

さくらんぼ つうしん

令和7年 11月号



朝夕と、気温も低くなり肌寒い日も増えてきました。日中はまだまだ暑さが厳しい日もありますが、今年は昨年に比べると少し秋を感じることができそうですね。

さくらんぼでも秋を感じられる活動を入れています。過ごしやすくなってきたこの時期に一緒に戸外で活動して楽しみましょう。

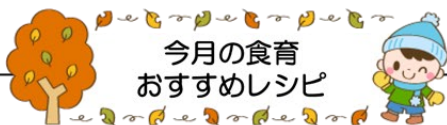


11月の予定

○さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂 は11月生まれの子の誕生祝いを行います。

11月	月	火	水	木	金
さくらんぼ ルーム① 9:30～12:00	3 文化の日	4 中川公民館	5 丹原公民館	6 田野公民館	7 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30～12:00	🍒 10 2歳児！ あつまれ！	11 中川公民館 🎂	12 丹原公民館 こっころ♡ 🎂	13 田野公民館 こっころ♡ 🎂	14 徳田公民館 🎂
みんな！ あつまれ！ 10:00～ 11:30	17 西山学園 (秋を楽しもう)	18 丹原保育所 (散歩に行こう)	19 さくらんぼルーム 西中 10:00～11:30	20 田野保育所 (散歩に行こう)	🍒 21 ハートフルのママ 中川公民館 10:00～11:30
	24 振替休日	🍒 25 🎂 BirthdayPhoto	26 さくらんぼルーム 東中 10:00～11:30	27 さくらんぼルーム 東中 10:00～11:30	28 🍒
	Instagram やってます！ フォロー お願いします💖  @SAKURANBO.TANBARA		さくらんぼルーム、🍒さくらんぼの日等の 申し込み受け付けは10月21日（火） 13:00～とさせていただきます。		

- *さくらんぼルーム①自然物を使って遊ぼう、作ろう…クレイ粘土（手につかない伸びる紙粘土）とどろりや松ぼっくり、モールなどを使って遊びます。子どもの感性で素敵なオブジェに仕上がります。
- *さくらんぼルーム②歌って、楽器で遊ぼう…音楽に合わせて、歌ったり、楽器を鳴らしたりして遊びましょう。
- *みんな！あつまれ！…丹原保育所・田野保育所は散歩を予定しています。必要な方はベビーカーの用意をお願いします。
- *さくらんぼルーム西中・東中…丹原西中学校・丹原東中学校の3年生と一緒に遊びます。
西中：1F 多目的ホール 東中：2F 多目的広場
- *なかよし広場…今月はありません。
- 🍒…さくらんぼの日…さくらんぼの部屋で遊べます。9:30～12:00 14:00～16:00
- 🎂…Birthday photo…さくらんぼの部屋にフोटospaceを作ります。
ハーフバースデーも撮影可能です。ぜひ申し込みして下さいね。



今月の食育 おすすめレシピ

【離乳食完了期】

やさいたっぷり

筑前煮

＜材料＞ 幼児2人分

鶏もも肉 40g

里芋 40g

大根 50g

にんじん 40g

ごぼう 14g

しめじ 26g

油 2g



(A)かつおだし汁60g

(A)砂糖 2g

(A)しょうゆ 6g

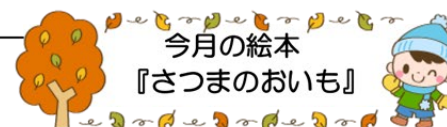
(A)みりん 1.6g

＜作り方＞

- ① 大根、にんじんは6mm厚さのいちよう切りにする。ごぼうは6mm厚さの半月切りにし、水に放ちアクを抜きます。里芋は一口サイズに切る。しめじは根元を切り落とし3等分にする。
- ② 耐熱容器に里芋、大根、にんじん、ごぼうを入れ、水大さじ1(分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジで1分下ゆでする。
- ③ 小鍋に油を熱し、一口大に切った鶏肉を炒める。両面に焼き色がついたら①、②の野菜を加えて更に炒める。
- ④ Aを加え、蓋をして弱中火で5～10分煮て完成。

*ビタミンC、βカロテンを含む食材です ✨

しっかり食べて親子で病気に負けない体づくりをしていきましょう！



今月の絵本 『さつまのおいも』



文：中川 ひろたか

絵：村上 康成

出版社：童心社

おいもはつちのなかでくらしています。ごはんも食べるし、歯も磨きます。人間のように、土の中で暮らしているおいもたち。おやおや？何やらみんなでトレーニングをして、体を鍛えているようです。おいもたちの意外な(!?)日常の光景と子どもたちと勝負の日のために生真面目に準備する姿が、おかしいやらかわいいやら。どんな勝負なのか？絵本を読んでのお楽しみ！



健診のお知らせ

3カ月児健診 11月18日(西部保健センター)

令和7年7月生まれ対象

1歳6カ月児健診 11月5日(西部保健センター)

令和6年4月生まれ対象

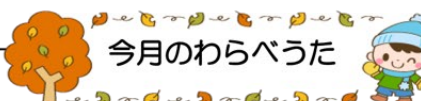
3歳児健診 11月11日(西部保健センター)

令和4年4月生まれ対象

ハピすく相談室 11月12日(丹原児童館)

*母子手帳・バスタオルを持って参加してください。

詳しくは、西条市HPをご覧ください。



今月のわらべうた

どんぐり ころちゃん

あたまは とんがって

おしりは ペっちゃんこ

どんぐり はちくり しょ

- *おひざに抱っこして遊びましょう。
- *頭をなでたり、おしりをぽんぽんしたりします。
- *脇を支えて、最後はたかい、たかーいと持ち上げましょう。



2歳児！あつまれ！

11月10日(月)
9:30~11:00
さくらんぼ 集合

矢倉神社まで散歩します。片道0.9kmです。年齢×1kmは歩けると言われているので、2歳児にちょうど良い距離だと思います。神社でどんぐりを拾ったり、広場で遊んだりしましょう。帽子やお茶を用意して下さい。なお、雨天中止です。

*参加申し込みをしてください。
申し込みは11月7日(金)締め切りです。



ハートフル♡ママ



11月21日(金) 10:00~11:30

中川公民館 学習室2 講師: 高嶋 千津瑠先生



今年度第七回目の『ハートフル♡ママ』は、羊毛フェルトで、『世界で一つだけのキーホルダー』を作ります。

- *先着8組とさせていただきます。
- *申し込みは11月18日(火)締め切りです。
- *子どもがその場に慣れるまで少し親子で遊びます。9:50までに参加してください。
- *ハートフル♡ママ=優しさがあふれている、愛にみちあふれているママという意味です。時には心に栄養補給をしましょう。



さくらんぼルーム 西中・東中



11月19日(水)丹原西中学校 1F 多目的ホール

11月26日(水) 27日(木) ...丹原東中学校 2F 多目的広場

両校とも10:00~11:30

中学3年生と一緒に遊びます。中学生は授業「家庭科・保育」です。乳幼児の遊びの様子や関わり方を体験学習します。多くのさくらんぼ親子が参加していただけると、関りも多く、たくさんの経験ができます。さくらんぼの保護者の方は、十数年後の我が子の姿を想像しながら参加してみてください。いつものさくらんぼルームのように遊んで、わらべ歌遊びや手遊び、絵本の読み聞かせもあります。多くの親子の参加をお待ちしています。



子育てあれこれ



体調を崩しやすい時期を乗り切ろう!

風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが流行してくる時期がやってきました。子どもの体調を整える予防策として、規則正しい生活や毎日の入浴、適度な防寒など、いろいろな策が挙げられますが、そうした体調管理のひとつに「食事」があります。

子どもは、朝昼晩の3食におやつ(捕食)を加えると一日に4回、食事をする機会があります。栄養バランスの良い食事が理想なのは大前提ですが、慌ただしい毎日の中で、調理にたくさんの時間を割くのはなかなか難しいです。ある程度手を抜きつつも、病気に負けない、強い体をつくる栄養素を意識して食べることが出来たらいいですね。

積極的に摂りたい栄養素として、まずは「ビタミンC」です。果物や野菜、芋類に多く含まれています。ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。

もうひとつ「ビタミンA(βカロテン)」も積極的に摂取していきましょう。

小松菜・ほうれん草といった葉野菜や、にんじん・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンAは、ウイルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。また、これらの緑黄色野菜はバター(7, 8ヶ月頃からOK)や油を使って調理することで、効率よく吸収することができます。そして食事により体を温めることも重要です。

日々の食事にちょっとしたことを気をつけたり、取り入れたりしながら、風邪や病気に負けない体づくりを気にかけていきましょう。



さくらんぼっこのOne Shot



今年度2回の0歳児！あつまれ！
は、9組の親子が参加してくれました😊💖初めましての親子も先輩さくらんぼっ子🍒と一緒に遊んで、みんなニコニコで楽しく過ごすことができました🎵
わらべうたあそび、い〜きもち💫

トンネルからばあ〜♡
最初はドキドキしたトンネルだけど、通ってみると楽しかったね😊
おもしろそうな絵本も見つけたよ〜👀💫
読んで、読んで🎵



さくらんぼのつばき

彼岸花

今年の彼岸花は、彼岸過ぎてから花数が増えてきた。どんなに夏が暑くても彼岸が来ると花を咲かせ始める。どこに開花のスイッチがあるのだろうか!?!そんなことを考えながら、家の近くや出勤途中の畑の中の花を見ていた。9月末、インスタグラムで満開の彼岸花を見つけた。場所は!?!近い😊それも知ってる場所👉仕事の帰りに寄ってみた。そこの農家さん(同級生😊)の直販がまだ営業していた。見事な彼岸花の話をして近況を話したりした。彼岸花を一齐に咲かせたいと思ってタイミングを見計らって草刈りもしたということだった。

今まで満開の彼岸花のニュースを見たことがあったけど、遠方で、行ってはいない。今回実際に見ると綺麗💖素晴らしい👉と感動した。写真を撮らせてもらっていたら、知り合いも来てまたひと盛り上がり😊素敵な景色を見て、楽しいおしゃべりをして、美味しい果物も食べて、心が満たされた。この日の出会いに感謝💖

青野

念願のLABUBU

実家に帰るといつも「スイミングO級合格したらOO買って〜」とばーばにお願いしていた娘。合格するたびに何かご褒美を買わないといけなくなるからダメ。と言っていたので、ばーばも「ママに怒られるけんねえ😭」と困り顔。最近、ずっと欲しがっているのはLABUBUの人形。ちょっと可愛さがわからないのだが、今流行っているようだ。ちなみに、お値段は…可愛くない😊「ママは買わんよ。サンタさんにお願いしたら?」といろいろ提案していた。ママは買ってくれないと娘は諦めていた。(笑)そして迎えたスイミング5級への昇級テスト。「クロール嫌なんよね。」とぼやいていたが、テストの日が近づいてくると「合格するかもしれん!」と自信がみなぎっていた。そんなことは今までになかったのも、私も少し期待しながら娘の順番を待ち見学した。娘の番…クロールのフォームきれーい!(°Д°)とびっくりした。私は泳げないので、娘を心からかっこいい💫と思った瞬間だった!テストは見事、合格💫その足でその日は大三島へ帰省する予定だったので、大三島に着くなりばーばにおねだりする娘。「ママがいいよと言ったらね。」と言われた娘はすぐに私に確認してきた。すごかったし、「いいよ。」と許可。まさかの答えに娘、え!?本当にいいん!?と驚く。(笑)土曜日に注文して日曜日に届き、開封の儀と一緒に楽しんだ🎵「なんか、かわいいじゃん…。」と言った私。「あげようか?」と娘。「……はい?(笑)」

藤川

