

さくらんぼ つうしん

令和7年 9月号



毎日暑い日が続いています。子育てをしながらこの暑さへの対応はなかなか、大変だと思います。どんなに暑くても子どもたちは元気いっぱい大人はついていくことで精一杯ですよ。規則正しい生活習慣で熱中症に気をつけ、元気に過ごしていきましょう。

さくらんぼに来てみんなと話す事でスッキリしますよ😊



9月の予定

○さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂 は9月生まれの子の誕生日をします。

9月	月	火	水	木	金
さくらんぼ ルーム① 9:30~12:00	1 	2 中川公民館	3 丹原公民館 こっころ♡	4 田野公民館	5 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30~12:00	8  0歳児！ あつまれ！	9 中川公民館 	10 丹原公民館 こっころ♡ 	11 田野公民館 こっころ♡ 	12 徳田公民館 
	15 敬老の日	16 	17  ハートフルママ 中川公民館 10:00~11:30	18 なかよし広場 小松中央公園 子ども広場 10:00~11:30	19 
 @SAKURANBO.TANBARA	22 	23 秋分の日	24 	25 	26   BirthdayPhoto
Instagram 始めました😊 フォローお願いします💖	29 	30 	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8月19日(火) 13:00~とさせていただきます。		

*さくらんぼルーム①エプロンシアターを楽しもう…エプロンシアターとは、胸当て式のエプロンを舞台に見立て、人形などをつけたり外したり、また、ポッケから出てきたりしながら、お話をします。

*さくらんぼルーム②踊って遊ぼう…みんなでリズムに合わせて踊りましょう。

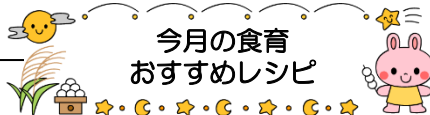
*みんな！あつまれ！…今月はありません。

*なかよし広場…集合場所：芝生広場 持ってくるもの：お茶、シート、ベビーカーなど必要な物。(登録していない方の参加もOKです。)

…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ォトスペースを作ります。

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

給食のおすすめ♪

『切り干し大根と 牛肉のゴマ炒め』



(給食で好評だったメニューです)

3歳以上児 1人分

〈材料〉

牛肉	12g	切り干し大根	4.5g
ニラ	2.5g	ゴマ油	0.6g
ごま	0.7g		

★しょうゆ	2 cc	みりん	2 cc
酒	1.2 cc	砂糖	0.5g

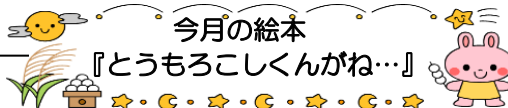
- ① 切り干し大根を水で戻し、ゆすいだあと軽く絞っておく。
- ② 牛肉を炒める。★を入れてさらに炒める。
- ③ ②に切り干し大根をいれて煮込む。
- ④ ニラやゴマ油を加え炒めゴマを振り完成。

*離乳完了から大人までおすすめ♪
こども用は味薄めで作ってあげてください。

この日の献立は…

- ・ごはん ・魚のみそ照り焼き
- ・青菜のすまし汁 ・すいか
- ・収穫したとうもろこし

今日の
夕食メニューに
いかがですか？



今月の絵本

『とうもろこしくんがね…』



作・絵：とよた かずひこ
出版社：童心社

とうもろこし畑で、とうもろこしくん、うんしょ、うんしょ…ポキッと折れて、おっこちた。いそぐいそぐ、とうもろこしくん。ゴロゴロころがって、どろだらけになって、最後に皮をぬいでたどり着いたのは…。人気シリーズ 10 作目！ごはんの時間がもっと楽しくなる絵本です。



健診のお知らせ

3カ月児健診 9月30日 (西部保健センター)

令和7年5月生まれ対象

1歳6カ月児健診 9月10日 (西部保健センター)

令和6年2月生まれ対象

3歳児健診 9月2日 (西部保健センター)

令和4年2月生まれ対象

ハピすく相談室 9月24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。



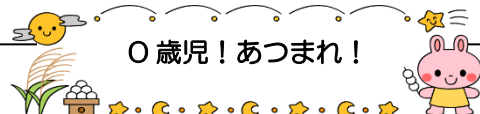
今月のわらべうた

からす かずのこ にしんのこ おしりを ねらって かっぱのこ

*おんぶして遊びましょう。

『かっぱのこ』は弾むようにして
歩き、おしりをポンポンと
たたくと喜びます。

*何回も繰り返して遊ぶ。



0歳児！あつまれ！

9月8日(月) 9:30~11:00
さくらんぼの部屋

今年度二回目の『0歳児！あつまれ！』です。前回に続き、体幹作りの基本である、体の力を抜くことを実際に歌わせてマッサージをしたり、わらべ歌やリズム遊びをしたりしながら、体幹作りをしていきたいです。前回からの成長の様子を伝えあったり、子育て情報の交換をしたりするフリータイムもあって、参加者同士の交流が深まっていくといいなと思います。子育て仲間としてお母さん同士のつながりが広がり、子育てを楽しみと思えるようになると嬉しいです。
申し込みは9月4日(木)締め切りです。

*ミルクやお茶、着替えなども用意してください。



ハートフル♡ママ

9月17日(水) 10:00~11:30

中川公民館 2F ホール

講師：十亀 あつみ先生

今年度第五回目の『ハートフル♡ママ』は、ヨガです。小さな命を育み、命を懸けて出産した身体は思った以上に傷んでいます。ヨガを通して、身体を整えていきましょう。

- *動きやすい服装参加してください。
- *お茶などを用意してください。
- *先着10組とさせていただきます。
- *申し込みは9月12日(金)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。



台風等による 警報発令時の対応について

- *西条市に朝8時に警報が出ている場合、公民館が避難場所となるため、さくらんぼルームは中止とさせていただきます。
- *台風、大雨の季節です。警報などが出た場合は、身を守る行動・命を守る行動をとりましょう。自分の命、子どもの命を守りましょう。



子育てあれこれ

幼児期から 朝食習慣を身につけよう

朝食の役割…朝食は1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよく噛んで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

どんな朝食にする?…朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は、温かい汁物だけ、おにぎりだけ、バナナだけなどでもいいので、まずは何かを食べることが大切です。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また温かい汁物は、体温を上げ、水分補給にもなります。

一緒に食べる…朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけでなく、食欲の減退などの影響を及ぼすともいわれています。保護者も一緒に朝食を食べることで、子どもとのコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにつながります。

幼児期は、食生活の基本を築く時期なので、共食を心掛けるようにしましょう😊

参考文献：少年新聞写真 たのしくたべようニュース 令和7年4月8日



さくらんぼっこのOne Shto



ハートフル♡ママ
多肉植物の寄せ植えに
挑戦しました ✨
緑色に癒されながら…
あっという間に時間が
過ぎて、楽しい時間に
なりました 😊❤️



Birthday photo 🎂
7月生まれ
Half Birthday
お誕生日
おめでとう ✨

申し込み待ってます 🎵



さくらんぼのつ ぶ や き

夏野菜 収穫

5月に植えた夏野菜たち、収穫が続いている。野菜の収穫は朝取りが良いと聞くので毎朝収穫を心掛けている。昨年の失敗を学びに今年は株間を広くした。ゆとりがあるので手入れもしやすい。野菜の収穫は昨年の方が優秀かな 😊 とにかく雨が降らないので花付きが悪い気がする。ジョロでかけたくらいの水では足りていないだろうな。キュウリ、トマト、オクラ、ナス、ピーマン、シシトウ、青紫蘇が収穫できている。スイカも一個だけ収穫できた。美味しく食べることができた。かぼちゃも今のところ二個収穫した。昨年たくさん採れたゴーヤはなかなか花が咲かず収穫に至ったのは二本のみ 😊 今、少し花が咲いているので実がつくか観察している。さつまいもは葉を茂らせている。収穫まであと少しかな 😊 暑い夏が続いている。野菜レシピを検索しながら、収穫した夏野菜を美味しく、しっかり食べて夏を乗り切りたい。

青野

平成が令和に戻ってきた？

私が子どもの頃、流行していた『シール交換』今、一周？回ってブームになっているらしい。娘も『シール交換したい！』というようになり、シール手帳とシールを買った。タイミングよくお友だちと交換して遊ぶことができたが普段はなかなか遊ぶことができないので『シール交換しよ！』と親子でのシール交換をよくしている… 😊 先日、家の掃除中に『シール交換しよ！』と言ってきて、忙しくてそれどころじゃなく、『ママのシール帳から勝手に取っていいよ〜』と言ってしまい、『それじゃあ意味ないやんか！』の一言に、そりゃそうだよな、と反省し、『どれ交換する〜？』と一緒に楽しんだ。娘が集めている姿や懐かしいシールを見ると私も手が止まらずついつい買ってしまった… 🌧️ 最近のシールは高い。けど、それなりのクオリティーでとても可愛い♥️ サンリオが好きでキティーちゃんがあると『ママ！キティーちゃんあるよ！買わんの！？』と母の好みを理解している。ママがシールを買う＝私も買える 😊 という流れができそうだったのでシールは絶対自分のお金で買ってもらっている。シールの為にお手伝いも頑張ったり、頑張らなかつたり…な娘。

藤川

