

鬼のバッグ作り 豆まき

鬼の顔をはり、可愛いバッグが出来上がりました。その後は、豆(新聞紙)を投げて、鬼退治をしましたよ!



製作 お弁当を作ろう

折り紙や画用紙を丸めて
おいしいお弁当を作りました!



春になったら
お弁当を持って
お花見行こうね!

赤ちゃん タイム



読み聞かせ



ママからマッサージをしてもらい
気持ちよさそうですね。

♪節分のお昼寝アート♪



英語で 遊ぼう

お気に入りの曲が流れると大喜びの
子供たちです。



さくらサロン 3月の行事予定

- ★3月2日(木)▶赤ちゃんタイム...1歳未満のお様が対象です。赤ちゃん体操などをして、お子さんとゆっくり触れ合えます。バスタオルかブランケットを持ってきて下さいね。お昼寝アートも撮っています。
- ★3月3日(金)▶遊びに行こう...場所:旧吉松家住宅(現地集合) ひな人形を見に行きます。駐車場は市役所をご利用下さい。
- ★3月7日(火)・17日(金)▶お話し会...場所:串間市図書館2階(現地集合) パネルシアターを見たり、絵本の読み聞かせを予定しています。親子で楽しい時間を過ごしましょう。
- ★3月9日(木)・3月13日(月)▶メモリアルカード作り...親子での記念写真を貼って、可愛いメモリアルカードを作ります。見本をサロンに置いています。2日間のうち都合の良い日に、時間を確認して申し込みをお願いします(定員...1日4名)
- ★3月10日(金)▶遊びに行こう...場所:おにつかいちご農園・串間ゆめ牧場(現地集合) やぎやポニーなどを見たり、動物と触れ合ったりしませんか。いちご狩りもできて楽しいですよ。
- ★3月14日(火)▶おもちゃで遊ぼう...場所:中央公民館 本館(旧アクティブセンター)(現地集合) 倉庫で管理しているおもちゃを持っていきます。珍しいおもちゃもありますので遊びに来て下さいね。
- ★3月24日(金)▶散歩...帽子・飲み物・着替えを持って来て下さい。
- ★3月27日(月)▶親子体操...梅井先生に来ていただき、ボールを使った体操やストレッチの仕方を教えていただいています。

※18日(土)は終了時間がいつもと違いますのでご注意ください。

月	火	水	木	金	土
27 親子体操 さくらサロン 10:30~11:30	28 園庭開放	1 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	2 赤ちゃんタイム さくらサロン 10:00~10:30	3 遊びに行こう 旧吉松家住宅 10:00~10:30	4 園庭開放 ※12:50まで
6 遊びに行こう 運動公園 芝生広場 10:00~11:00	7 お話し会 図書館2階 10:30~11:00	8 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	9 メモリアルカード作り① さくらサロン 10:00~11:00	10 遊びに行こう おにつか農園・ゆめ牧場 10:00~11:00	11 園庭開放 ※12:50まで
13 メモリアルカード作り② さくらサロン 10:00~11:00	14 おもちゃで遊ぼう 旧アクティブセンター 10:00~11:00	15 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	16 砂場で遊ぼう さくらサロン 10:00~10:30	17 お話し会 図書館2階 10:30~11:00	18 園庭開放 9:00~12:00
20 木のおもちゃで遊ぼう さくらサロン 10:00~10:30	21 春分の日 休館	22 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	23 園庭開放	24 散歩 さくらサロン 10:00~10:30	25 園庭開放 ※12:50まで
27 親子体操 さくらサロン 10:30~11:30	28 園庭開放	29 園庭開放	30 園庭開放	31 園庭開放	4/1 園庭開放 ※12:50まで

※園庭開放の日でも職員はいます。遊びや相談など、気軽に声を掛けてください。(園庭開放時間は、右記のサロン開館時間と同様です)
※外での活動で雨天の場合は、サロンでの自由遊びになります。

11月改定 新型コロナウイルス 感染拡大防止対策のご協力のお願い

- 体調が悪い場合や、ご家族に体調不良の方がいる場合はご利用をお控えください。
- 発熱等の症状がみられた場合は、解熱後24時間以上経過し、せきなどの症状が改善された後にご利用ください。



串間市子育て支援センター「さくらサロン」

子育て支援センターは、主に乳幼児とその保護者のための施設で、よりよい育児をサポートする地域交流の場です。同じような境遇の親子で交流することができますし、子育てについての不安や悩みも保育士に相談することができますので、気軽に遊びに来て下さいね。

- 開館時間 ※日祝は休館
【月～金】9:00～17:00 (16:50片付け)
【土】9:00～13:00 (12:50片付け)
※15:00～15:30は、換気・消毒のため入館できませんのでご注意ください。
- 対象 生後2ヶ月～未就学児まで
- 所在地 さくらサロンは、南さくらこども園に併設されています。
〒888-0005 宮崎県串間市大字北方7358番地2 (南さくらこども園内)
- お問い合わせ
メールアドレス: saron@love.made.ne.jp
TEL: 0987-72-5623



さくらサロン だより

第274号
3月

編集: さくら通信編集部
発行: 串間市地域子育て支援センター(さくらサロン)
責任者: 南さくら幼保連携型認定こども園 園長
E-mail: saron@love.made.ne.jp
TEL: 0987-72-5623
※所在地は下記さくらサロンと同様



HAPPY BIRTHDAY!

2月生まれのおともだちを紹介しま〜す



ふかえ さくまくん

ふかえ さくやくん

ふえた せなくん

おたんじょうびおめでとございます!
たくさん食べて、遊んで
大きくなってくださいね。

親子体操

ワンポイントアドバイス

体をゆっくりと右、左にねいるだけで、消化器官、内臓の働き、リンパの流れがよくなります。



お子さんと一緒に遊びにいってみよう

旧吉松家住宅前広場

広い芝生広場では、鯉を見ることができ、ゆっくりと遊べます。スロープもありますので、ベビーカーでの散歩もおすすめです。近くには、道の駅や飲食店もありますので、春の散歩コースに、いかがでしょうか?




お知らせ

病児病後児保育「チャイルドケアさくら」について

現在、休止しております、病児病後児保育事業を令和5年4月1日より再開いたします。

病児病後児保育とは…?
子育てと就労の両立の一環として、病気の回復期にあたる乳幼児を専用の施設で、一時的に看護師と保育士が連携してお預かりする事業です。

利用方法

- 利用日時：月～金曜日（8時30分～17時まで）
：土曜、日曜日、祝日、お盆、年末年始を除く。
- 利用料：1日 1,000円
- 定員：3名まで/1日
- 対象者：さくらさくら認定こども園、南さくら認定こども園に通う0歳児（6か月以上）～5歳児（年長さん）
- 利用方法：事前に登録申請書の提出がございますので、詳しくは下記までお問合せ下さい。

お問い合わせ

社会福祉法人さつき福祉会「チャイルドケアさくら」
〒888-0005
串間市大字北方 7358-2 南さくら認定こども園
TEL：0987-72-5618




簡単おやつ作り「お手軽パン(8個分)」

【材料】
ホットケーキミックス …… 200g
ヨーグルト …… 大さじ5 薄力粉 …… 15g

- 1 オープンを180度に予熱する。クッキングシートを天板に敷く。
- 2 ボウルにホットケーキミックス&ヨーグルトを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- 3 薄力粉を入れ、手でこねて、ひとまとまりにする。手につく場合は、薄力粉を入れて調整する。
- 4 8等分して丸く成形したら、クッキングシートを敷いた天板にのせて、約10分焼く。

焼いている途中、焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせてください。




桃の節句に向けて、保育園のホールに七段飾りの雛人形を飾りました。

お内裏様以外にも三人官女や隨身二人、五人囃子に仕丁三人、ひとりずつよく見るとどの人形も美しい顔をしています。千年前の先人も家族の健康を願い、四季折々の食材を上手に取り入れながら過ごしていたのだらうと想いを馳せる事でした。

崎村 尚子



すくすく Column

『三寒四温』という言葉通り暖かくなったかと思えば急に寒くなったりと、しばらくは冬と春のせめぎあいが続きます。とはいつても芽吹く春、道端には寒い時期には見られなかった小さな花やモンシロチョウに出会うこともあります。

ほんとうの春はまだ足踏みをしているこの時期を漢方では、寒い「陰」から、暖かい「陽」へと移行する大きな変わり目と考えます。それで春の暖かさを「陽春の候」と表現したりします。からだに良いものも悪いものもすべてため込む季節から、解毒と代謝をする季節に移り変わる時期になりました。この解毒と代謝の働きをしてくれるのが私たちの「肝臓」です。

春は、生物が顔を出し、植物も芽を出し始めるなど、生命エネルギーが急に活発に働きます。それは人間も例外ではなく、活発に働き始める肝臓に負担がかかります。肝臓の負担を軽減しこの時期を乗り切るポイントは二種類のたんぱく質をしっかりとる事だといわれています。まずは体の土台を作るたんぱく質をとり、気候の変化による肉体的な刺激や、環境変化による精神的な刺激には動じない心とからだをつくることです。二つ目は肝臓自体の栄養となるたんぱく質をとること。最低でも一日に50〜60g程度のたんぱく質を食事からとらなければなりません。ここで重要なのが必須アミノ酸をバランスよく摂ることです。そのバランスの良いたんぱく質は、動物性のもものに多く含まれますので、食べられる食材をしっかりとるようにしましょう。特に「心がパタタ」と感じるときには「いつもより『肝』の栄養が不足しているな」と思ってください。目安は赤身肉を20gでたんぱく質に換算して40g、卵3個をたんぱく質に換算すると約20gとなります。これから訪れる春本番をさわやかに過ごすためにも、動物性たんぱく質を一日三度の食事に上手に取り入れて、『肝』を強化して、様々な環境の変化に心もからだもパタないよう努めましょう。

