



地域子育て支援センター

さくらんぼだより



(認定こども園 さくらこども園内) 令和5年9月発行

御前崎市佐倉 888-1 電話 0537-85-1120 (こども未来課)

080-3610-2739(さくらんぼ)

室内開放 月～金 午前の開放 8:30～12:00 午後の開放 13:00～14:30
第4金 8:30～12:00

お休み 土・日・祝

☆カレンダーをご覧ください(都合により急な変更もあります。ご了承ください)



<日本の文化を知ろう>

～神無月(かんなづき)の由来～神無月とは旧暦10月の異称

「神を祀る月であることを意味するという説」

10月に全国の神々が出雲大社に集まり、諸国に神々がいなくなることから神無月となった。出雲の国は反対に「神有月(かみありづき)」と呼ばれる。 諸説あり



<旬を食べよう>

～秋～



夏の暑さで疲れた体を癒し、胃腸の調子を整えよう

秋は過ごしやすい季節ですが、乾燥の季節でもあります。乾燥した空気が呼吸によって体内に入ると「肺」がダメージを受け、髪や肌が乾燥します。また、内臓も乾燥することで、便秘などの不調を招きます。肺は乾燥を嫌うので、体をうるおす食材、根菜類やフルーツは効果的です。

食物繊維が豊富な芋類やきのこ類などは、体に優しく、夏の暑さで疲れたからだを癒し、胃腸の調子を整えてくれます。

<秋の野菜>

じゃがいも・さつまいも・人参・しいたけ・しめじ・まいたけ・松茸・長いも・里芋・ごぼう・栗 など

☆じゃがいも・さつまいも・里芋は素材そのものの味を楽しめる食材です。茹でるだけ、蒸かすだけなど簡単に調理できて体にいいので、是非取り入れたいですね。



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
		はじめましての日 10:00~12:00 (初めての方限定)		おやすみ (研修のため)
9	10	11	12	13
スポーツの日	ペアレント プログラム講習会 (申込みの方のみ)	室内開放 8:30~12:00		
16	17	18	19	20
 ハロウィン飾り制作日 室内開放 12:00 まで	 ハロウィン飾り制作日	 ハロウィン飾り制作日	 ハロウィン飾り制作日	 ハロウィン飾り制作日
23	24	25	26	27
室内開放 8:30~12:00	ペアレント プログラム講習会 (申込みの方のみ)			おやすみ (研修のため)
30	31			

はじめましての日

さくらんぼを一度も利用したことのない方限定の開放日です。さくらんぼに行ってみたいけど、なかなか行きにくいな・・・と感じている方は是非遊びに来てください！

日 時：10月4日（水）10：00～12：00

場 所：さくらんぼ

申し込み：不要

さくらんぼが初めての方限定



今月の制作



～ハロウィン飾り～

日 時：10月16日（月）～10月20日（金）

場 所：さくらんぼ制作コーナー

申し込み：不要 ご自由にどうぞ



10月は研修等で室内開放の変更が多くなります。大変ご不便、ご迷惑をおかけしますが、月の予定を確認のうえ来所くださいますようお願いいたします。

