

南街公民館・市民企画運営講座 街づくり懇談会 「子育ての取組は家庭と地域で」

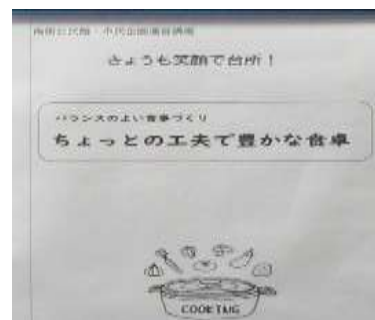
第三回「ちょっとの工夫で豊かな食事」

市民企画運営委員
2021年12月14日

2021年度第三回表題講座が12月14日に南街公民館202号室で開催されました、

- ◎「バランスの良い食事づくり ちょっとの工夫で豊かな食事」
については清田博子様(多摩友の会 立川方面)に講演をして戴きました。
- ◎「子どもとつくる楽しいかんたんレシピ」
については佐々木和恵様(多摩友の会 立川方面)
に講演をして戴きました。
- ◎ 地域活動案内
については濱本将孝様(南街こども食堂)に講演をして戴きました。

総司会；南街公民館
尾又様



企画委員；第三回司会；
長峰様



講師；
清田様



講師；
佐々木様



講師；
濱本様



講師席



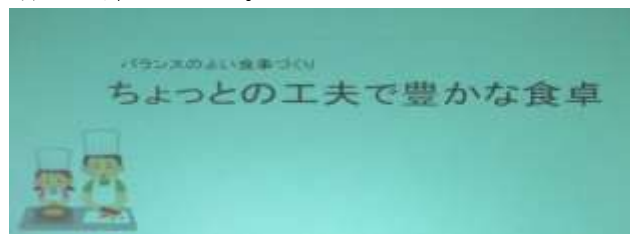
受付テーブル



参加者の皆様



1. バランスの良い食事づくり ちょっとの工夫で豊かな食事」
 標題についてのご講演は清田博子様は調理の実演を含めて楽しく作り、楽しく食べる
 事の大切さをお話して戴きました。



講演前の事前準備状況



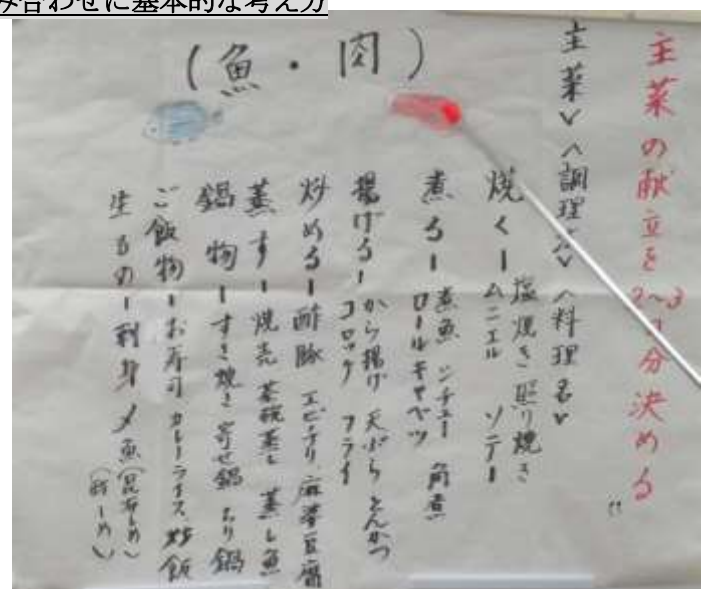
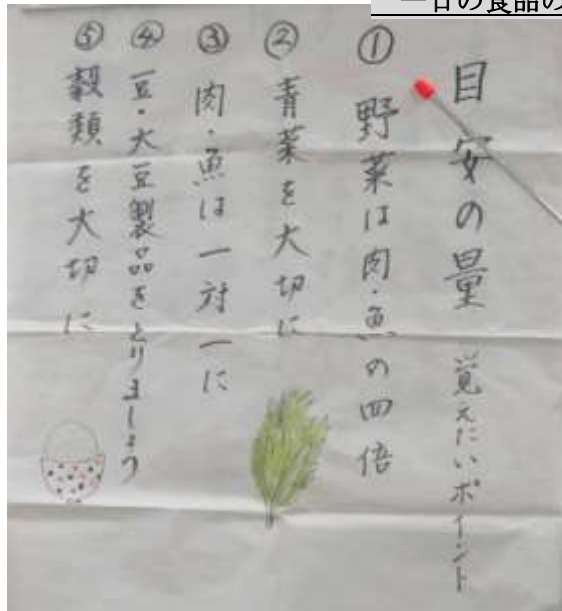
多様な食品の重量を下記の写真をベースに説明がありました。



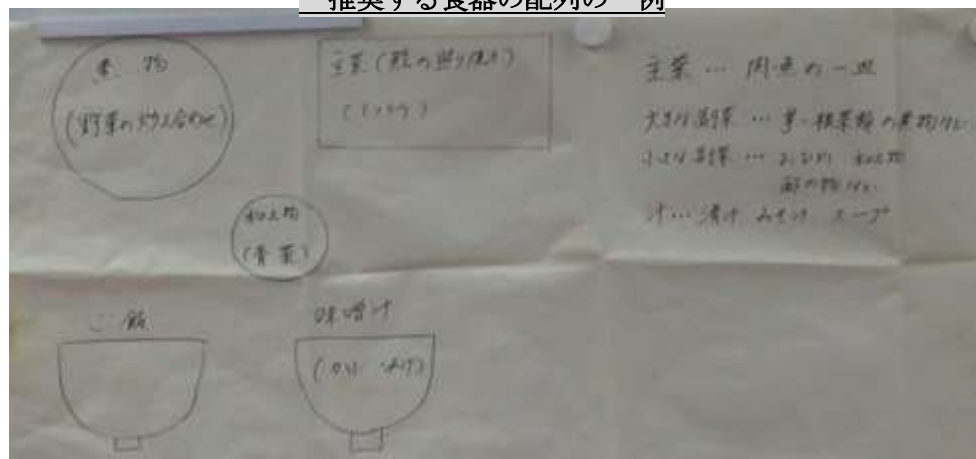
30 歳～49 歳の女子の一日に取りたい食品の組み合わせの一例



一日の食品の組み合わせに基本的な考え方



推奨する食器の配列の一例



各種食材を使用しての調理実習状況



本紙 P12～P14 で説明しているレシピの調理完成のサンプルの展示





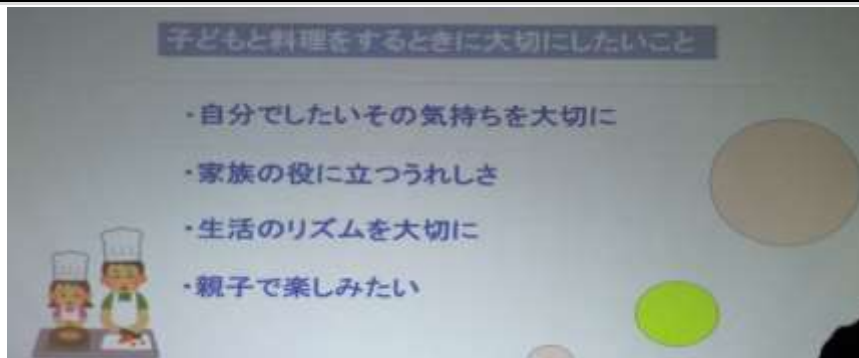
なべ帽の説明



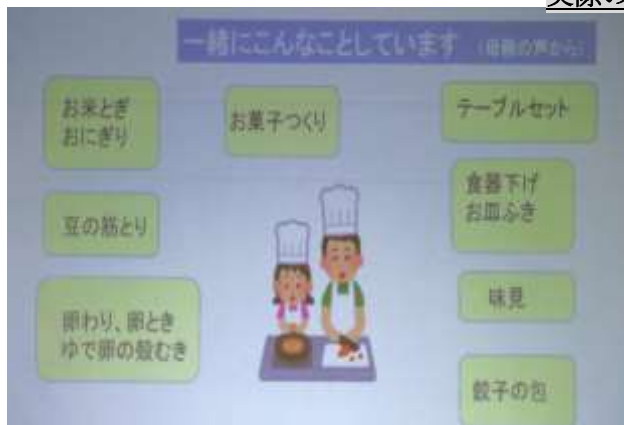
2. 「子どもとつくる楽しいかんたんレシピ」

標題については佐々木和恵様(多摩友の会 立川方面)に講演をして戴きました。

下図の4つの内容を念頭にして、親子で楽し作り／おいしく食べるのが重要との事です。



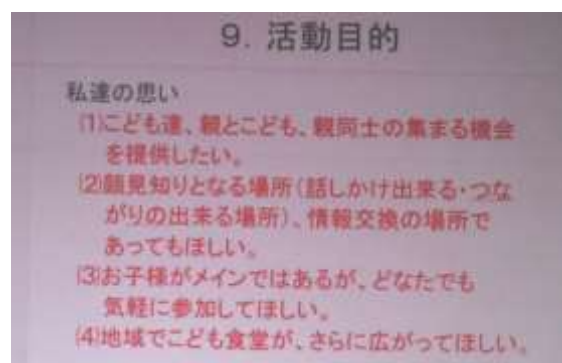
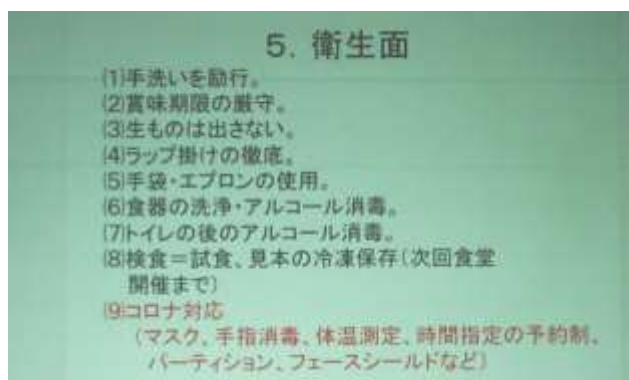
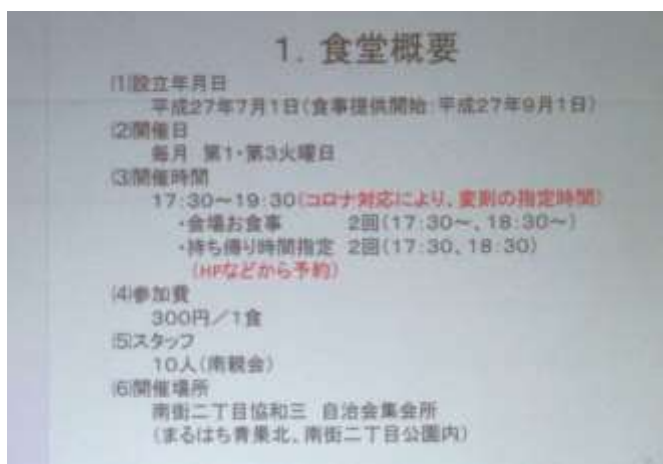
実際の調理例





3. 地域活動案内

標題については濱本将孝様(南街こども食堂)に講演をして戴きました。
 主要内容は下図の通りです。



10. 参考(南街こども食堂) 社協だより(2020. 1. 15)掲載

南街こども食堂

南街こども食堂は毎月2回開催されています。昨年の9月に開設4周年を迎えました。子どもたちが入れ代わり立ち代わり訪れる。にぎやかで明るいこども食堂です。

この日のメニューは食卓お楽しみバー、マフィンカラダ、ご飯、パニニオスです。登場した3品のメニューは、毎週変わります。

子どもたちとみんなが楽しく食べています。

スタッフの皆さん、地域の皆さんの御支援をいただき、食卓お楽しみバー、マフィンカラダ、ご飯、パニニオス、登場した3品のメニューは、毎週変わります。

代表の南本さん、スタッフの皆さんにお話を伺いました。こども食堂を「続けること」をモットーに、これまで運営してきました。こども食堂で食べた子どもたちに感謝を言う、子どもたちから声をかけてくれます。成長してこども食堂を卒業していく子どもたちもいますが、彼らとも地域の中で関わり続けられることに喜びを感じています。もう少し活動場所が広げられたいといういろいろなことをやりたいと話す南本さん、新たな取組みのアイデアは尽きません。

社協だより NO.222
(2020年1月15日発行)より

東大和市では4か所でこども食堂存在します

8. 東大和のこども食堂

東大和のこども食堂

令和3年12月14日現在

名称	活動日	時間	料金	場所	問い合わせ	備考
南街こども食堂	毎月第1・第3火曜日 (月2回)	17:30~19:30	300円	南街二丁目 自治会集会所 (まほろば青果店) 南街二丁目公園内	〒42-585-7008 042-585-7008	現在は予約制 (会場の食事、又は持ち帰り)
芝中こども食堂	毎月第2月曜日 (月1回)	17:30~19:30	200円 (再開後の 予定料金)	芝中住宅119号棟集会所 (新数2丁目)	042-585-8384	令和3年4月から活動再開 (現在は活動自粛中)
東大和食堂	毎月第3日曜日 (月1回)	7:30~21:00	無料	向原2-2-8 (中央通り南側 生鮮市場付近)	042-581-5554	未成年・小学生のみ ドリンクは100円
E-ne あいふね (カフェラッシュとバー)	毎週水曜日 (月4~5回)	17:00~20:00	100円~ (お気持で)	南街5-81-12 (桜街道北側 ガス電通ビル2階付近)	042-643-6214	中学生まで 現在は予約制の弁当

4. 活動実績(令和3年4月～12月)

期	月	実施回数	活動内容	備考
1	4月4日	18	食事の提供 お菓子配給	西こども 8
2	4月20日	22	食事の提供 *	" 12
3	7月2日	24	食事の提供 *	" 12
4	7月20日	24	食事の提供 お菓子・おみやげ配給	" 12
5	8月10日	25	食事の提供(すべて持ち帰り) お菓子配給	" 13
6	10月10日	28	食事の提供(すべて持ち帰り) おみやげ配給	" 12
7	11月18日	33	食事の提供(すべて持ち帰り) お菓子4つ	" 18
8	11月20日	34	食事の提供(すべて持ち帰り) おみやげ配給	" 13
9	11月18日	35	食事の提供 *	" 8
10	11月17日	36	食事の提供 運動会にちなみお菓子・おみやげ配給	" 12
11	12月1日			"
12	12月1日			"
13	12月1日			"
14	12月1日			"
15	12月1日			"
16	12月1日			"
17	12月1日			"
			西こども計 182	西こども計 123
備 考	延べ	253人	会場	南館二丁目協和児童会館
備 考	参加費無料～持ち帰り食費を含む			

「事業実績報告書」より
(社協へ提出)

南街こども食堂

12月21日(火)は食堂開きます。

以下の4つの方法(①～④)から選択し、ホームページのお問い合わせ欄(又は電話等)でご予約ください。

(参加費はすべて300円/1食)

予約締切：12月17日(金)

①前半のお食事時間(17:30～18:15)

②後半のお食事時間(18:30～19:15)

③持ち帰り(17:30)

④持ち帰り(18:30)

次回のメニュー(クリスマス お楽しみ ワンプレート)

ピザラ横提供のピザ)

(食材の調達状況により、メニューは変更される場合もあります)

【お知らせ】

南館公民館での市民講座「保育付 子育ての取組は家庭と地域で」が6回連続で開催されます。詳細は以下の通りです。ご参加を募集中です。

● 参考資料の添付

本日の講演会で使用した資料は以下の通りです。

1. 「南館公民館・市民企画運営講座 街づくり懇談会」案内 ; P9
2. バランスのよい食事づくり「ちょっとの工夫で豊かな食卓」; P10～P15
3. 子どもとつくる楽しいかんたんレシピ ; P16
4. 「南館こども食堂」 ; P17～P21

保育付

南街公民館・市民企画運営講座

街づくり懇談会

「子育ての取組は家庭と地域で」※

コロナ禍で子育ては増々大変に。今後の子育てで必要な今どきの基礎的知識・ノウハウを、保護者・地域の人も共に学び、スクラムを組みませんか？ 保護者の方、地域の子育てを助っ人したいと思っている方、多くの方々のご参加をお待ちしております。保育付の方は連続でご参加ください。夫婦での参加歓迎です。保育付でない方は単発で参加できます。



場 所：南街公民館 202号室

定 員：先着60人

日にち・内容：下表のとおり（毎回木曜日 全6回）

時 間：午前10時～正午

地域ボランティアのお話も伺います

回	日時	テーマ	内容	講師+地域ボランティア
1	12/2(木)	子ども達のオンラインメディア・コミュニケーションとどう向き合うか	GIGAスクール構想で進む1人1台の活用、これに伴う保護者の懸念にどう応えるべきか。家庭でのICTとの付き合い方を学ぼう。地域のネット支援者も参加して聞いて下さい。	豊福晋平氏（国際大学GLOCOM准教授） 東大和とっとネット会員
2	12/9(木)	AIに負けない子育て—親子で読書好きになる	AIに負けない子育ての一環として、子どもの読書好きへの工夫を知ろう。地域の読書支援を利用しよう。	内田伸子氏（お茶の水女子大学名誉教授） ぼけっと文庫世話人
3	12/14(火) 【日にちにご注意】	ちょっとした工夫で豊かな食事	バランスよく食べるには？ 工夫いろいろお伝えします。	多摩友の会 東大和市南街こども食堂スタッフ
4	1/13(木)	今どきの教育、ディベートって何？	保護者もディベートに関する知識を持ち、今どきの教育に対応できる心構えを持とう。	武田顯司氏（ディベートクラブ「たま。」主宰）
5	1/20(木)	コロナ禍と子どもの心理	子どもの自殺が増えている。コロナ禍における今どきの子どもの心理を学んで絆を深め、危機を乗り越えよう。	菅野恵氏（和光大学教授） 市内放課後子ども教室コーディネーター
6	1/27(木)	親が知っておくべきこれからの金事情	コロナなど、何が起きるかわからない時代。子どもにもお金教育が必要。これからの生き方に影響する金事情などをお子さんにどう伝えるかに関する基礎的知識を得よう。	奥住昌史氏（くるまるしえカンパニー代表）

保育について：定員先着12人（0歳児は3人まで）令和3年2月24日生～就学前の幼児

11月25日（木）午前10時～11時30分 慣らし保育・オリエンテーション

2月3日（木）午前10時～正午 保育懇談会

申込み期間：11/15（月）以降は先着で随時（除日・月・祝日）午前8時30分～午後5時

☑申し込み可

申込み・問合せ：南街公民館 TEL 042-564-2771

きょうも笑顔で台所！

バランスのよい食事づくり

ちょっとの工夫で豊かな食卓



2021 年 10 月

表 1. 女子 (30 才～49 才) の一日の食事摂取基準

基準体位 身長 158.0 cm 体重 53.0kg 身体活動レベル I

エネルギー	蛋白質	カリウム	カルシウム	鉄	V. A (RE 当量)	V. B ₁	V. B ₂	V. C	食物繊維	食塩相当量
1750kcal	50g	2600mg 以上	650mg	10.5mg	700 μg	1.1mg	1.2mg	100mg	18g 以上	6.5g 未満

脂肪エネルギー比 20～30%

表 2. 一日にとりたい食品の組み合わせ (目安の量)

バランスの良い食生活をめざして何をどれだけ食べたらよいかを目安の量として毎日の食事づくりに役立てています。

(廃棄量を除いた正味の目方 単位: g)

		牛乳・乳製品		卵	肉・魚	豆・大豆製品	野菜	果物	穀類	油脂	砂糖
		牛乳	チーズ								
身体活動レベル II	1～2 歳 男 女	300	5	50	40	35(みそ 5)	170 (青菜 30 芋 50 含)	100	110 90	6	5
	3～5 歳 男 女	300	5	50	50	40(みそ 5)	210 (青菜 40 芋 50 含)	100	170 150	13	10
	6～7 歳 男 女	300	5	50	80	60(みそ 7)	310 (青菜 40 芋 50 含)	100	200 170	15	15
	8～9 歳 男 女	350	10	50	110 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	240 210	15	15
	10～11 歳 男 女	400	10	50	130 110	80(みそ 10)	450 (青菜 60 芋 100 含)	150	300 280	15	20
	12～14 歳 男 女	450 350	10	50	140 120	90(みそ 10) 80(みそ 10)	460 (青菜 70 芋 100 含)	150	360 330	25	25
	15～17 歳 男 女	400 350	10	50	150 120	90(みそ 10) 80(みそ 10)	460 (青菜 70 芋 100 含)	150	410 300	30 25	25
身体活動レベル I	18～29 歳 男 女	300 200	10 5	40	120 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	360 240	20 15	20
	30～49 歳 男	300	5	40	120	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	360	20	20
	30～49 歳 女	200	5	40	100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	240	15	20
	50～64 歳 男 女	300 200	5	40	120 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	340 210	20 15	20
	65～74 歳 男 女	300 200	5	40	120 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	310 190	15 12	20
	75 歳以上 男 女	200	5	40	120 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	250 160	15 12	20

南関東部

☆できるだけ身体を動かして、エネルギーを消費したほうが健康的です。

☆幼児の場合は質的に栄養素の濃いもの（ごま、きな粉、小魚など）を食べさせるように工夫します。

	材料	分量	作り方
万 能 た れ	醤油 みりん 酒 砂糖	3 2 1 1 割合で	弱火で砂糖が溶けるまで温める。
合 わ せ 酢	酢 砂糖 塩 昆布	1 C 40 g 大さじ1 5 c m角2枚	弱火で砂糖が溶けるまで温める。 冷めたら昆布を取り出す

～たれを使って～

<照り焼きチキン>

鶏肉（もも肉または胸肉） 1枚
小麦粉 少々
サラダ油 大さじ1/2
万能たれ 大さじ1～2

- ①鶏肉はやや大きめに削ぎ切りにして、粉をふるいながら薄くまぶす
- ②フライパンに油を熱し、中火で肉の両面を色よく焼き、火が通たらいったん取り出す
- ③フライパンをきれいにし、たれを入れ肉を戻しからめる

<青菜とえのき茸のかわり和え>

青菜 200 g
えのき茸 50 g
油揚げ 1/2枚
万能たれ 大さじ2

- ①青菜はゆでて3 c m長さに切る
- ②えのき茸は3等分してほぐす
- ③油揚げは半分のせん切りにする
- ④鍋にえのき茸を入れ、たれでいりつけ青菜と油揚げも加えてよく混ぜ合わせる

<ちりめん大豆>

ゆで大豆 1 C
ちりめんじゃこ 20 g
万能たれ 大さじ2
水 大さじ1

- ①ちりめんじゃこは熱湯をかける
- ②調味料（たれと水）を煮立たせちりめんじゃこを入れ、大豆を入れて煮汁をからめる

<煮ひじき>

ひじき（乾） 50 g
だし 1 C
万能たれ 大さじ3

- ①ひじきは20分水に戻す熱湯でさっとゆで、水けをきって適当な長さに切る
- ②万能たれとだしでさっと煮る
※冷蔵庫で3, 4日置ける

～合わせ酢を使って～

<ひじきと玉ねぎのサラダ>

煮ひじき	100g
玉ねぎ	1/4個
万能たれ	大さじ1
合わせ酢	大さじ1
油	大さじ1
花かつお	小1P

- ①玉ねぎは薄切りにして、水でさらし水けをきってよく絞る
- ②煮ひじきと玉ねぎを合わせマリネ液で合える。
- ③花かつおをふる

<野菜の甘酢づけ>

きゅうり	}	季節の野菜などを 500g
かぶ		
パプリカ		
合わせ酢		大さじ5

- ①野菜は薄切りにして合わせ酢に混ぜる

<野菜のマリネ>

きゅうり	}	季節の野菜などを 500g
はす		
パプリカ		
カリフラワー		
きのこ		
合わせ酢		大さじ5
サラダ油		大さじ2

- ①はす、キノコ類、パプリカ、カリフラワーは電子レンジにかける
- ②合わせ酢とサラダ油につけこむ

※中華風にはサラダ油をごま油にする

<人参のラベ>

人参	100g
合わせ酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1

- ①人参をせん切りにして、合わせ酢とサラダオイルにつける

<酢飯>

ごはん	700g
合わせ酢	大さじ4

- ①温かいご飯に合わせ酢をかける
好みの具を入れ寿司にする

<鯖みそ缶の寿司>

米	3C	}	A
水	660cc		
鯖みそ煮缶 1缶(160～200g)			
合わせ酢	大さじ6		
きゅうり	1本		
大葉、みょうが、ごま、錦糸卵など			

- ①Aを合わせて炊く
- ②炊き上がったら、合わせ酢を混ぜる
- ③ごまと、きゅうりは薄切りにしてすし飯に混ぜる
- ④錦糸卵、大葉、みょうが等は千切りにして、好みに上にのせる

	材料	分量	作り方
ト マ ト ソ ー ス	トマト水煮缶	2缶 (1缶400g)	①玉ねぎは1cm角にきる
	玉ねぎ	中1個	ニンニクは、包丁でつぶしみじん切り
	ニンニク	1片	②鍋にオリーブオイルを入れ①を入れ、
	オリーブオイル	1/3C	焦がさない程度の弱火にかけ30分炒める
	塩	小さじ2/3	③トマト缶を汁ごと入れ、塩も加えて
		※出来上がり3C 冷凍できる	途中でトマトをつぶしながら さらに30分ほど火にかける 煮詰まってつやが出てきたら出来上がり

～トマトソースを使って～ ※トマトソースは、スープ、ピザ、パスタなどに使える

<鶏肉と野菜のトマトスープ>

トマトソース	1C	①肉と、野菜は皮をむき1cm角に切る
鶏モモ肉	200g	②鍋にサラダ油を熱し、人参、ジャガイモ
人参	100g	セロリを炒める
じゃがいも	100g	③鶏肉を加え、肉に火が通ったら
セロリ	100g	赤ワインを入れて煮詰め、水700cc
水	700cc	とトマトソースを加えて煮る
サラダ油	大さじ2	④沸騰してきたら、塩、胡椒で味を調える
赤ワイン	50cc	⑤器に盛って、好みでパルメザンチーズや
塩・胡椒	各少々	パセリをかける
パルメザンチーズ、パセリ 適宜		
(肉は牛・豚・ベーコンでも美味しい)		

<パスタ>

トマトソース	大さじ2～3	①パスタは指定の時間、塩をいれて茹でる
乾パスタ	50g	②茹でたパスタに塩、胡椒してトマトソースで
パセリ	少々	混ぜる
お好みで、塩・胡椒		③お好みでパセリのみじん切りを上から散らす

～いわおどり～

鶏ひき肉	900g	①鍋に醤油、砂糖を入れ鶏ひき肉の半分を
玉ねぎ	1と1/2個(300g)	中火で炒める
パン粉	1C	②鶏肉を鍋から取り出し、鍋に残った汁で
卵	1個	みじん切りにした玉ねぎを煮る
醤油	90cc	③ボールに生の鶏肉、炒めた鶏肉、卵、パン粉
砂糖	60g	炒めた玉ねぎを汁ごとくわえて混ぜる
		④天板にオーブンシートを敷き、これを平らに
		のばして上部を調えて、竹串で細かく筋をつける
		⑤200℃のオーブンで30分焼く
		冷めてから切り分ける

～魚の缶詰を使って～

<シーチキンと大根のごはん>

ツナ缶	1缶
大根	200g
酒	大さじ1
塩	小さじ1
醤油	小さじ1
米	2C
水	440cc

- ①米を洗って水けをきる
水を440cc加える
- ②せん切りの大根を①にいれ
その上にツナをちらして、調味料を入れ
缶に残った油をその上にかけて
ご飯を炊く

<鮭の中骨のポテトサラダ>

鮭の中骨水煮缶	1缶(180g)
じゃがいも	2個(300g)
マヨネーズ	大さじ3
胡椒	少々

- ①じゃがいもは洗って、電子レンジで
5分加熱して、裏返して竹串がすっと
通ったら、1～2分さらに加熱して
熱いうちに皮をむきつぶす
- ②つぶしたじゃがいもとマヨネーズを
ボールに入れて混ぜ、鮭の中骨缶を汁
ごと加えて混ぜ合わせ、器に盛って
黒胡椒をふる

<鯖缶カレー>

鯖水煮缶	190g
玉ねぎ	1個
人参	1本
生姜	2片
にんにく	2片
カレー粉	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ2
バター	20g
酒	大さじ2
醤油	大さじ1・5
水	200cc

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする
- ②生姜、ニンニクはすりおろす
- ③鍋にバターを溶かし①②をいれて
しんなりするまで炒める
- ④カレー粉を加えて炒め、香りがたったら
鯖缶を汁ごと加える
- ⑤水、ケチャップ、塩をくわえて
中火で5～6分煮る
- ⑥最後に醤油を加えて、更に2～3分煮る

子どもとつくる楽しいかんたんレシピ

	材 料	分量	作 り 方
豆腐白玉のフルーツポンチ	絹ごし豆腐 白玉粉 みつ 〔砂糖 水 リンゴ、ミカン、キウイ バナナなど (缶詰の果物も美味しい)	150g 120g 1C 300cc 2C	① 豆腐は布巾に包んで軽く水を切る ② 小鍋に、砂糖と水を入れ一度煮立たせてみつをつくり、冷ます ③ 豆腐と白玉粉をよく練り合わせ、耳たぶくらいのかたさにする ④ 小さく丸めて沸騰した湯に次々と入れ、浮き上がってから1分ほどで引き揚げ、水に取る 果物を適当な大きさに切って、白玉と一緒に器に入れ、好みの量のみつを注ぐ
クレープ	薄力粉 卵 牛乳 サラダオイル 塩 トッピングに	100g 大1個 1C 大さじ1 少々 チーズ、ハム、野菜 ドライカレー、蒸し鶏 ホワイトソース 果物ヨーグルト和え カスタードクリーム など	① 粉をふるっておく ② ボールに卵、サラダ油、砂糖、塩を入れ、泡立て器でまぜ、牛乳をくわえる ③ この中に粉を入れ、だまにならないように丁寧に混ぜ、冷蔵庫で30分ほど寝かせる ④ フライパンを弱火にかけ、うすく油を塗り、ねかせておいたたねを玉杓子に軽く一杯流し入れ、手早くフライパンを動かし広げる。フライパンがあつすぎないように、また油が多すぎないようにする ⑤ 縁がチリチリしてきたら、ひっくり返して裏側もさっと焼く
カスタードクリーム	砂糖 薄力粉 卵 牛乳	大さじ4 大さじ3 1個 1C	① 鍋に砂糖と粉を混ぜた中に卵を入れ混ぜてから温めた牛乳を注ぐ ② 弱火にかけ、しゃもじで底のほうから混ぜながら煮る ③ のり状になって煮立ったら出来上がり

◇子どもも食事づくりに参加する姿勢は、先々の生活力、家族で協力しあうことなど、かえがたい力を育みます。子どもはつくる過程を見て、ものの大切さを知り、一緒につくることで食べる楽しさを味わって感謝して残さず食べることを覚えます。

南街こども食堂



(令和3年12月14日)
南街公民館
令和3年度 街づくり懇談会
第3回テーマ: ちょっとの工夫で豊かな食事

1. 食堂概要

- (1) 設立年月日
平成27年7月1日(食事提供開始: 平成27年9月1日)
- (2) 開催日
毎月 第1・第3火曜日
- (3) 開催時間
17:30~19:30(コロナ対応により、定例の指定時間)
・会場お食事 2回(17:30~、18:30~)
・持ち帰り時間指定 2回(17:30、18:30)
(HPなどから予約)
- (4) 参加費
300円/1食
- (5) スタッフ
10人(南観会)
- (6) 開催場所
南街二丁目協和三 自治会集会所
(まるとは青果北、南街二丁目公園内)

2. 食堂開催場所

(南街二丁目公園内)



3. 食堂この味大東 8

(南街二丁目協和三 自治会集会所)



4. 活動実績(令和3年4月~12月)

日	月	開催日時	開催場所	参加人数	備考
4	4	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	5	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	6	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	7	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	8	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	9	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	10	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	11	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	12	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	
4	12	17:30~19:30	南街二丁目協和三 自治会集会所	10	

「事業実績報告書」より
(杜嶋へ提出)

5. 衛生面

- (1) 手洗いを励行。
- (2) 賞味期限の厳守。
- (3) 生ものは出さない。
- (4) ラップ掛けの徹底。
- (5) 手袋・エプロンの使用。
- (6) 食器の洗浄・アルコール消毒。
- (7) トイレの後のアルコール消毒。
- (8) 検査=試食、見本の冷凍保存(次回食堂開催まで)
- (9) コロナ対応
(マスク、手指消毒、体温測定、時間指定の予約制、パーティション、フェースシールドなど)

南街こども食堂

子ども一人でも
利用できます♪



第1回うまかんべえ〜祭でグランプリを受賞した
南親会の皆さんの手料理です♥

開催日：毎月第一・第三火曜日

時 間：17:30～20:00

(受付19:30まで)

場 所：南街二丁目の自治会集会所

(『原幸』の横)

費 用：300円



食材



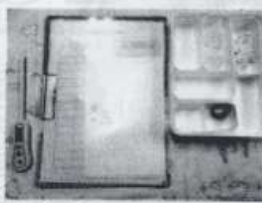
取材日には梨(東大和産)、栗(奥多摩産)等の提供がありました。立ち上げから1年が経ち、野菜、油、洗剤等提供してくださる方が増えてきたそうです。ありがたいですね。
梨がとても甘くてみずみずしかったです。

メニュー



旬の野菜や提供品を使い、予算内でおいしいメニューを考えています。毎回30～40食分を用意しています。
ホームページに次回のメニューを掲載しています。

衛生面



「検食」といって、責任者による試食や冷凍保存をしています。万が一の時に保健所に提出をするためです。食材の中心温度を測定し「調理温度管理表」へ記入しています。

イベント



夏には外でバーベキューをしました！デザートももちろん手作りです。
「1年に1回はやりたいですね。」と、笑顔の代表濱本さんでした。

南親会より

広場 146号
2017年2月発行
東大和市立第二小学校
PTA広報委員会
より

保護者の方もお気軽にいらしてください♪ 皆さんが出入りして、「ここでは楽しくごはんを食べることができるんだよ」と、そういう姿を見せてくださると、子ども達も「行ってみようかな」「ここで食べてみたいな」と、利用してくれる一歩になります。先生から子ども達に声をかけやすい雰囲気にもなります。写真や我々の思い、過去1年間のメニューをホームページに掲載しています。ぜひ『南街こども食堂』で検索してみてください。明るく楽しくアットホームな雰囲気で皆さんをお待ちしています！！

南街 こども食堂



子ども大人もみんなで
楽しく食べています。



スタッフ 齊藤弘子さん



代表 濱本将孝さん

南街こども食堂は毎月2回開催されています。昨年の9月に開設4周年を迎えました。子どもたちが入れ代わり立ち代わり訪れる、にぎやかで明るいこども食堂です。

この日のメニューは煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、ご飯、バナナアイスです。愛情たっぷりのご飯は絶品。味も本格的です。



ご家族で来ていた方にお話を伺いました。「知り合いもいて、地域交流も出来てとても良いです」「子どもがいると外食に行きにくいのですが、ここなら皆さんの理解があるので気軽に来られます」と話してくれました。

スタッフの皆さん。地域の方の喜ぶ顔が見たい、と集まったメンバー。抜群のチームワークで子ども食堂を運営しています。



代表の濱本さん、スタッフの齊藤さんにお話を伺いました。こども食堂を「続けること」をモットーに、これまで運営してきました。こども食堂で出会った子どもたちに道端で会うと、子どもたちから声をかけてくれます。成長してこども食堂を卒業していく子どもたちはいますが、彼らとも地域の中で関わり続けられることに喜びを感じています。もう少し活動場所が広げればもっといろいろなことをやりたい、と話す濱本さん。新たな取組みのアイデアは尽きません。

南街こども食堂

日時：第1・3火曜日 17:30～20:00

場所：南街二丁目協和三自治会集会所

連絡先：濱本 ☎042-565-7038

HP：<https://nangai-kodomoshokudo.jimdo.com/>



社協だより NO.222

(2020年1月15日発行)より



PR検討委員会委員長 朝比奈美樹氏

東大和のこども食堂

令和3年12月14日現在

名称	活動日	時間	料金	場所	問い合わせ	備考
南街こども食堂	毎月第1・第3火曜日 (月2回)	17:30~19:30	300円	南街二丁目協和三 自治会集会所 (まるはち青果北 南街二丁目公園内)	HP「南街こども食堂」 042-565-7038	現在は予約制 (会場お食事、又は持ち帰り)
芝中こども食堂	毎月第2月曜日 (月1回)	17:30~19:30	200円 (再開後の 予定料金)	芝中住宅イ19号棟集会所 (蔵敷3丁目)	042-565-8384	令和3年4月から活動再開 (現在は活動自粛中)
東大和食堂	毎月第3日曜日 (月1回)	7:30~21:00	無料	向原 3-2-9 (中央通り南側 生鮮市場付近)	042-561-5654	未就学児・小学生のみ テイクアウトはNG
E-ne ♪いいね (カフェ&ちょっとバー)	毎週木曜日 (月4~5回)	17:00~20:00	100円~ (お気持ちで)	南街 5-87-12 (桜街道北側 ガス電通バス停付近)	042-843-6214	中学生まで 現在は予約制の弁当