

3月 春のにおりを楽しむよもぎ

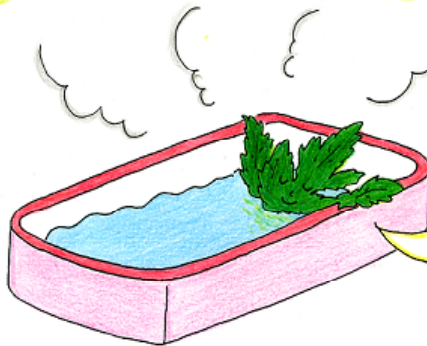
3 March 2013 平成 25 年



ぼくは **よもぎ**。
古くから 薬草として使われてきたよ。
春になると、道ばたや土手など
みんなの身近なところに生えるから、
探してみてね。



よもぎをつんだら、太陽に当てて かんそうさせてみよう。
入浴剤として お風呂に入れたり、**よもぎ茶**として飲んでみて!



体が温まるから
かぜ予防に
効果あり

よもぎの若葉をゆでて すりつぶし、
蒸したもちとまぜてみよう。
中にあんを入れると**草もち**。
だんごにして、あんをからめると
草だんごができる。
春のにおりが口いっぱいに
広がるね。



もちくさとも
言われているよ。



あ、たまる～



© mikako.yo

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

調布市民健康づくり始める会
<http://chofu-healthnet.jp>
食楽食育の会