

敬老の日の
プレゼント作り

絵を描いたり、メッセージを書いたりして「マイバック」を作りました。素敵なプレゼントが完成しましたよ。



大好きなおじいちゃん
おばあちゃんに
プレゼントしようね！



パラバレーン
で遊ぼう

初めて見る大きなパラバレーンにびっくり！上に高くあげると、中に入り、喜んでいましたよ。



7・8・9月
生まれの
お誕生会

出し物を見たり、インタビューに答えたり、みんなでお祝いをしました！
たくさん遊んでたくさん食べて大きくなってね！



ハッピーバースデー トゥーユー☆

子育て
ルンルン

すこやか広場の職員と一緒に季節の歌をうたったり、出し物を見たり、楽しい時間を過ごしました！



次回は12月を
予定しています

さくらサロン
10月の行事予定

- ★10月1日(火)・18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。
- ★10月4日(金)▶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ひましょう。バスタオルかブランケットを持参して下さいね。
- ★10月8日(火)▶ミニ運動会…10時25分までに中央公民館に集合してください。
参加希望の方は、10/4(金)までに申し込みをお願いします。飲み物を持って来てください。
- ★10月10日(木)▶どんぐり拾い…場所:北神社(現地集合) 北神社周辺を散策し、どんぐり拾いをします。虫刺され防止の為、長ズボンもしくは、長めの靴下の着用をお願いします。帽子、飲み物を持って来て下さいね。場所が分からない方は、お尋ねください。散策もしますので、赤ちゃんは、ベビーカーなどあると思います。
- ★10月15日(火)▶クッキング「コロコロさつまいも」…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。
- ★10月17日(木)▶よかバスに乗ろう…バスに乗って、市内ドライブを楽しみませんか?道の駅くしま(10:15発)から乗車して上町方面などを巡回し戻ってきます。「道の駅くしま」のバス停に10時05分に集合(料金:大人100円、子供無料)
- ★10月22日(火)▶なないうヨガ…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。
- ★10月28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。

サロン開放の日も職員はいます。

一時預かり、身長・体重の計測もできますので、気軽に声をかけてくださいね。



月	火	水	木	金	土
30	1 お話し会 図書館2階 10:30~11:00	2 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	3 サロン開放	4 赤ちゃん タイム さくらサロン 10:30~11:00	5 休館
7 製作 「ハローウィーン」 さくらサロン 10:30~11:00	8 ミニ運動会 中央公民館 10:30~11:00	9 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	10 どんぐり拾い 北神社 10:30~11:00	11 サロン開放	12 サロン開放 ※12:50まで
14 スポーツの日 休館	15 クッキング 「コロコロさつまいも」 さくらサロン 10:30~11:30	16 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	17 よかバスに 乗ろう 「道の駅くしま」バス停 10:05 集合	18 お話し会 図書館2階 10:30~11:00	19 サロン開放 ※12:50まで
21 サロン開放	22 なないうヨガ (要事前予約) さくらサロン 10:30~11:30	23 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	24 運動遊び さくらサロン 10:30~11:00	25 サロン開放	26 サロン開放 ※12:50まで
28 パパ・ママの enjoy体操 さくらサロン 10:30~11:30	29 サロン開放	30 サロン開放	31 サロン開放	11/1 製作 「きのこ」 さくらサロン 10:30~11:00	2 サロン開放 ※12:50まで

※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。

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293号

10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/](https://www.minami-sakura.com/minami_sakura/)



感染症対策のご協力を
お願いいたします

- 体調が悪い場合、また、ご家族に体調不良の方がいる場合は利用をお控えください。
- 発熱等の症状が見られた場合は、解熱後 24 時間以上経過し、咳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

サロンは乳児、妊婦の方も利用されますので、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。



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)

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



英語で
遊ぼう

赤ちゃんも耳から入ってくる英語の曲に、笑ったり、体を揺らしたり…と子どもから大人まで楽しい時間を過ごしています。



音楽に合わせての
カード片付けも
上手です！

製作
「ぶどう」

シールを貼っていき、おいしいぶどうができあがりました！
指先を使いながらがんばって貼っていましたよ



おいしいそうだね！

パパ・ママの
enjoy体操ワンポイント
アドバイス

体をほぐして
いくと血流の
流れが良くな
ります。



お話し会

パネルシアターのお手
伝いをしてくれました。



読み聞かせ
大好き！

離乳食もあります。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

「南さくらこども園」のおやつ・離乳食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。

HAPPY
BIRTHDAY

8月・9月・生まれの
おともだちを紹介しま～す



はやかわ あさひちゃん



かねまる なつめちゃん



みやた いっぺいくん



おたんじょうび
おめでとうございます！
お子さまのこれからの
成長を楽しみにしています

簡単お菓子レシピ

「芋の蒸し饅頭」

(8個分)

【材料】・サツマイモ …… 1本(200g)
・小麦粉 …… 80g
・クッキングシート …… 適量
①・砂糖 …… 50g
②・塩 …… ふたつまみ



皮をむくと口当たりが良くなります

- 1 サツマイモは皮をむき、1cm 角ほどの大きさに切り、水にさらす。
- 2 ボウルに切ったサツマイモを入れて、①を加えて混ぜ合わせる。味をなじませるため、15 分ほどおいておく。
- 3 待つ間にクッキングシートを正方形(7～8 cm 四方)に切り、蒸し器のお湯も沸かしておく。
- 4 15 分経ったら、小麦粉を入れ、ゴムベラなどでボウルの底と側面、全体を混ぜ合わせる。
- 5 スプーンなどで芋ごと生地をすくい取り、少し山ができるようにクッキングシートに塊にしておく。
- 6 蒸し器にセットして、17～20 分ほど蒸す(火加減は中火～弱めの強火ほど)。



※あまったまんじゅうは、冷蔵もしくは冷凍して、食べるときにレンジ(600W)で再加熱するとよいです。冷凍の場合は凍ったままレンジで加熱してあげてください！

すくすく
Column

コラム



青く高くどこまでもつづく空に、自然の大きさを感じる季節。大空を見上げていると「自分の悩みなんかちっぽけなものだ」とどこからともなく優しく背中を押されたような気がします。

今年の大河ドラマ『光る君へ』は、幼い頃から憧れていた紫式部が主人公なので毎回、ワクワクしながら観ています。食文化や長寿食研究家の永山久夫さんが、『光る君へ』の主人公の食生活をまとめた書『紫式部ごはん』で若返る 平安時代の食事は健康長寿食』を出版されています。永山さんは91歳。長寿の秘訣は平安時代食にあったそうです。著書の文章を織り交ぜながらご紹介しましょう。

平安王朝の美しい才女たちは、重ね着の装束で仕事をします。これが重い。そのため食欲も進んだようです。多才で美しい平安の女性たちは、山盛りご飯を平らげ、おやつにも小麦粉などの粉で作った唐菓子もしっかりと食べていました。平安時代の女性たちは、穀物を食べ、脳の機能を向上させ、小説や詩の面白い筋書を練り上げていたのです。また源氏物語の作者である紫式部は、イワシが好物でした。イワシの丸干しを、こんがり焼き、頭から食べるのです。実は平安時代の貴族たちは、イワシは「いやし賤し」に通ずるという嫌っていました。「イワシの頭は、鴨の味」ということわざがありますが、脂が一番のついているのが頭部で、淡塩で干したものを焼くとパリパリとした食感がよく美味です。イワシの脂質には記憶力や創作能力をパワーアップする上で効果のある必須脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)と、血液のめぐりをよくするサラサラ成分のEPA(エイコサペンタエン酸)がたっぷり。DHAは脳の回転をよくし、目、髪などを老化から守り、EPAは血行をよくして、血管とお肌の若返りに働く成分。AI(人工知能)時代に直面している現代人にとっても、DHAとEPAは重要な成分であることに変わりはありません。イワシの丸焼きは、紫式部にとっては大作を仕上げる上で欠かすことのできない「ブレインフード(頭脳食)」だったようです。さらに子どものころから驚くほどの暗誦能力を身につけていた紫式部の才能を開花させたもうひとつのブレインフード(頭脳食)は大豆です。これを煮豆や「末女豆岐(まめつき)」にして食べています。現在の「きな粉」のことで、ご飯にか

けたり、お菓子の材料にして楽しんでいます。いくつになっても若々しくて、しなやかな発想力や記憶力などを維持するブレインフードです。

時には日本古来から伝わる『食』の文化を話題にあげながら、子ども達と共に楽しい食卓を囲みたいものです。



崎村 尚子