



小さな紙面に子育て情報が満載の子育て新聞を真ん中にみんなで楽しく子育てをしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

うれしい春がやってきた♪



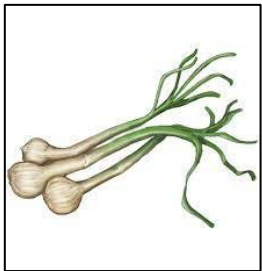
暖かくなり、お出かけがうれしい季節がやってきました。春の草花が顔をだしてきましたね。天気のいい日はお散歩に出かけてたんぼぼやつくしの坊やなど春を見つけてみましょう♪



味わってみよう春の草花

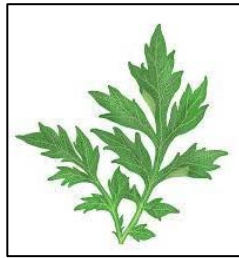
普段何気なくあそんでいる地域の公園や水辺には、実は、味わえる植物があるんですよ！お子さんとぜひ探してみてくださいね♪

のびる



のびるは、春に野原や河原の土手で見つけることができます。根元に小さな玉ねぎ状に肥大した球根があり、そこを食べることができます。抜きにくいので、シャベルがあるといいですよ。保育園では、子どもたちが採ったあと味噌をつけて食べています。

よもぎ



3月から5月頃までの若い葉を味わいます。葉っぱの裏に産毛のような白い毛がついてますよ!!その柔らかい若芽をつみます。指先で軽くつまんで切れるものもいいですよ!天ぷらにしたり、葉をつけて団子粉とまぜてよもぎ団子を作ってみてもおいしいです。

絵本の紹介



『よもぎだんご』

さとうわきこ 作
かがくのとも傑作集

絵本を見ながら
クッキングしよう♪



ちいさな生き物み～つけた

カエルが産卵しオタマジャクシになる頃です。保育園の子どもたちもバケツをもって探しに行っています。公園の池にもオタマジャクシが顔を出しているかもしれませんね。



『おたまじゃくしの101ちゃん』

かこさとし
偕成社



早起き・早寝・朝ごはん

4月です。生活リズムを見直してみましょう♪よく動いて、よく食べて、よくねむる。育ち盛りの乳幼児には不可欠です!! 元気に外にでてたっぷりあそんでおおきくな～れ!

おすすめメニュー



サンドイッチおにぎり

- ①、ラップの上ののりをおき、のりの半分より少なめにご飯をのせる。
- ②、①にハムやレタスキゅうりなどの具をのせる。
- ③、②の上にマヨネーズ(卵除去のマヨドレもいいですね。)を波型に絞り出す。
- ④、③の上に薄焼き卵をのせる。
- ⑤、④の上にご飯をのせ、最後にのりを折ってかぶせる。
- ⑥、のりを半分に折ったら、ラップではじっこをきれいに折り曲げ、味と形をなじませる。
- ⑦、⑥を真ん中からラップごと切る。断面がすごくきれいなので、お弁当にもいいですよ。



忙しいママ&パパへのおたすけメニュー
ちいさいなかま社
著:たんぼぼ保育園
給食室・二宮直子
イラスト:近藤理恵