

5月5日はこどもの日

こどもの日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」という趣旨で昭和23年に国民の祝日として制定されました。また、昭和26年には児童憲章が制定された日でもあります。

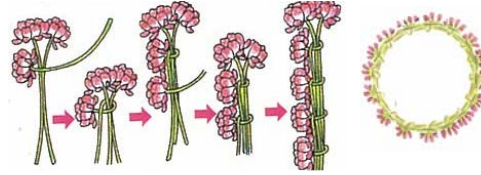
【児童憲章】

- ・児童は人として尊ばれる
- ・児童は社会の一員として重んぜられる
- ・児童は良い環境の中で育てられる

制定の背景には、第二次世界大戦後の劣悪な社会・生活環境から子どもたちを守るため、また、子どもは親に従うべきという戦前の児童観を無くすためなどの理由がありました。2年間の検討・審議を経て制定されました。子どもたちの健やかな育ちは、昔から社会全体の願いだったのです。

春、夏の草花で遊ぼう！！

シロツメクサ



くきをひっかけて編んでいく。
ながく編んだらくきでしばって輪にする。
(たんぼほでもできるよ)

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、箱の詰め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といわれている。

ナズナ (パンパン草)



パンパン 音がするよ！！

- ① ナズナの実をつまんでぶらさがるように下へひっぱります。
- ② 全部の実をぶらさがるようにひいたら耳元で振ってみましょう。実がぶつかりあって小さな音がします。よく聞くと「パンペン」と聞こえます。

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



～親子でクッキング～

お手伝いすることで、食べ物に興味を持ち、また、苦手なものが食べられるようになったりします。野菜を洗ったり、レタスやキャベツをちぎったり・・・。少しでも触れ合うことでその食べ物は特別な存在になります！また、作ることの楽しさやおいしさは倍増しますよね。

やりたい気持ちを大切に、失敗しても「だいじょうぶ!」「しょうずだね!」等の声かけで自信を持たせてできるといいですね。

＜お家でできるお手伝い＞

- スジを取る：ふきや絹さや、いんげんのスジ取り。
- 豆だし：グリーンピースやそら豆などをさやから出す。
- ちぎる：レタスやキャベツ、こんにゃくなどをちぎる。
- 包む：餃子やしゅうまいの皮を包む。
- 混ぜる(和える)：袋の中に切った野菜、調味料を入れ、モミモミする。(和える)

ふきごはん 大人4人 子ども3人分

材料	
米 3合	A
ふき 3～5本	
油揚げ 4枚	
醤油 大さじ3	
みりん 大さじ3	
	酒 大さじ1
	塩 少々



- ①下ゆでしたふきのスジを取り小口切り。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ③①、②とAの調味料でさっと煮る。
- ④炊きあがったごはん③をのせて5分位蒸らす。
- ⑤全体を混ぜ合わせて出来上がり♪

春キャベツの塩もみ 大人2人 子ども3人分

材料	
キャベツ	1/4玉 (250g)
きゅうり	2本
塩	小さじ1弱 (1.5g)
いりごま	小さじ1弱



- ①きゅうりは輪切り。キャベツを洗い、手でちぎる。
- ②野菜をビニール袋に入れ、塩・ごまを入れてモミモミ混ぜれば出来上がり♪

☆スジとり、お米とぎや、モミモミ
混ぜるなど親子と一緒にできます☆

こどもの日には

こいのぼり 一滝を登る鯉のように元気でたくましく育てほしいという願いが込められてあげられるようになりました。



柏餅 一柏の木の葉は新芽が出ない限り、古い葉がおちないことから、家が絶えないと縁起のいい木として考えられてきました。また、柏の葉は、香りが強いので邪気を払うともいわれています。

菖蒲湯 軒下や家の門などにつるしておくといわれ、江戸時代より「勝負」にちなんで男の子の節句に菖蒲湯に入るようになったそうです。