すごろくの詳細情報

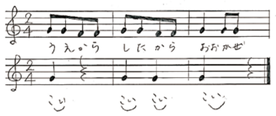
緑区キャラクター「ミドリン」

サクラの枠線に
ミドリンの「 」と、
首飾りの「 」が隠れているよ。
みつけてね！

表面のすごろくに掲載している「あそび・レシピ・公園」の詳細情報を掲載しています。
＊複数の園の情報を合わせて載せています。

あそび

うえからしたから



【遊び方】
・両手で布をもち、上下にふりながらうたう。
　大人が布をふって見せたり、子どもが自分で布をふって一緒に遊んだりする。

・大きな布を大人が二人で持って上下にふり、子どもは布の下で風を感じられるようにして遊ぶ。

だいこんいっぽん

【遊び方】
・大人は足を伸ばして座る。大人の足先に頭がくるように、大人の上に子どもを寝かせる。
　または、子どもを床に寝かせて遊ぶ。

① ♪だいこん一本ぬいてきて　～子どもの足を左右に揺らす。
② ♪ゴシゴシごしごしもみ洗い　～子どもの体を揉むように触れる。
③ ♪ぱっぱっぱっぱっ塩をかけ　～塩をふるように手を開いたり、閉じたりする。
④ ♪ぎゅっぎゅっぎゅっぎゅっすりこんで　～子どもの体をこする。
⑤ ♪おもしを　のせて　～子どもの足を折り曲げる。
⑥ ♪できあがり　～全身をさする。

おおかみさん　いまなんじ

【遊び方】
① おおかみ役（１～２名）とこぶた役に分かれる。
② こぶたは、「おおかみさん今何時？」とおおかみに聞きく。
③ おおかみは「7 時」「10 時」など好きな時間を答え、「夜中の 12 時」と言ったら
　こぶたを追いかける。
④ つかまったこぶたが、次はおおかみになる。

＊円を描いておいて、こぶたの家にして、そこは安全地帯でおおかみは入れない
ようにしても楽しいです。

公園

玄海田公園

（緑区長津田みなみ台３丁目１）

緑が豊かで桜やチューリップ、アジサイ、ドングリなど四季折々の花や植物を観察できます。小さい昆虫とたくさん出会えます。広々として自然がいっぱいです。ヤギのげん君とかい君にも会えます。

恩田川沿い

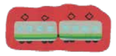
田んぼの稲の様子、木の実、花などで季節を感じながら散策できます。川の中の鯉を見たり、周りの自然を見ながら様々な発見があり、いい散歩コースです。牛や羊の模様の電車も見えます。

長津田みなみ台公園

（緑区長津田みなみ台５丁目９－12）

ターザンロープがあります。見晴台からの景色がきれいです（富士山・夜景）。斜面もあり、たくさん体を動かしてのびのびと遊ぶことができます。

長津田第二公園（三角公園）



（緑区長津田１丁目２）

横浜線と田園都市線、両方の電車が見えます。車掌さんが手を振り返してくれることもあります。『三角公園』の愛称で親しまれています。

十日市場東公園

（緑区十日市場町 1358－10）

春、桜の花がきれいです。ビニールシートや段ボール板などをお尻に敷いて、斜面を滑って遊ぶこともできます。広くて、のびのび体を動かして遊べます。秋には、ドングリ拾いもできます。

十日市場日向山公園

（緑区十日市場町 829）

駅から安全な遊歩道で行くことができます。春は桜、夏はセミやセミの抜け殻、秋はドングリなど季節を感じられ、探検ごっこができます。広い運動場で思い切り走り回れます。十日市場駅前、ロータリー広場、バスや電車、タクシーなど乗り物をたくさん見られます。

霧が丘公園

（緑区霧が丘５丁目 24）

原っぱと適度な林があり、探検気分を味わえます。夏は、運が良ければカブトムシに出会えるかも。ログハウスもあります。

三保念珠坂公園

（緑区三保町 930－８）

すぐそばの川で川遊びができ、子どもたちが思いっきり遊べる広場や長い斜面で遊ぶことができます。アスレチックもあります。

公園の詳しい情報は「緑区公園マップ」（緑土木事務所作成）に掲載されています。緑区内の様々な公園の情報がいっぱいです。
ぜひご活用ください。
この冊子は緑区役所・緑土木事務所にあります。

レシピ

※アレルギー表示はしておりません。

きなこラスク

【材料】（子ども１人分）
　サンドイッチパン…1 枚　バター…5ｇ　きなこ…1ｇ　砂糖…3ｇ

【作り方】
① バターを溶かし、きなこと砂糖を混ぜる。
② パンに①をぬる。
③ 190℃のオーブンで 10 分焼く。
④ 食べやすい大きさにカットする。

マカロニきなこ

＊きなこで栄養満点！
　お皿がピカピカになるくらい、きなこを集めて子どもたちが食べるメニュー♪

【材料】（子ども１人分）
　マカロニ…18ｇ
　Ⓐきなこ…6.5ｇ　スキムミルク…5ｇ　砂糖…2.5ｇ　塩…適量

【作り方】
① マカロニを、たっぷりの熱湯でやわらかめに茹でる。
② 茹でている間に、Ⓐを混ぜ合わせておく。
③ マカロニが茹で終わったら、水で洗って冷やす。
④ 水を切ったマカロニに②を和えて、出来上がり。

ツナと切り干し大根のサラダ

＊切り干し大根は、煮ものだけじゃない！

【材料】（4 人分）
　切り干し大根…30ｇ　きゅうり…1 本
　にんじん…1/3 本　ツナ缶（小）…1 缶
　Ⓐマヨネーズ…大さじ３　しょうゆ…小さじ１

【作り方】
① 切り干し大根は水でもどして、2 ㎝くらいの長さにカットする。
② きゅうり、にんじんは、千切りにする。
③ 鍋にたっぷりの水を入れ、にんじんを入れて中火で沸かす。
④ ③が沸いたところに①ときゅうりを入れ、さっとゆがいてザルにあげる。
⑤ ザルにあげた④が人肌くらいの温度に冷めたらⒶとツナ缶を入れ、よく混ぜて
　出来上がり。（※冷蔵庫で冷やしてから食べても美味しい。）

ぎょうざピザ

【材料】餃子の皮　ウインナー　玉ねぎ　ピーマン　じゃがいも　ハム
　ケチャップ　マヨネーズ　ピザ用チーズ　（※全てお好みの分量）

【作り方】
① 餃子の皮の上にいろいろな具材をのせて、ホットプレートで焼くだけ！
※加熱の必要なものはあらかじめ火を通しておく。

サイダーかん

＊見た目がカラフルでとってもきれい！ちょっぴりピリリとおいしい！

【材料】（子ども１人分）
　粉寒天…0.5ｇ　水…50ｇ　砂糖…8ｇ　サイダー…35ｇ
　みかん缶…10ｇ　パイン缶…5ｇ　メロン…10ｇ
　（季節の果物を入れてもおいしいよ！）

【作り方】
① みかん、パイン、メロンは小さく切っておく。
② 鍋に分量の水を入れ、粉寒天をふり入れて湿らせておく。
③ ②火にかけて寒天が溶けるまでよく煮る。透明になってきたら砂糖を加 え、
　煮溶けたら 火を止め、粗熱をとり、サイダーを静かに入れて全体を混ぜる。
　（沸騰させないよう に気をつける）
④ バットをぬらして果物をちらし、③を注ぎ入れ、冷やし固める。
⑤ 固まったら盛りつける。

鶏肉のマーマレード煮

【材料】（大人 2 人・子ども 2 人分）
　鶏もも肉…50ｇ×5 枚　マーマレードジャム…40ｇ
　しょうゆ…10ｇ　酒…15ｇ　水…12ｇ　にんにく（すりおろし）…0.6ｇ

【作り方】
① マーマレードジャム、しょうゆ、酒、水、にんにく（すりおろし）を
　混ぜ合わせておく。
② 鍋に①を入れて加熱し、鶏肉を入れて煮込む。

たぬきおにぎり

【材料】ごはん…お茶碗 2 杯分　天かす　青のり　めんつゆ
　（※ごはん以外は、全て適量）

【作り方】
① ごはんに、青のり、めんつゆと天かすを適量入れて混ぜる。
② おにぎりの形にむすんで、出来上がり。