

たのしいよ 春さがし

寒かった季節が終わりを迎えると、春がやってきます。

3月5日は『啓蟄』。冬ごもりしていた虫たちが春の陽気に誘われて土の中から出てくる時期のこと。

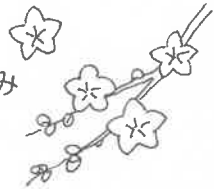
いろいろな場所で春の訪れを感じることができるかも♡

親子でたくさん春を探してみませんか♪

春を感じてみよう！

見つけてみよう！

芽吹いたばかりの小さなつぼみ
うすやなぎ色の若葉
桃の花



めだか、カエルの卵、おたまじゃくし



虫さがし

葉っぱの裏、石の下、プランターの下…
よく見てみると何かが隠れているかも！



聞いてみよう♪

春の鳥の声、聞こえるかな？

「ホーホケキョ」	うぐいす
「チーチュルチュル」	めじろ
「ピーチク パーチク」	ひばり
「ケーンケン」	きじ など

そよそよ そよぐ風の音
さらさら 流れるせせらぎの音



触れてみよう！

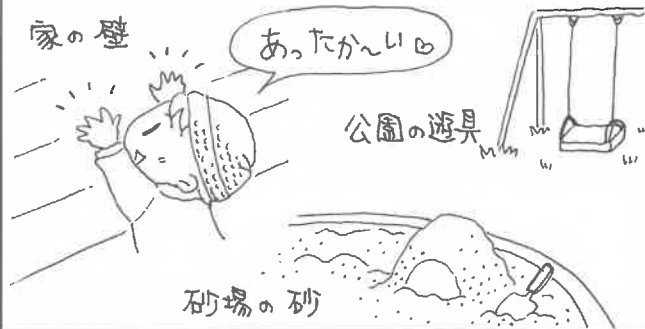
春の陽射しをいっぱい浴びた石や砂、土や芝生、
遊具などを触ってみて♡
春ならではのぬくもりが感じられるかも！

家の壁

あたたかい♡

公園の遊具

砂場の砂

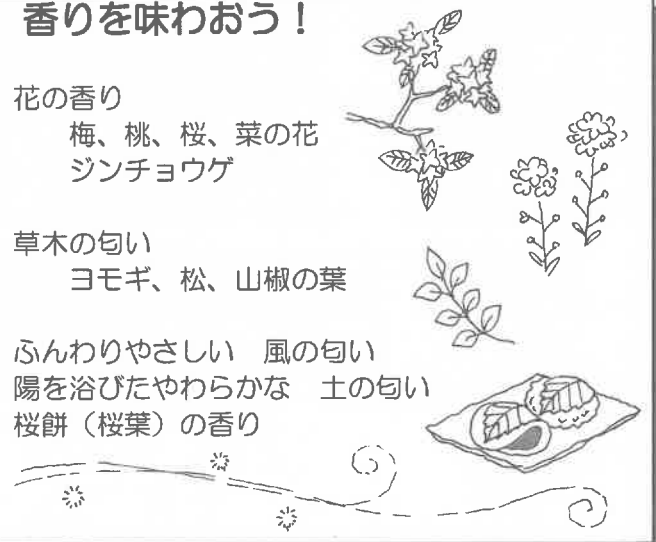


香りを味わおう！

花の香り
梅、桃、桜、菜の花
シンチョウゲ

草木の匂い
ヨモギ、松、山椒の葉

ふんわりやさしい 風の匂い
陽を浴びたやわらかな 土の匂い
桜餅（桜葉）の香り



日常のふとした瞬間に春を感じることも。

窓を開けたとき、洗濯物を干しているとき、深呼吸した瞬間、自転車を漕ぎながら、
買い物の道すがら、スーパーマーケットの陳列棚を見て……

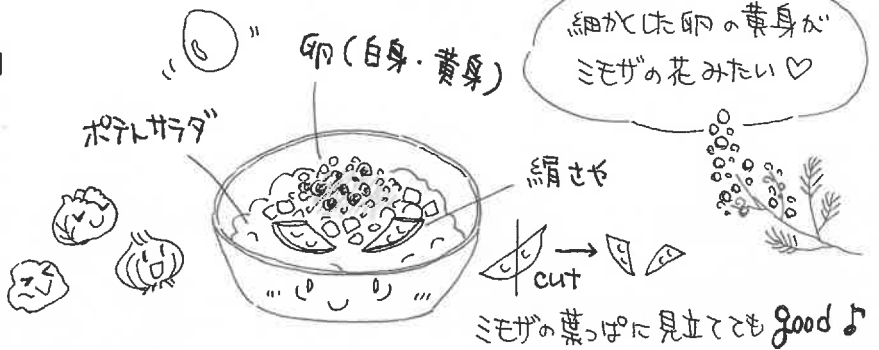
皆さんが感じる『春の訪れ』は、どんな時ですか？





春の食材を使ったおすすめメニュー ☆春のミモザポテトサラダ☆

- 【材料】
- ・春キャベツ 葉1枚
 - ・新玉ねぎ 1/4個
 - ・新じゃがいも 2個
 - ・卵 2個
 - ・絹さやえんどう 適量
 - ・マヨネーズ 大さじ4
 - ・塩、こしょう お好み



【作り方】

1. 玉ねぎを食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。
2. キャベツも食べやすい大きさに切り、水切りした玉ねぎを加えてレンジで加熱。しんなりさせたら水気を絞る。
3. じゃがいもの芽をとり、皮ごと4等分に切ったらレンジで加熱する。熱いうちに皮を剥いてつぶす。
4. 2と3を合わせてマヨネーズを加え、ポテトサラダを作る。お好みで塩・こしょうを入れる。
5. 絹さやのヘタと筋をとり、レンジで加熱する。水にさらして冷ました後、好みの大きさに切る。
6. 卵を固ゆでし、白身を細かく刻む。黄身はフォークで細かくほぐす。
7. 器にポテトサラダを盛つけ、6の卵と絹さやを飾る。

簡単！“ミモザ”の作り方♪

固ゆで卵をみかんネットに入れて、絞り出すだけでもできるよ！

他にも…
 ☆いちごミルク
 ☆菜の花としらすのパスタ
 ☆「桜鯛」と野菜のあんかけ
 も“春”を感じるね♡

昼ご飯をお弁当箱に詰めて、暖かい窓際や庭先で食べれば春のピクニック気分～♪

春色を感じる絵本

『ちょうちょひらひら』
 『はなをくんくん』
 『14ひきのぴくにっく』など

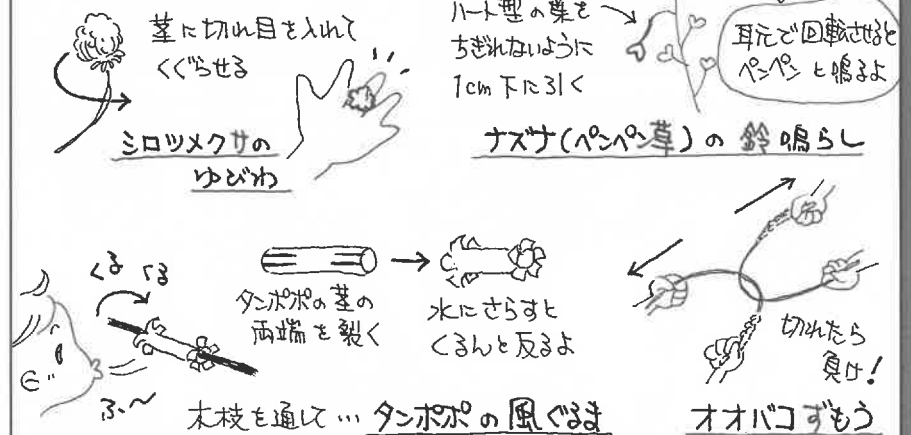
歌・手遊び

うた ♪ちょうちょ
 ♪ちゅうりっぷ
 ♪おはながわらった

手遊び ♪つくしんぼ
 ♪キャベツの中から
 ♪ちいさな庭

草花あそび

タンポポ、ナズナ、カラスノエンドウ、オオバコ
 クローバー（シロツメクサ、アカツメクサ）



昔は、花が咲くことを『笑う』『笑む』と言っていたようです♪
 親子で春の訪れを楽しみ、笑顔いっぱいになれるように♡

