

遊びに行こう
「串間駅周辺」

電車を見た後は、
串間駅周辺を散歩し
ました！風が冷たかった
けど楽しかったですよ。

電車に乗って、
おでかけしたいね♪

お散歩、
だいすき！

製作
「絵馬」

松竹梅や干支を貼り、素敵な
絵馬が出来上がりました。

皆さんにとって、良い一年になりますように♪

少し長めに茹でて、ざるで湯
切りしたら、きな粉＆砂糖を入
れて混ぜるだけでできますよ。

マカロニを
はかってみよう！

凧作り

カラービニール袋で作った凧に
シールを貼ったり、ペンで書い
たりしてオリジナルのマイ凧が
出来上がりました。

クッキング
「マカロニきなこ」

おいしくな～れ♪

おいし～♪

さくらサロン

2月の行事予定

★2月2日(金)・22日(木)▶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。

★2月5日(月)▶赤ちゃんタイム…1歳未満のお子様を対象です。赤ちゃん体操などをして、お子さんとゆっくり触れ合いましょう。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。

★2月8日(木)▶クッキング「餃子の皮で作るピザ」…短い時間で簡単にできますよ。飲み物を持って来て下さいね。※予約なしで参加できます。

★2月9日(金)▶なないろヨガ…講師:鈴木奈々さんに来ていただき、2か月に1回程度、ヨガ教室を開催します。定員6名です。参加希望の方は、毎回申し込みをお願いします。定員になり次第、締め切らせていただきます。動きやすい服装、タオル、飲み物を持参してください。

★2月13日(火)▶おもちゃで遊ぼう…場所:中央公民館(現地集合) 倉庫で管理しているおもちゃを持っています。珍しいおもちゃもありますので遊びに来て下さいね。

★2月19日(月)▶ひな人形作り…準備がありますので、参加希望の方は15日(木)までに申し込みください。

★2月26日(月)▶パパ・ママのenjoy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。予約なしで誰でも参加できます。

★3月1日(金)▶遊びに行こう「旧吉松家住宅」…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。

2/19(月)

写真入り
ひな人形
壁飾りです

くしまの子育て広場「さくらサロン」だより

さくらサロン

第285号

2月号

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

バックナンバーがHPでも見られます！
https://www.minami-sakura.com/minami_sakura/



行事について

★2月2日(金)・22日(木)▶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。

★2月5日(月)▶赤ちゃんタイム…1歳未満のお子様を対象です。赤ちゃん体操などをして、お子さんとゆっくり触れ合いましょう。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。

★2月8日(木)▶クッキング「餃子の皮で作るピザ」…短い時間で簡単にできますよ。飲み物を持って来て下さいね。※予約なしで参加できます。

★2月9日(金)▶なないろヨガ…講師:鈴木奈々さんに来ていただき、2か月に1回程度、ヨガ教室を開催します。定員6名です。参加希望の方は、毎回申し込みをお願いします。定員になり次第、締め切らせていただきます。動きやすい服装、タオル、飲み物を持参してください。

★2月13日(火)▶おもちゃで遊ぼう…場所:中央公民館(現地集合) 倉庫で管理しているおもちゃを持っています。珍しいおもちゃもありますので遊びに来て下さいね。

★2月19日(月)▶ひな人形作り…準備がありますので、参加希望の方は15日(木)までに申し込みください。

★2月26日(月)▶パパ・ママのenjoy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。予約なしで誰でも参加できます。

★3月1日(金)▶遊びに行こう「旧吉松家住宅」…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。

月	火	水	木	金	土
29 園庭開放	30 園庭開放	31 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40～11:20	1 鬼のバッグ作り さくらサロン 10:00～10:30	2 お話し会 図書館2階 10:30～11:00	3 園庭開放 ※12:50まで
5 赤ちゃんタイム さくらサロン 10:00～10:30	6 園庭開放	7 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40～11:20	8 クッキング「餃子の皮で作るピザ」 さくらサロン 10:00～11:00	9 なないろヨガ(要事前予約) さくらサロン 10:30～11:30	10 園庭開放 ※12:50まで
12 振替休日 休館	13 おもちゃで遊ぼう 中央公民館 10:00～11:00	14 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40～11:20	15 園庭開放	16 園庭開放	17 休館
19 ひな人形作り さくらサロン 10:00～10:30	20 園庭開放	21 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40～11:20	22 お話し会 図書館2階 10:30～11:00	23 天皇誕生日 休館	24 園庭開放 ※12:50まで
26 パパ・ママのenjoy体操 さくらサロン 10:30～11:30	27 園庭開放	28 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40～11:20	29 園庭開放	3/1 遊びに行こう「旧吉松家住宅」 旧吉松家住宅 10:00～10:30	2 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。

感染症対策のお願いとご協力について

- 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。

マスク着用について

政府方針では「マスク着用は室内も含めて個人の判断」としておりますが、サロンは乳児も利用されますので、医療機関等と同等の対応として、これまで通りマスク着用と入口での消毒・検温のご協力をお願いいたします。社会および地域の状況を見ながら、対策や行事を変更することもありますので、新しい情報は南さくらこども園のホームページでお知らせします。

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

※1歳記念

うさぎさんの看板の先にあります

子育て支援センターさくらサロン

定型アート

ピンクの看板が目印

うさぎさんの看板の先にあります

前田車輛

南さくらこども園園舎

HAPPY BIRTHDAY

12月・1月・2月生まれのおともだちを紹介しま〜す

お子さまのこれからの成長を
楽しみにしています



うえの あおとくん



ふくうら らいくん



むらなか みやびくん



さばえ うたちゃん



なかしま めぐるちゃん



くろき せいなちゃん



うえの さあやちゃん



かとう あかりちゃん



こじょう なつきくん



たなか ゆずはちゃん

英語で
遊ぼう



「はいまるよ」の歌で
英語がスタートします。



英語が大好きで、
ニコニコ楽しそうです！



お気軽にどうぞ！

おやつを試食のお知らせ

予約制 時間...15時〜15時20分



※写真は
イメージです

8月から「南さくらこども園」のおやつを試食できるようになりました。月に1家族1回、試食可能です。(1日3組まで)メニューは、サロンに貼っています。食べたい日(月〜金)のメニューを見て、**10日前までに申し込み**をお願いします。飲み物は、持ってきてください。



※昼寝などでこの時間帯が難しい
場合はご相談ください。

簡単お菓子レシピ

「餃子の皮で作るピザ」



材料
・餃子の皮
・ハム
・ピーマン
・ミニトマト
・コーン
・ツナ
・とろけるチーズ適量
・トマトケチャップ

- 1 材料を切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを薄くのばす(火はつけない)。
- 3 餃子の皮を並べてトマトケチャップをのばしながらつける。
- 4 ハム(ツナやコーン)→チーズ→ピーマンの順にのせる。ここでフライパンに火をつける。
- 5 中火にしてフライパンに蓋をする。餃子の皮がパリパリになりチーズがとけたらお皿に盛り付ける。おおよそ3分位で出来上ります。

餃子の皮が焦げないように目を離さないでください。フライパンに蓋をすることでチーズがとけてピーマンもしんなりします。



桜が咲く季節までは気圧や気温の変化が幾度となく押し寄せ、一年のうちで最も気候の変化に翻弄される時期ですが、体調に考慮して穏やかに暖かい春を迎えたいものです。

『プリ』『しいたけ』など積極的に取りましよう。

チジャン』『黒練り』『ゴマ』『牡蠣』『白菜』
「今朝も寒いですね。」などと保護者と挨拶を交わす中、子どもたちは冷たい空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、小さい身体で冷たい季節を楽しむかのように園庭で遊んでいます。
三日は節分です。一昔前の家庭では、夕食後に家じゅうの戸や窓を開けて鬼の面をつけた親や厄歳の人に向かって「鬼はそと!」「福はうち!」と大声で落花生や飴玉を投げつけました。鬼が「まいった!」と言うと、投げた豆を拾って自分の歳の数だけ豆を食べながら「面白かったね。」などと家族で語り合っ楽しく過ごした思い出があります。近年は「豆まき」よりも「恵方巻」を楽しみにしている子どもが多いようです。「恵方巻」とは福を巻き込むという意味を込めた巻き寿司をいいます。恵方とはその年の福徳を司る歳徳神(としとくじん。年神様の別称)のいる方向で、その方向に向かって事を行えば何事も吉とされています。今年の恵方は、東北東やや東です。
暦の上では立春を迎えますが、一年で最も寒いといわれる二月。外出すると耳が痛くなるほどの寒さを感じることがあります。耳は外部の環境にとっても敏感な器官です。冷たい空気にさらされると、耳の血管が収縮して血行不良、筋肉の緊張、交感神経が優位になると重なり、ひどい時には頭痛や耳の痛み、めまいや吐き気をもともなうこともあります。そうならないためにも日頃から耳を温めることに努めることで内臓一般の活性化につながるそうです。気が付いたときに、耳全体をマッサージしてリンパの流れを促したり、カイロやホットタオルなどで温めたりするとよいでしょう。まだまだ寒さや気圧の変化から、あらゆる不調を感じやすい季節です。立春を迎えても春分の日までは日照時間が短いので、感情を整えるセロトニンや睡眠の質を高めるメラトニンの分泌などが不足して自律神経も乱れやすいので体調も安定しません。この時期に食べるとよいとされる食材をいくつか紹介しましょう。『さば缶』『エリンギ』『コチジャン』『黒練り』『ゴマ』『牡蠣』『白菜』
『プリ』『しいたけ』など積極的に取りましよう。

崎村 尚子

すくすく Column

コラム

