

# さくらんぼ つうしん

## 令和7年 12月号



今年は、まつぼっくりやどんぐり拾い、少し遅い金木犀の香りにやっと秋が来た～と感じることができたかと思えば、急に寒さが厳しくなり寒暖差に身体がついていけない毎日です。規則正しい生活を心掛けて、元気に過ごしたいですね。そして、さくらんぼへ遊びに来て心も体もポカポカにしませんか？



### 12月の予定

○さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂は12月生まれの子の誕生祝いを行います。

12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	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 1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 	12 徳田公民館 こっころ♡ 
みんな！ あつまれ！ 10:00～11:30	15 西山学園 (みんなで遊ぼう)	16 丹原保育所 (みんなで遊ぼう)	17 中川さくら保育園 (みんなで遊ぼう)	18 田野保育所 (みんなで遊ぼう)	19 ハートフルママ 中川公民館 10:00～11:30
 @SAKURANBO.TANBARA	22 なかよし広場 東予運動公園 10:00～11:30	23  BirthdayPhoto	24 	25 	26 
Instagram やっています！ フォロー お願いします💖	29 年末休み	30 年末休み	31 年末休み	さくらんぼルームの受付は 11月11日(火)13:00～と させていただきます。	

\*さくらんぼルーム①…紙で遊ぼう…新聞紙をびりびりしたり、ひらひらさせたりして遊びます。新聞紙が自分で破れるってすごいのです。指先にしっかり力が入っているということです。

\*さくらんぼルーム②…クリスマスだよ…クリスマスの雰囲気を楽しみながら遊びましょう。

\*みんな！あつまれ！…園庭で遊びましょう。暖かくして参加しましょう。

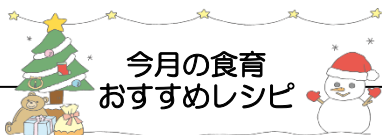
\*なかよし広場…集合場所：砂場前 持ってくる物：お茶・ベビーカーなど必要なもの  
暖かくして参加してください。

(登録していない方の参加もOKです。)



…さくらんぼのお部屋で遊べます。9:30～12:00 14:00～16:00

…BirthdayPhoto さくらんぼの部屋にお誕生日の記念撮影のコーナーを作ります。  
ぜひ撮影に来てくださいね。



## 今月の食育 おすすめレシピ

### サンタおにぎり

【完了期】

クリスマスの一品に  
どうですか？ 🍴 ✨

#### ＜材料＞ 1人分

ごはん 80g  
スライスチーズ 適量  
のり 少々  
うらごし人参 4g



(茹でて柔らかくした人参を裏ごしする)

#### ＜作り方＞

① うらごしした人参とごはん(60g)を混ぜる。

\*飾り用にうらごしした人参を少し残しておく。

② ラップの上に①と白いごはん(20g)を交互にのせ、三角ににぎる。チーズでひげと帽子のふちを切つてのせる。のりを目の形に切つてのせる。

飾り用に残しておいた人参で鼻と帽子の飾りを作る。

\*スライスチーズは食べやすく切って食べさせてください。

にんじんは、ビタミンAが含まれており体調を崩しやすいこの時期に摂取しておきたい必要な栄養素の一つです。しっかり食べて寒い時期を元気に過ごしましょう◎



## 健診のお知らせ

3カ月児健診 12月16日(東予保健センター)

令和7年8月生まれ対象

1歳6カ月児健診 12月10日(東予保健センター)

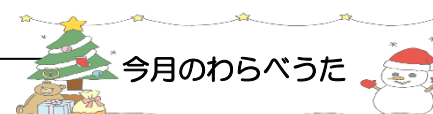
令和6年5月生まれ対象

3歳児健診 12月2日(東予保健センター)

令和4年5月生まれ対象

ハピすく相談室 12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

そうきんを ぬいましょう

チクチク チクチク ぬいましょう

そうきんのできあがり

そうきんを あらいましょう

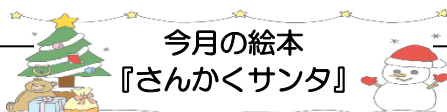
ザブザブ ザブザブ あらいましょう

しーぼって しーぼって

はい ふきそうじ

\*子どものお腹や足に触れて遊びましょう。

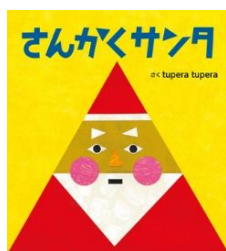
『はい ふきそうじ』の後、おもいっきり体をくすぐって触れ合い遊びを楽しみましょう。



## 今月の絵本 『さんかくサンタ』

作：tupera tupera(ツペラ ツペラ)

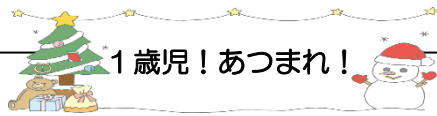
出版社：絵本館



『さんさんさんかく さんかくサンタ  
まんまるふくろを せなかにしよって  
しかくいおうちに はいっていった』

さんかく・まる・しかくで愛らしいクリスマスのおはなしです。  
クリスマスが近づいてくる感じ…とてもワクワクするよ。

今年は、サンタさんのプレゼントは何だろうな？ 🎵



12月8日(月) 9:30~11:00

さくらんぼから、西中まで散歩に出かけます。片道350mくらいです。

10月に通った散歩日、冬を迎えて変化を感じるかな?暖かくして参加してください。

寒くなりましたが、水分補給のお茶、帽子などを準備してください。

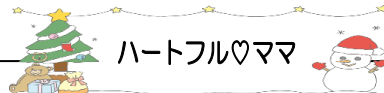
10月の散歩の様子

なお、雨天・雪は中止です。

\*1歳で1kmくらいは歩けるそうです。

\*参加申し込みをしてください。

申し込みは12/4(木)までをお願いします。



12月19日(金) 10:00~11:30

中川公民館 学習室2 講師:さくらんぼスタッフ

『しめ縄』を作ります。

自分で作った  
しめ縄で新年  
を迎えませんか? ♪



\*参加申し込みをしてください。

申し込みは12/12(金)までをお願いします。

\*準備の都合もありますので、先着8組とさせていただきます。

\*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、愛に満ち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。



イヤイヤ期

イヤイヤ期とは…?

イヤイヤ期は一般的に1歳半頃から始まり、2歳前後にピークを迎える時期です。この時期の子どもは『自分でやりたい』という気持ちが強くなり、親の言うことに反抗することが多くなります。これは自我の発達の一環であり、子どもが自分の感情を表現する方法の一つです。

＜イヤイヤ期の対応＞



- 1、 **共感する**: 子どもの気持ちを理解し『イヤだったんだね』と声をかけてあげること、子どもは安心感を得られます。抱きしめてあげることも効果的です。
- 2、 **選択肢を与える**: 子どもに選んでもらうことで、自分で決めた感を満たすことができます。
- 3、 **ルールを明確にする**: 事前に『ここまでね』といったルールを示しておくことで子どもは安心して行動できます。自分でやりたい気持ちを尊重しつつ必要なルールを伝えましょう。
- 4、 **気分転換を図る**: 環境を変えることで、子どもは気持ちを切り替えやすくなります。

イヤイヤ期は子どもの成長過程の一部であると言われ、親にとってもどう対応して良いのか迷うことも多く大変な時期ですが、子どもの気持ちを受け止め、共感しながら、今しかないこの時期、成長を見守っていきましょう。



## さくらんぼっこの One Shot



英語であそぼう！



ジェイ先生  
と一緒に英  
語に触れ合  
って楽しん  
でます 🎵



ハートフル♡ママ  
アレンジメントに挑  
戦！お母さん達の  
センスが輝いて素  
敵な作品になりま  
した 💖



Birthday photo 📷  
8月・10月生まれの  
お友だちお誕生日  
おめでとう ✨  
Half Birthday も撮影  
できます 😊 📷



## さくらんぼの つぶ や き

### 畑も衣替え

つい10日ほど前までまだ暑かったのに、一気に季節が進んだ。秋!?!いえいえ、もう冬を感じる冷え込み 🥶 急いで衣替えをした。小さな畑も衣替えをしないとイケないと野菜の種は随分前に購入していたのだが、まだまだ良いや、と思っていたら、11月になっていた。3連休の一日を畑作業に充てる。今年の冬野菜のなかで、上手く育たなかった白菜。ベビーリーフで食べて、結球するのを待っているうちに春になり、菜花で食べた。今年もベビーリーフを味わい、白菜で食べれるように頑張りたい 😊 が、その前に、寒くなったので発芽するかも心配 🥵 また、春にスナップエンドウも植えておいたら良かったなと思ったので、少し植えておく 😊 ネットも張って準備万端 🙌 畑にはまだ夏野菜の茄子、ピーマンが残っているが、新しい畝に、小さな芽が並んで出てくるのを楽しみに待ちたい。

青野

### 目玉焼き

ある休みの土曜日の早朝…『ママ！目玉焼き食べたいけん作って！』朝6時前。(平日は全然起きないくせに… 🥱 休みの日ぐらいゆっくりさせてよ。)けど、朝からそんな事をいうの珍しいな。と思いながら、台所に立つ。目玉焼きするなら、あれとこれと…いつもより豪華な朝食になって、作った自分も朝から気持ちよかった 😊 娘も、めちゃくちゃ嬉しそうに『おいしそう〜 ✨ ママ、ありがとう〜 😊』と言ってくれた。朝からモリモリと食べてくれたが、ごちそうさまをして下げたお皿には信じがたい光景。そこには…綺麗に残された黄身。(°Д°)!?ここ1番美味しいところじゃない!? (笑) 『え、いらんのん?』 『うん、いらん〜』なんと… 🥵 白身だけ好きなタイプのようだ。それから何度か『目玉焼き作って』とお願いされ作るが、見事にいつもきれいに黄身だけ残している。『なんで黄身食べんの?』と聞いたら、『うーん、今日はいらんのんよ。』いやいや、いつもやんか (笑) 黄身の美味しさはいつになったらわかるかな〜?

藤川

