

子ども・子育てを応援!

# せんだい子育てインフォメーション

子育てが楽しくなる情報や、お役立ち情報などを紹介します



## 第1回 プレーパークで遊ぼう!

子育てに役立つ情報をお届けする新連載。第1回は、「プレーパーク」について紹介します。プレーパークは、既製の遊具がなくても子どもがやりたいことを見つけて自由に遊べる手作りの遊び場です。自由な発想でのびのびと遊ぶことで、創造する力や豊かな感性を育むことができます。

### 海岸公園冒険広場

冒険遊び場エリアには、子どもの「やってみたい」を実現するための道具や材料などがたくさん。また、「おもしろそう」と思うことに挑戦できるよう、プレーリーダー(★)が見守ります。どんな遊びになるかは、遊びの主人公、子ども次第!

- 所在地—若林区井土字開発139-1 ●開園時間—9:00~17:00 ●休園日—火曜日(祝休日の場合はその翌平日)、12月28日~1月4日 ●詳しくはホームページ<https://bouken-asobiba-net.com/bouhiro/>をご覧ください



★プレーリーダー…子どもが生き生きと遊べるようサポートするスタッフ。プレーパークに欠かせない存在です



◀砂をたっぷりを使って山を作ったり、水を流したりして遊べます

▶仙台平野や太平洋を見渡せる高台もあり、津波避難場所としての役割も



### 西公園プレーパーク

都心部にありながら豊かな自然に触れられる西公園の一角にある「西公園プレーパーク」。地域の方などによって運営されており、園内の木の実を使って工作をするなど、季節を感じながら遊ぶことができますよ!

- 所在地—青葉区西公園内 立町小学校向かい ●活動日や内容等詳しくはホームページ<https://nishikouen-playpark.jimdofree.com/>をご覧ください



▲木のぬくもりを感じる手作りブランコでも遊べます

▼砂を使って型抜き遊び。木の葉や木の実で飾り付けも!



◆市では、仙台のまちでもっと遊びを楽しめるよう、定禅寺通などの都心部で親子がのびのび過ごせる企画を実施予定。また、公園や屋内施設を使って自由に遊べるイベントも開催します。詳しくは、今後市政だよりなどでお知らせします。

☎子育て応援都市推進課 ☎214・2129、FAX214・5010

食べる力を育む

## せんだいレシピ帖

問農業振興課  
☎214・8266

### 焼きブロッコリー



春と秋が旬の仙台産のブロッコリー。茎の部分まで使い、簡単に調理ができる一品です。

- 材料(4人分)  
ブロッコリー …1株(250グラム)  
オリーブオイル …大さじ1  
塩 …小さじ1/2  
水 …大さじ1  
カレー粉…小さじ1/2  
レモンの薄切り …2~3枚

### 作り方

- 1 ブロッコリーを大きめの小房に切り分け、1房を縦2~4等分にする。茎は硬い部分の皮をむいて、一口大に切る
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、ブロッコリーの断面が下になるように並べる。塩と水を入れ、ふたをして中火にかける
- 3 3~4分後、香りが立ったらふたを外し、火を強めて全体に焼き色を付けながら水分を飛ばす
- 4 器に移してカレー粉をふり、いちょう切りにしたレモンを添える

食育 Point

ブロッコリーは、つぼみより茎の部分に食物繊維やカリウムが多く含まれているので、茎も一緒においしく食べましょう