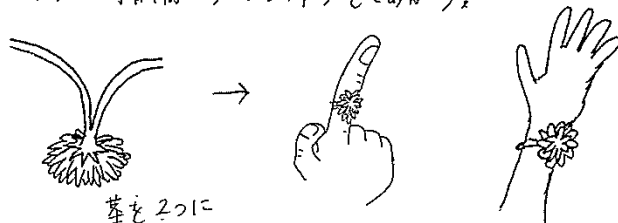


# うれしい春の 楽しい散歩

子どもたちの成長を喜ぶかのように花が咲き、虫が顔を出し、さわやかな風が吹き、春の草花が顔をだしてきましたね。天気の良い日はお散歩に出かけてたんぽぽやてんとう虫やなど春を見つけてみましょう♪

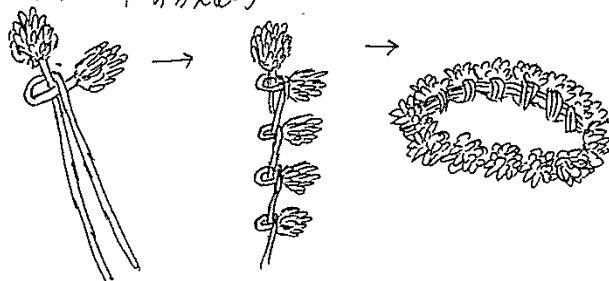
## たんぽぽ

たんぽぽの茎を手首や指に巻いたら  
かわいい指輪やブレスレットの  
できあがり。

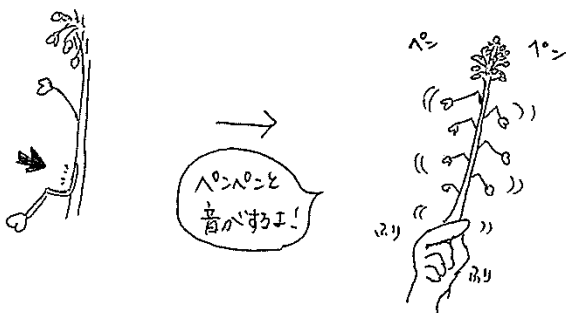


茎を2つに  
わけて結ぶ。

## しろつめ草のかんむり



## なすね (ペンペン草) ハート型のはしほさ一本ずつ 茎のらはがしていく



# ～ハイハイはなぜ大事？～

～発達のだん筋を大切に～

ハイハイを十分に経験することは後ろに歩いたり、でこぼこ道や斜面など変化に富んだところを歩くなど様々な体をコントロールする力、発達にも影響するといわれています。

また、広い空間を自由に探索する経験も積極性や意欲を育てる上でもとっても大切です。

ハイハイをたっぷりした赤ちゃんは肩の運動や肘・手首・腹筋・土ふまずの形成などに違いが見られるようです。

腹這い、寝がえりを十分に経験する前から先におすわりをさせてしまい、座ったまま動かず、ハイハイせずにいざってしまったたり、つかまり立ちに移行してしまうこともあります。

家庭環境も狭い空間でハイハイせずにすぐにつかまり立ちしたり、歩行器を使用して歩くことをいつい急がせてしまうこともあると思います。

遊びの中で工夫し、ハイハイを沢山させてあげましょう！！

ボールや動くおもちゃを使ったり、布団でお山を作ったりして遊ぶのもいいですよ。

公園の芝生や斜面などで遊ぶのも楽しいですよ。



# 親子で一緒によもぎだんごを作ろう！！

3月～5月ごろまでの若葉を味わいます。葉っぱの裏に産毛のような白い毛がついていますよ。お散歩に行ってみつけたよもぎでお団子を親子で作ってみよう。



## 材料

よもぎの葉  
白玉粉・上新粉  
(だんご粉でも大丈夫)  
あんこまたはきな粉

## 作り方

- ①つんできたよもぎをよく洗い塩を1つまみ入れてゆでる。
- ②さっとゆでて冷たい水にさらす。ざるにあげて水を切る。よく絞ってから細かく切る。
- ③細かく切ったよもぎをすり鉢やミキサーでよくすりつぶす。
- ④白玉粉と上新粉を混ぜ、ぬるま湯を入れてこねる。
- ⑤ちぎって蒸し器で蒸す。
- ⑥蒸しがったらよもぎを入れてこねる。
- ⑦丸めてあんこやきな粉をまぶしできあがり！！