



市内には、90カ所を超える公園や遊び場があります。天気の良い日は、公園や遊び場で体を動かしてみませんか？

鵜住居アスレチック公園のご紹介

「鵜住居アスレチック公園」は、本年4月にオープンした公園の一つで、釜石鵜住居復興スタジアムや釜石市民体育館の近くにあり、遊具が充実している広々とした公園です。

ベンチやあずまやも多く、ゆっくり休憩もできます。駐車場も広いので、車でお越しの人も安心して利用できます。



鵜住居アスレチック公園（鵜住居町4-1601）

遊 具：ターザンロープなどのアスレチック遊具、すべり台（3台）など

ト イ レ：有（赤ちゃんのおむつ替えもできます）

水飲み場：有

駐 車 場：有（45台）



公園・遊び場

市内の主な公園・遊び場は、市ホームページで紹介していますので、ご覧ください（随時更新中です）

外遊びが規則正しい生活につながります

外遊びが多い子どもは、早起きで朝ごはんをしっかり食べている傾向があるという調査結果があります。たくさん体を動かして、しっかり休息・栄養を摂ることが規則正しい生活につながります。家族での散歩や、近所に歩いて買い物に行くなど、日常生活での軽い運動も効果的です。

1日
元気に

②

朝ごはんレシピ

短時間でできる朝食の1品！
具たくさん夏野菜の
おみそ汁



材料〔4人分〕

小なす…………… 2本
かぼちゃ………… 1/8個
オクラ…………… 5本
みょうが………… 1個
だし汁…………… 600ml
みそ…………… 36g（大2）

作り方

- ①なす、オクラはへたを取り、食べやすい大きさに切ります。かぼちゃは種を取り、一口大にします。みょうがは小口切りにします
- ②かぼちゃ、なす、オクラの順にだし汁で煮ます
- ③野菜が煮えたら、みそを溶き、味を調え、最後にみょうがを添えます
- ◎鍋やピッチャー（水差し）に水と昆布や煮干しを入れて前日に一晚漬けておくと、短時間の加熱でも、しっかりうま味が出て、おいしいいただけます

具たくさんにすると水分量が少なくなり、減塩にもつながります