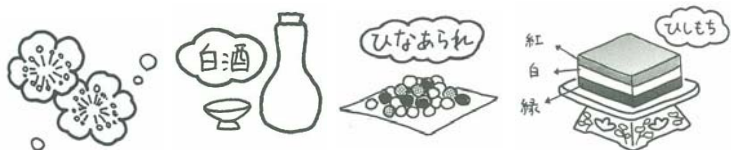




3月3日は
ひなまつり

ひな祭りは、桃の節句とも言われ、5節句の一つで、女の子の健やかな成長を願うお祝いです。由来は、中国の3月の初めの巳の日に、身を清め厄除けをする風習にあります。“形代”^{かたしろ}として身代わりの人形をつくり、川に流したり燃やしたりしました。桃の花を飾って、白酒・あられ・菱餅を食べてお祝いしましょう。



♪うれしいひなまつり♪

- 1 あかりをつけましょぼんぼりに
お花をあげましょ桃の花
五人ばやしのだ太鼓
今日は楽しいひなまつり
- 2 おだいらさまとおひなさま
二人並んですまし顔
お嫁にいらした姉さまに
よく似た官女の白い顔

みんなで歌ってみてね!



春の絵本を紹介します♪



文:まど みちお
絵:西巻 茅子 出版社:こぐま社



「ちょうちょう ひらひら」
ちょうちょうひらひら、うさちゃんにとまって、
うさちゃんがうふふ。シカさんにとまって、
シカさんがえへ。次は誰にとまるかな？
春の気持ちのいい笑顔がこぼれます。



作・絵:甲斐 信枝
出版社:福音館書店



「つくし」
春の野原に、いっせいに頭をだすつくし。
その1年がみずみずしく描かれています。
「つくしだれのこ、すぎなのこ」って本当かな？
大人が読んでも感心してしまう絵本です。

じゃがいも めだした♪

♪じゃがいも めだした はなさきや ひらいた

♪はさみで ちんぎるぞ エッサッサの サツ

じゃがいも めだした はなさきや ひらいた

はさみで ちんぎるぞ エッサッサの サ!

Illustrations of children performing actions: 手を上下左右に動かして! (moving hands), 表情豊かに (rich expression), 笑顔で (smiling), ジャンケンをするとき腕を上げて (raising arms when playing rock-paper-scissors).

春野菜のおいしさを味わおう!

寒い時期に芽を出し成長する、今が旬の春野菜! 栄養豊富な上、解毒作用や抗酸化作用などの働きもあります。

ちょっと苦みがありますが、栄養がたくさん詰まっています!

春キャベツ 	みずみずしくやわらかいため、生のまま、またはサッと火を通して食べましょう。ふわっとしていて丸みのあるものが選ぶポイント。
菜の花 	ビタミンCが特に多くおひたしや煮浸し、和えものに。葉が濃い緑色、つぼみが固いものを選びましょう。
うど 	シャキッとした歯触りで独特の苦みがあり、炒め物や天ぷら、酢の物などに。
筍 	煮物や筍ごはん、清まし汁などに。食物繊維が豊富で、便秘予防にもなります。

〈うどのゴマ和え〉 子ども2人 大人2人

- 材料
- うど 250g
 - 酢 小さじ1
 - ・合わせ調味料・
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - すりごま 大さじ1

葉はおつゆの具にしてもおいしいです。



むいた皮は千切りにし、油で炒めてきんぴらに!

作り方

- ①うどの茎部分は5cm幅に切り、厚めに皮をむき、短冊に切り酢水に5分ほど漬けあく抜きします。
- ②酢を入れた熱湯でサッとゆでる。
- ③合わせ調味料で和えれば出来上がり!