

# さくらんぼ つうしん

## 令和8年 1月号



朝晩は冬の冷え込みになったきました。日中はポカポカと暖かい日もあり、衣服の調節も難しいですね。その日の気温や体調に応じて衣服の調節をして過ごしていきましょう。インフルエンザの流行も心配です。しっかりと手洗いうがいをして、適度な湿度を保ち、感染症に負けない体つくりをしていきましょう。



○さくらんぼルーム参加には登録が必要です。誕生日は1月生まれの子の誕生日祝いをします。

1月	月	火	水	木	金
	さくらんぼルーム等の申し込みは 12月9日(火)13:00~ とさせていただきます。		1 元旦	2 年始休み	
さくらんぼ ルーム① 9:30~12:00	5 	6 中川公民館	7 丹原公民館 こっころ♡	8 田野公民館	9 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30~12:00	12 成人の日 	13 中川公民館 	14 丹原公民館 こっころ♡ 	15 田野公民館 	16 徳田公民館 
みんな！ あつまれ！ 10:00~11:30	19 西山学園 (園庭で遊ぼう)	20 丹原保育所 (園庭で遊ぼう)	21 中川さくら保育園 (園庭で遊ぼう)	22 田野保育所 (園庭で遊ぼう)	23 ハートフル・ママ 中川公民館 10:00~11:30
	26 なかよし広場 丹原総合公園 10:00~11:30	27 	28 	29  BirthdayPhoto	30 2歳児！ あつまれ！

\*さくらんぼルーム①…お正月遊びを楽しもう…絵合わせカード、福笑い、コマ回しなどお正月遊びを楽しみましょう。七草粥についてのお話もあります。

\*さくらんぼルーム②…わらべ歌遊びを楽しもう…今年度実施したわらべ歌遊びや、新しいわらべ歌遊びをみんなで楽しみましょう。

\*みんな！あつまれ！…園庭で遊ぼう…暖かくして出かけましょう。(雨・雪中止)

\*なかよし広場…集合場所：階段下 持ってくる物：お茶・防寒着・ベビーカーなど必要なもの(雨・雪中止)(登録していない方の参加もOKです)暖かくして参加してください。

…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

### 七草粥

無病息災を願って、1月7日に食べましょう。

材料：大人4人分

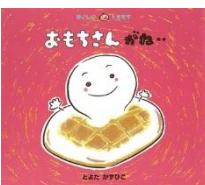
米1カップ 水7カップ 春の七草（パックになったもの）1パック 塩小さじ1

#### 作り方：

- ①米を研いで水をきり、水7カップとともに土鍋に入れて、1時間ほどつけておきます。
- ②土鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にしてたまにかき混ぜながら20分煮込みます。
- ③煮込んでいる間に具の準備…葉物はさっと茹でてすぐに冷水に放ちます。水気をぎゅっと絞って小さく刻みます。すずな（かぶ）すずしろ（だいこん）は食べやすい大きさに切っておきます。
- ④20分後、お米が柔らかくなったら、かぶ、だいこんを入れてさらに10分煮込みます。ここで塩も入れておきます。
- ⑤10分後火を止めて、葉物を入れて少し蒸らしたら完成です。

## 今月の絵本

### 『おもちさんがね…』



作・絵：とよた かずひこ  
出版社：童心社

もちもち よいしょ…と

火鉢の上にのぼったら気持ちよさそうなおもちさん。いいおかおでぶ～っとふくらんだと思ったら、ふすっとしほんで、おかおがきえちゃった！でも、「しんぱい ごむよう！」しようゆのおふろに入ってのりをまいたら……。見たことあるかな？かわいらしいおもちさん。見てるとなんだか食べたくなる絵本です ♡

## 健診のお知らせ

3カ月児健診 1月27日（東予保健センター）

令和7年9月生まれ対象

1歳6カ月児健診 1月14日（東予保健センター）

令和6年6月生まれ対象

3歳児健診 1月20日（東予保健センター）

令和4年6月生まれ対象

ハピすく相談室 1月28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

いちじく にんじん

さんしょに しいたけ

ごぼうに むかご

なつめに やまいも

くわいに とうがん ほい



\*数え歌です。お手玉を使って遊びましょう。

\*片手や3つのお手玉にも挑戦してみましょう。

## 2歳児！あつまれ！

1月30日（金）9:30～

さくらんぼ 集合

喜多留水神社まで散歩します。片道0.8kmです。年齢×1kmは歩けると言われるので、2歳児にちょうど良い距離だと思います。

寒くなり、神社や畠の木々は様子を変えてきています。冬ならではの自然に巡り合えるかもしれませんね。暖かくして参加してください。お茶の準備もお願いします。

\*申し込みをしてください。

★散歩は、体が丈夫になる、好奇心や五感が刺激される、生活リズムが整う、コミュニケーションが多く取れる、気分転換やりフレッシュになるなど良いところがいっぱいです。

## ハートフル・ママ

1月23日（金） 10:00~11:30 中川公民館 学習室2  
講師：黒坂沙由里先生



今年度第八回目の『ハートフル・ママ』は、アロマで癒されましょう。

今回は、「アロマでハンドネイルケア」です。自分のための時間も大切にしたいですね。

\*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。

\*準備の都合上、先着8組とさせていただきます。

\*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。

## 子育て あれこれ

### 七草粥

1月7日は『七草』の日です。

西条市は、「春の七草」有数の産地です。

では、なぜ1月7日に七草粥を食べるのでしょうか？

お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるために七草粥を食べると言われます。



昔の中国では、1月7日に7種類の野菜の汁物を食べて、健康を願う習慣がありました。日本にはもともと、15日に7種類の穀物\*を粥にして食べる習慣があり、この二つが合わさって、七草粥を食べるようになったと言われています。お粥に入れる七草…せり、なづな（ペンペン草）、ごぎょう（母子草）、はこべら（ひよこ草）、ほとけのざ（コオニタビラコ）、すずな（カブ）、すずしろ（大根）…は、早春の頃、一番に芽吹くのです。そして、冬の間、葉っぱ物が不足していたので、栄養補給も考えられて食べられるようになった、そのため、七草粥は邪気を払うとされています。

『若菜から力をもらって、病気を防ぐ』『邪気を払い、無病息災を願って食べられたもの』という意味があり、新年の無病息災と五穀豊穣を祈るために食べていたと言われます。

昔からの風習ですが、伝統行事として残していきたいものです。七草がそろわなければ、七種類の葉っぱで良いとも言われます。スーパーで手軽に揃う時代になっていますが、自分で揃えてみるのも良いですね。

1月7日にはぜひ七草粥を作って食べましょう。

\*七種類の穀物…米・粟（あわ）・黍（きび）・稗（ひえ）・みの・ゴマ・小豆（あずき）

♡『今月の食育』に作り方を載せています。



## さくらんぼっこの One Shot



ハートフル♡ママ  
羊毛フェルトに挑戦  
世界に一つだけの  
可愛いオリジナルの  
キーホルダーが完成  
しました♥



自然物で遊んだよ  
初めての粘土遊び  
ふわふわで不思議な感触。木の実  
を使って素敵なお土産  
ができました♪



Birthday photo 📸🎂

Half Birthday と11月生まれの  
お友だちお誕生日おめでとう♪



さくらんぼの つぶやき

### イベント続き

11月23日にダンスの発表会があった。この日の為にレッスンを頑張ってきた娘。家でも暇さえあれば音楽をかけて踊っていた。1人で踊っているので、見ているこちらとしては、(大丈夫?そんな感じ!?)本番踊れるのかな…)と思っていた。娘にも『覚えた?』と聞いても曖昧な返事 😊 大丈夫か!? と思いながら当日を迎えた。ヘアメイクもバッチリ! 朝の時点で母は疲れていたが、大きなステージの上で堂々と踊る娘に驚き、疲れも吹き飛んだ 😊 1人で練習していたものがグループになるとすごい迫力だった。来年もまた楽しみだな 😊 ❤️ そして、ダンスもすごかったのだが、今年は2クラス習いだし体もしんどかったはず…しかし1度も『ダンスお休みしたい』と言わなかった事。一年間よく頑張ったね。のご褒美でその日は、はま寿司→いとまちのイルミネーション! ハードな1日だった。お肉嫌いなのに『焼き肉がよかったです。』の発言にもビックリした夜だった。 藤川

### 今年最後の三連休

11月今年度最後の三連休があった。紅葉の見頃と重なった 😊 三連休前日、テレビで紅葉寺西山興隆寺が紹介されていた 🍁 四年前の秋に行ったなあ、と思い出した。家から10分の場所に素敵な紅葉スポットがあるじゃない! 土曜日午後、ちょっと行って見よう、と出かけた。下てくる車にたくさん会う 😊 四年前は11月末だったので紅葉もピークを過ぎていたからか、貸し切り状態だった。それをイメージしているので、駐車場入り口に着くとびっくり!! ほぼ満車状態 🚗 参道も人が並んで上っている 😱 参道を紅葉を見ながら上る。足元には散った紅葉。たくさんの階段を上りしんどいのだけれど、木々の中を歩くと元気になっていく気がした。扇望景から丹原の町並みを見る。天気も良く綺麗に遠くまで見えた。帰り道、綺麗なコスモス畑も見ることができた。翌日は愛媛新聞に紹介されていた延喜觀音乗禪寺のイチョウを見に行った。大きなイチョウの木だった。このイチョウがヒラヒラと散りだすとまた綺麗だろうな、と思った。こちらで出会ったのは1組だけ。帰りに国民休暇村のアメリカカフウを見に行った。真っ赤になるのはもう少し先かな? 保育園の近くの山も紅葉が綺麗になっていた。秋が短くなり紅葉は!? と心配していたが、今年も綺麗な紅葉を見ることができて心和んだ。時にはゆっくり過ごすのもいいな 👍 青野

