



3月3日は
ひなまつり

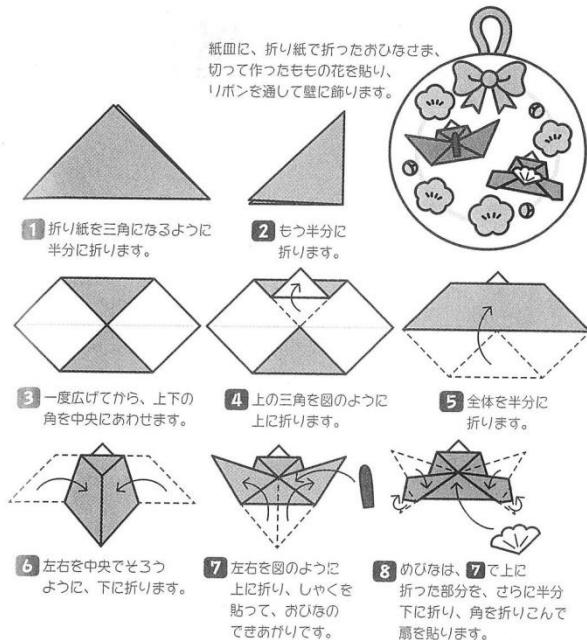


ひな祭りは、桃の節句とも言われ、子どもの健やかな成長を願うお祝いです。

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^{かたしろ}す。“形代”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。

かべかけびなを作ってみよう！



出典：「10分保育アイデアポケット」

春の絵本を紹介します♪



たんぽぽ

作・絵：甲斐 信枝
出版社：金の星社

道ばたの花・たんぽぽは、つぼみから花ひらいたあと、綿毛となって空へ舞いあがり、見知らぬ土地に根をおろします。

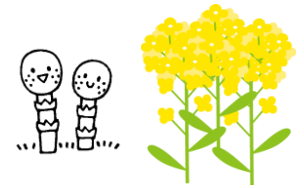
ドラマチックな一生をたどるたんぽぽのすがたが、美しい絵で描かれています。



薄着で健康な体になろう！

春風も心地よい季節になりました。真冬のように厚着をすると、汗をかいたり、汗がひいたりの繰り返しになり、かえって体調を崩し、風邪をひく原因になります。気温に合わせて上着で調節するようにしましょう。

直接外気にふれることで、自律神経系統が刺激を受けて鍛えられ、周囲の気温の変化に対応できる適応力が培われます。強い身体、かぜのウイルスが体内に入っても負けない抵抗力のある身体がつくられていきます。



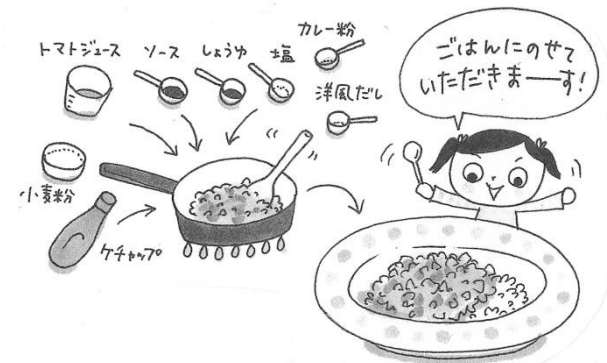
さば缶入りドライカレー

人気のさば缶を使ったメニューをご紹介します！
水煮缶を入れることでコクが増えて美味しいですよ。

【作り方】＊おとな2人子ども2人分です。

- ① 玉ねぎ(1/2個)人参(1/2本)ピーマン(1個)生姜、にんにく(各適宜)をみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、生姜、にんにく、豚ひき肉(200g)を炒める。肉の色が変わったら、他の野菜とさば缶(60g)を加えてさらに炒める。
- ③ トマトジュース(60cc)小麦粉(40g)トマトケチャップ、ソース(各6g)醤油、塩(各4g)カレー粉、洋風だし(各2g)をすべて入れてよく混ぜ、汁けが少なくなるまで煮る。
- ④ ご飯(適宜)にかける。

※小麦粉→片栗粉に変えても作れますよ。



出典：「ちいさいなかま」