



めぐみっこ通信

2016.3.8 (水) No.67

3月に入り、いよいよ保育園でも今年度最終月となりました。この1年で大きく成長をした子どもたちの姿が嬉しく、たのもしさを感じる今日この頃です。日中陽がさす時間も増え春はすぐそこまでやってきますね♪もう少しすると、色とりどりの花や桜が咲くのが楽しみで仕方ありません♪お散歩や戸外活動の時には、周りの草花に目をむけて楽しみたいと思います。



春の歌の紹介～♪

～ちょうちょ～

ちょうちょ ちょうちょ なのほにとまれ

なのほにあいたら さくらにとまれ

さくらはなの はなからはなへ

とまれよあそべ あそべよとまれ



春分の日



毎年、3月になると国民の祝日としてやってるのが春分の日です。
◎春分の日にはどんな意味があるのでしょうか？・・・太陽が1年かけて一周して戻ってきた日と考えられていて、昼と夜の長さが同じという意味があります。

◎なぜ、ぼた餅を食べるの？・・・一般的に秋分の日に食べるのはおはぎ。ぼた餅とおはぎの違いって何？と思われる方もいるかと思いますが、この二つは一般的に食べる時期によって呼び名が変わります。秋は萩＝「おはぎ」春は牡丹＝「ぼた餅」になります。“あずき”には、邪気を払うという意味があり習慣づいたそうです。あずきには、ビタミンB¹が豊富で脳の働きに必要な糖分の代謝を助ける役割があります。食物繊維が豊富で便秘にも効果があるそうです。

【手作りふいかけ】 (4人分)

材料		作り方
かつお節	1/2パック	①かつお節をフードプロセッサーにかけ粉末状にする。
あおのり	小さじ 1/2	②かつお節、あおのり、ごま、食塩をあわせてできあがり。
ごま	小さじ 1/2	
食塩	小さじ 1/4	

