歩も気持ちのいい季節ですね!  
春の風を感じながらお散歩しているだけでもいろいろ  
な発見があり、親子の楽しい遊びになりますよ  
五感を使って春を感じてみましょう!!

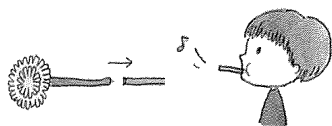
## 草花であそんでみよう!

シロツメクサの輪飾り

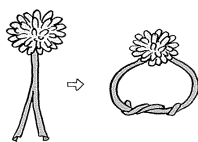


つなげる数を変えて、腕輪・冠・ネックレスにもなりますよ!

たんぽぽ笛



たんぽぽ時計



## 草花の香りをかいてみよう!



**ツツジ**  
あまずっぱいにおい?



**ミント**  
スーっとするにおい?



**よもぎ**  
春におい?



**なの花**  
どんなにおいかな?

## 親子で絵本を楽しもう!



ページをめくるたびに  
色々な生き物が  
「ぴょーん」とはねる  
楽しい絵本!  
読みながら「ぴょー  
ん」と思わず跳んでし  
まう可愛い絵本です。

作: まつおかたつひで 出版社: ポプラ社



## 一緒に歌ってみよう

ぽかぽかと日差しが心地よい季節ですね!  
お散歩に出掛けて一緒に歌ってみてくださいね

### めだかの学校

作詞 茶木 滋  
作曲 中田 喜直



## ~皮まで食べられる!? 春の旬レシピ~

春の香りがするお料理をご紹介します

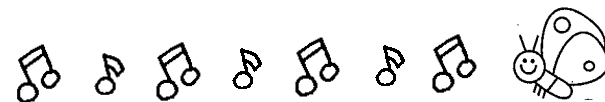
### ウドのきんぴら

材料(大人2 子ども2)

ウド 150g(1本) 人参 1/5本  
ごま油 小さじ1 上白糖 小さじ1  
醤油 大さじ1 いりごま 適量

#### 作り方

1. 水にさらしあく抜きをしたウドの皮と人参は千切りにする
2. 熱したなべにごま油を入れて1を炒める
3. 人参に火が通ったら砂糖と醤油を加え軽く炒め、いりごまをふりかければできあがり!



## 生活リズムを見直そう

4月は新しい生活のスタートですね!  
新学期を元気に過ごすためにもう一度生活リズムについて考えてみましょう

早起きをしましょう

朝ごはんをしっかりたべましょう

朝の排便習慣を身につけましょう

昼間はしっかり活動しましょう

早寝しましょう

