



すごろくの詳細情報

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。



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!

ドッチンカッチン

2/4

ドッ チン カッ チン カジャノ コ

ハダ カデ トビダス フロヤノ コ

【遊び方】
歩ける子は、節に合わせて一歩ずつ歩く。
（膝のせ遊び）
大人の膝に乗せて、節に合わせて唱えながら上下に揺らす。



（しぐさ遊び・集団で）
丸く輪になって中心に向いて立つ。
両手を軽く握って顔の高さに揃える。
唱えと共に、片方ずつ交代に握った手を前へ出す。
鼓動ごとに（拍に合わせて）右と左が交代する。

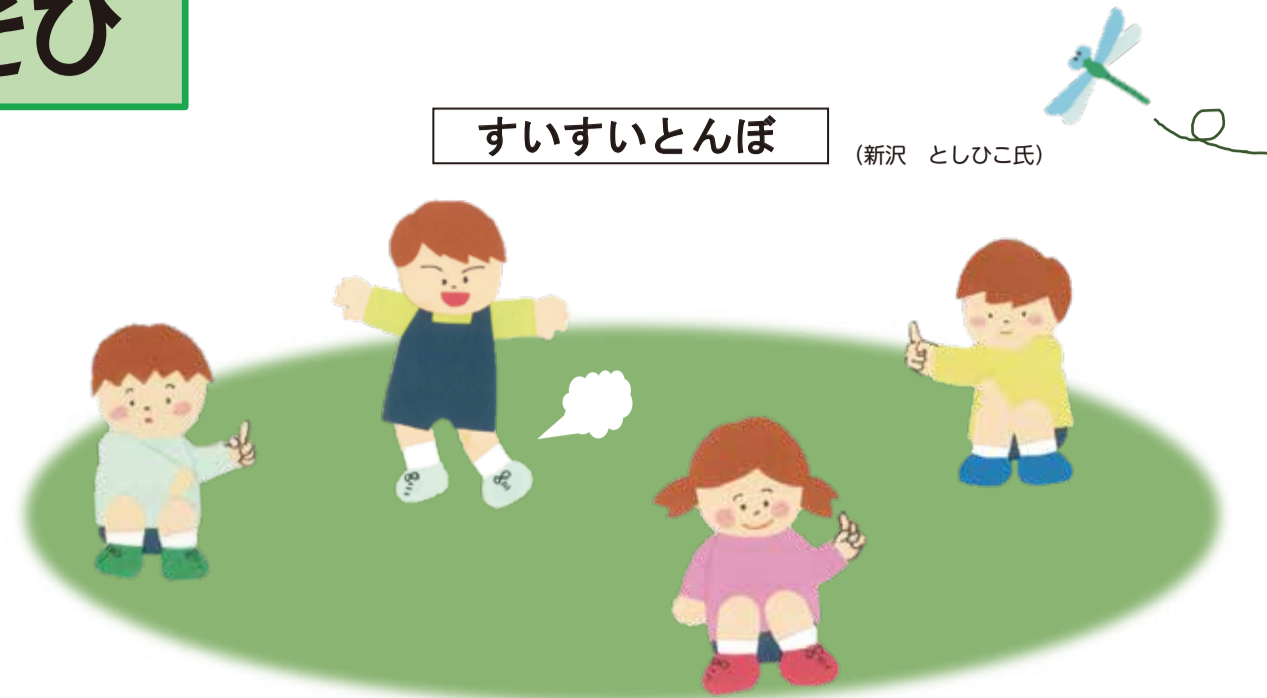
体の部分を叩いて鼓動を感じたり、歩く時に使っても良い。

無人島ゲーム

【遊び方】
・椅子を円の内側に向けて並べて「フルーツバスケット」のように遊ぶ。
人数より一つ少ない数の椅子を使用。一人は鬼の役目で歌の後で指示を出す。
（「朝ごはんを食べて来た人」「赤い服を着ている人」など）
指示を受けた子が席を移動する。その間に鬼も椅子に着席。着席できなかった子が次の鬼になる。
（フープを使って）
フープを無造作に置き、フープ一つに一人が入る。フープに入らない一人は鬼。
歌を皆で歌って「それ ワン、ツー、スリー」を合図に、他のフープに移動する。
移動する間に鬼がタッチ。タッチされた子が次の鬼になる。

あそび

すいすいとんぼ



【遊び方】
「すいすいとんぼ」の歌を歌いながら、みんなは座って（ランダムでも円になってもよい）人差し指を前に出して待つ。
歌に合わせて鬼役はとんぼになるとび、歌が終わるころに誰かの人差し指にとまる。
鬼役が指にとまった子が次の鬼役になる。

あそびかた

やなぎのしたから

♪やなぎのしたから おばけさんが ウーウー
おばけさんのあとから おげやさんが オックーオックー
おげやさんのあとから おまわりさんが エッヘン！
おまわりさんのあとから げんきなこどもが ジャンケンボン！

【遊び方】
・二人組で向かい合わせになる。基本は『お寺の和尚さん』のような「手合わせあそび」。
*手合わせ…左手は手のひらを上に向け、動かさない。右手はリズムに合わせて自分の左手と相手の左手に交互に乗せる。

やなぎのしたから おばけさんが（手合わせ）
ウーウー（両手をおぼけのようにして「ウ」の時に引き上げる）
おばけさんのあとから おげやさんが（手合わせ）
オックーオックー（左手のひらを上に向け、右手をグーにして左手のひらを軽くたたく）
おげやさんのあとから おまわりさんが（手合わせ）
エッヘン（腕組み）ブン！（腕組みをしながらブイッと横を向く）
おまわりさんのあとから げんきなこどもが（手合わせ）
ジャンケン（かいぐり…胸の前で腕をクルクル回す）ボン！（ジャンケン）

2/4

ヤ ナ ギ ノ シ タ カ ラ オ バ ク ウ ン ガ ウー ウー

オ バ ク ウ ン ノ ア ト カ ラ オ ケ ヤ ウ ン ガ オックー オックー

オ ケ ヤ ウ ン ノ ア ト カ ラ オ マ ワ リ ウ ン ガ エッヘン プン!

オ マ ワ リ ウ ン ノ ア ト カ ラ ゲ ン キ ナ コ ド モ ガ ジャンケン ポン!

メロンパン風クッキー

【材料】（大人2人、子ども2人分）
ホットケーキミックス…200g 砂糖…15g グラニュー糖…適量
卵…1個 油…40g

【作り方】
① ホットケーキミックスに砂糖、卵、油を加え、混ぜてひとまとめにする。
小さめの一口サイズに丸めて天板に並べる。
② グラニュー糖をまぶし、180度で余熱したオーブンで10分焼く。
焼く前に格子状に跡をつけるとメロンパンらしさがUP！
ふくらむので小さめに丸めると食べやすい。



切干シナポリタン

*栄養満点の切り干し大根を、子どもの好きなケチャップ味のナポリタン風に仕上げたおやつ。

【材料】（大人2人、子ども2人分）
切り干し大根…30g ウインナー…50g
玉ねぎ…75g 人参…25g
ピーマン…15g ケチャップ…27g 中濃ソース…10g
油…5g 粉チーズ…10g

【作り方】
① 切干大根をよく洗い、水に戻す。戻ったら食べやすい大きさに切る。ウインナーと玉ねぎはスライスし、人参とピーマンは千切りにする。
② サラダ油を鍋で熱し、ウインナー、切り干し大根、野菜の順で炒め、柔らかくなったら味付けをする。粉チーズを加えてひと混ぜしたら出来上がり。



フラップジャックス

【材料】（大人2人、子ども2人分）
オートミール…100g バター…50g 砂糖…25g はちみつ…35g

【作り方】
① バター、はちみつ、砂糖を溶かす。
② オートミールと①を混ぜる。
③ 天板にのぼしてオーブンで20～30分焼く。



*アレルギー表示はしていません。はちみつは1歳未満のお子さんには提供しないでください。

バナナ蒸しパン

*とても簡単。子ども達にも大人気のおやつ。

【材料】（大人2人、子ども2人分）
米粉…100g 豆乳…80g 片栗粉…20g バナナ…1本半
砂糖…15g 油…30g ベーキングパウダー…6g

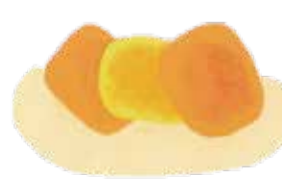
【作り方】
① 材料を全てボールに入れて混ぜ合わせる。
② パットに流し入れ、蒸し器で15分蒸す。
③ 蒸しあがったら、粗熱を取る。
④ 好きな大きさに切り分けて、出来上がり。



かぼちゃもち

【材料】（大人2人、子ども2人分）
かぼちゃ…80g 米粉…55g 三温糖…18g 水…80g 油…8g
きな粉…20g

【作り方】
① かぼちゃを蒸して潰しておく。
② 米粉、砂糖、水、油と①をボールで混ぜる。
③ 天板等に厚さ1～2cmに広げて、20分間蒸し上げる。
④ 食べやすい大きさに切り、きな粉を全体にまぶして完成。



さつまいもポケット焼き

*子どもたちが作ると、餃子の皮のヒダが上手くできず、ポケットのような形になるので「ポケット焼き」と命名。

【材料】 餃子の皮 油 さつまいも お好みでバターor 砂糖 or 塩（すべてお好みの分量）

【作り方】
① さつまいもを茹でて皮をむき、潰す。
② お好みでバターor 砂糖 or 塩を入れる。
③ 餃子の皮で包む。
④ 油で揚げて出来上がり。



公園

東本郷公園

（緑区東本郷4丁目32）

とても広い公園です。広場や大きな斜面、竹林の散策路もあって様々な遊び方で楽しめます。秋にはクリが落ちていたり、虫もいたり自然がたくさんあって、季節ごとの自然を楽しめる公園です。
子どもや親子連れを中心に区民の憩いの広場として愛されている公園です。



鶴見川河川沿い 遊歩道

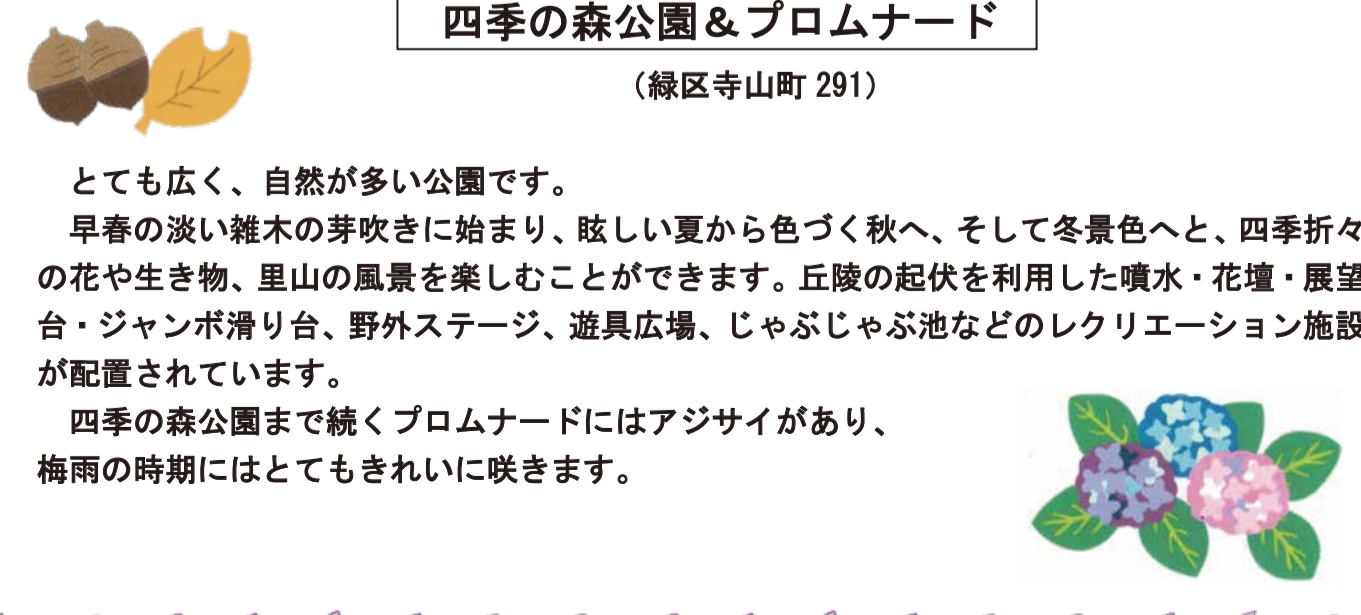
鶴見川の遊歩道には桜の花が並んでいて春はとってもきれいです。5月にはこいのぼりがあがり、小さな原っぱにはダンゴムシやアリなどの虫もたくさんいます。6月はアジサイ、7～8月はセミ（抜け殻もたくさん！）、秋は落ち葉がいっぱい落ちています。
川、花、虫などの自然や季節を感じられる場所です。



四季の森公園&プロムナード

（緑区寺山町291）

とても広く、自然が多い公園です。
早春の淡い雑木の芽吹きに始まり、眩しい夏から色づく秋へ、そして冬景色へと、四季折々の花や生き物、里山の風景を楽しむことができます。丘陵の起伏を利用した噴水・花壇・展望台・ジャンボ滑り台、野外ステージ、遊具広場、じゃぶじゃぶ池などのレクリエーション施設が配置されています。
四季の森公園まで続くプロムナードにはアジサイがあり、梅雨の時期にはとてもきれいに咲きます。



中山駅北第一公園

（緑区中山1丁目19）

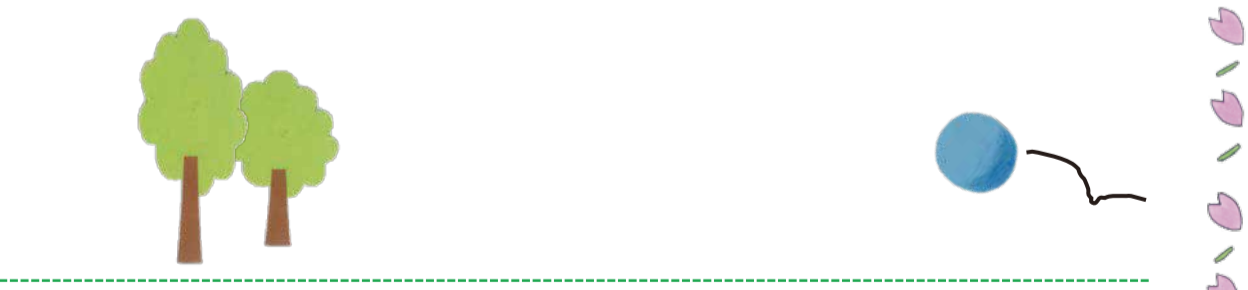
春は桜がきれいで、夏はセミがたくさんいます。秋はイチョウの葉がきれいに色づきます。広場では体を思いきり動かしてのびのびと遊べます。



竹山二丁目公園

（緑区竹山2丁目3-8）

とても広いグラウンドがあります。体を動かすのに最高の公園です。地域のイベントができる場所となっており、大きな広場やトイレがあります。緑が多く、気持ちよく散歩ができる公園です。



竹山団地の池

竹山団地内商店街に隣接した人工池。鴨や鯉、亀などがおり、近隣の保育園の定番の散歩コースになっています。
夏には花火大会も開催されます。



公園の詳細情報は「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あります。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。

