

はじめに

子どもが生まれて、
家族のために仕事をがんばっていたはずなのに、
いつの間にか家の中には居場所が少なくなっていて、
会社の方が落ちつくようになってしまった。

満点ではないけれど、自分なりにがんばっているつもり。

だから、奥さんに認めてもらえたり、
子どもに「パパすごいねー」って言ってもらえたら、
やっぱり嬉しいですね。

そんな悩めるパパたちが考えました。

ちょっと照れくさいけれど、
まずは自分から「いつもありがとう」って、
言ってみようかな。

何かがほんの少し変われることを期待して。

いっぱい悩んでいる人は、少しでも笑えるように。

上手くいっている人は、もっともっと笑顔が溢れるように。

無理にできないことをするのではなく、
知っているだけでできることや、
パパ自身も楽しみながらできることで、

笑顔が増やせたらいいよね。

パパの笑顔が子どもの笑顔になって、
子どもの笑顔がママの笑顔になって、
パパからはじまる笑顔のリレー。

もしそうなれたら、
仕事とも、もっと楽しく向き合えるはず。

とうちゃんのこたべが、
ほんの小さなきっかけになれますように。
そんな願いを込めて。

チチトミチ

CONTENTS

- 04 公園で遊ぶっ！
- 12 畑ドライブで遊ぶっ！
- 18 キッチンで遊ぶっ！
- 24 お風呂で遊ぶっ！
- 28 しなやかにたくましい若者たち
- 32 ママのホンネ
- 36 とうちゃんネットワーク紹介
- 38 チチトミチより

公園で遊ぶっ!

いつも公園で子どもが遊んでいるのを遠目に見ながら、スマホを触っていたりしませんか？
パパも一緒に遊びたくなったり、パパも子どももカッコよくなれたり笑顔になれる、そんな公園を「とうちゃんのかたべ」スタッフが紹介。
子どもと一緒に、公園で遊ぼう!

札幌市
南区

子どもの体験活動の場

Coミドリ
こみどり
プレーパーク

まこまる(旧真駒内緑小学校)のグラウンドや室内を子どもの遊び場(プレーパーク)として開放。泥遊びや工作、折り紙や楽器など、「子どものやりたい!」という気持ちを大事にする遊び場です。プレーパークとは、大人が先回りして道を整えるのではなく、ケンカや汚れる経験も宝物と考えて、子どもたちの遊びや挑戦を応援する遊び場。安全管理をするプレーリーダーがいます。

台車でゴロゴロ♪

台車を押すのも、押されるのも人気!
「次は〇〇駅〜」と車掌さんになるときも。

ダンボールがすべり台に!?

すべり台はないCoミドリ山。ならばすべり台を作っちゃえ!とみんなでダンボールをつないだらすっ!こい!なる!途中でこわれたら、それがまた違う遊びに!子どもの発想は無限大

木工やろうAチーム!

ダンボールハウス、ベンチ、作業台、すべり台、あずまや、木道、ウッドデッキ。何をどう作るかは、みんなにお任せ。日曜大工をしたい子ども、とうちゃんも集まれー。

思いっきり泥遊びBチーム

山から水を流して、水路や池を作って思いっきり泥遊び。ドロドロになると、なぜかとても楽しい!子どもと一緒に童心に返ろう。

雨降りの時は室内遊び

室内(Coミドリ広場)や体育館で自由に道具を使って遊ぼう。ピアノやギター、太鼓まであるので、音楽とうちゃんいらっやい。

のこたべパパの
おすすめポイント
子どもと一緒に楽しく
挑戦しながら
想像力や危険について
学ぶチャンス!

丸山宏昌さん & 穂花ちゃん
新一年生の穂花ちゃんと、朝一緒に家を出て、並んで歩く時間がパパの幸せ。友だちを見つけるとサッサと走って置いていかれるのがちょっと残念。

DATA

Coミドリ プレーパーク

- 住所 札幌市南区真駒内幸町2丁目2-2 (旧真駒内緑小学校)
- 駐車場 有
- 営業時間 金:11:00~17:00、土日祝:9:00~17:00(年末年始をのぞく)
夏休み・冬休み・春休みは水~日祝:9:00~17:00
- WEB <https://www.facebook.com/makomaru.comidori>



デザートはパパ特製♪

バナナのデザートピザ

材 料 1枚分

作 り 方

- ・ピザ生地 1枚分
- ・バナナ 1本
- ・板チョコ 1/2枚
- ・マシュマロ 5個
- ・いちごソース(ジャムを少しお湯で伸ばしても可) 適量

STEP01

ピザ生地を丸くのばす。

STEP02

1cmの厚さにスライスしたバナナ、適当に砕いたチョコレートをピザにトッピング!

STEP03

200度に予熱したオーブンで10分ほど焼き、一度オーブンから取り出して半分に切ったマシュマロをトッピングし、もう3分ほど焼く。

STEP04

いちごソースをかければ完成!

子どもに人気!



ビールに合う夜のおつまみ!

ネギみそピザ

材 料 直径5cm 6枚分

作 り 方

- ・ピザ生地 1枚分
- ★長ネギ 10cm ほど
- ★みそ 小さじ1
- ★マヨネーズ 小さじ1

STEP01

長ネギをみじん切りにし、★の材料をすべて混ぜ合わせる

STEP02

生地を6等分して直径5cmに丸くのばす

STEP03

STEP01のネギみそソースを生地に乗せ、200度のオーブンで10分ほど焼いたら完成!

一味唐辛子をかけて
ピリ辛味にするのもGOOD!!!!



オバケピザだぞー!

簡単ピザ生地の作り方

直径20cm 4枚分

材 料

- ・強力粉 200g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 2つまみ
- ・水 150cc

作 り 方

材料を1つのボウルに入れ、すべて混ぜるだけ。生地が手にくっつくようだったら、強力粉を少し足して。発酵させる必要はなし! テーブルと生地に粉をまぶして麺棒で好きな形にのばします♪



キッチンで遊ぶっ!

教えてくれたのは
天使大学栄養学科4年
金川 綾華先生



子どもはいつだってママの真似がしたくて、キッチンに興味津々。好奇心を刺激すれば一流シェフに大変身!「朝ごはん作っておくから今日は寝坊していいよ」というママへの一言でパパの株がぐ〜んとアップしちゃいます!

ママ、いつもありがとう

おえかきピザ

材 料 2枚分

作 り 方

- ・ピザ生地 2枚分
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・お好みの具 (コーン、ピーマン、ブロッコリー、ウインナー、ハム、のりなど) 適量

- ★漬したゆでたまご 1個分
- ★ツナ缶 1缶(油も使います)
- ★みじん切り玉ねぎ 1/4玉分
- ★マヨネーズ 大さじ4



★の材料を混ぜ合わせ、ソースを作ります。ピザ生地を好きな形にのばす。

STEP 03



200度に予熱したオーブンで10分間焼けば完成!(トースターでも焼けるよ!)

市販のピザ生地で かんたん おもしろ ピザ編

STEP 02



のばしたピザ生地の上にSTEP01のソースを塗り、チーズを散らし、ケチャップや野菜、ウインナーなどで自由に飾りつけ!



ママ、ありがとう!

