

実施日・時間	2022年7月30日(土)14:00～16:00 2022年8月20日(土)14:00～16:00
実施こども食堂	地域で子どもを育む会
対象者	こども26名、大人8名
事前準備	各種リーフレット・ポスター作成 ・夏休みに親子で作れるランチ＆おやつを紹介 ・ガムによる『お口の機能チェック』 ・スポーツ栄養について ・ジュースに含まれる砂糖の量 野菜釣りコーナー作成 プレゼントの歯ブラシとフロスを準備
当日の流れ	14:00-16:00 ランチ＆おやつ、お口の機能チェック、スポーツ栄養、野菜釣りコーナー、砂糖の量 各分かれてブース出展
NCD予防	適切な食事量、運動、口腔ケア、砂糖の過剰摂取抑制、積極的に摂取したい食品(野菜)への親しみ構築
エピソード	熱中症予防対策として甘いスポーツドリンクを過剰に飲ませすぎていたことに気付いたと話してくれたお母さんがいた。

[昭和女子大学・星玲奈先生のゼミの学生さんもご参加いただきました！](#)





地域で子どもを育む会とは？

特定非営利活動法人 地域で子どもを育む会は、子どもたちを地域で育てていきたいという思いで、主に塾に通っていない小学生を対象に、学校の補習や居場所づくり、遊びを取り入れて、楽しい学習づくりをしています。また、子育てに悩む保護者向けにオンラインサロンをしています。共働き世帯、ひとり親世帯、コロナ禍において、孤独を感じる子どももいます。地域の子どもたちを地域で支える仕組み、ボランティアの力で支えていきます。まずは、参加してみませんか？

夏休みイベント開催します！

7月30日	8月20日	8月20日
親子で作る フォトフレーム	現役ALTと遊ぶ EnglishCamp	親子で作る オリジナルバック

要予約：10名より、お申込み受付中
材料費：500円
対象：小学生（週四定員15名）
時間：14時～15時の2回

要予約：10名より受付中
材料費：500円
対象：小学生（週四定員15名）
時間：11:00～12:30 隔週

要予約：10名よりお申し込み受付中
材料費：500円
対象：小学生（週四定員15名）
時間：14時～15時の2回

その他、食育や栄養関連ブース、手作り雑貨ブースも出展いたします。ブースは予約不要ですので、ぜひ、お立ち寄りください。

特定非営利活動法人 地域で子どもを育む会
<https://acc-k.or.jp>
 メールアドレス：info@acc-k.or.jp



実施日・時間	2022年10月20日(木)16:30～18:00
実施こども食堂	おけまる食堂
対象者	高校生20名
事前準備	朝食の大切さを理解するスライド作成
当日の流れ	16:30-18:00 朝食の大切さを理解するスライドをもとにして、主に高校生約20名を対象にレクチャーを行った。高校生自身の学びのためだけではなく、高校生から小学生に食育を行うことを想定した。
NCD予防	朝食欠食予防
エピソード	高校生は「今度は小学生に自分たちが伝えるんだ」という気持ちで話を聞くことが出来た。高校生から小学生への食育はパソコンではやりにくいいため紙芝居にすることになった。管理栄養士は今後小学生に向けての食育の練習、実施に協力することになった。



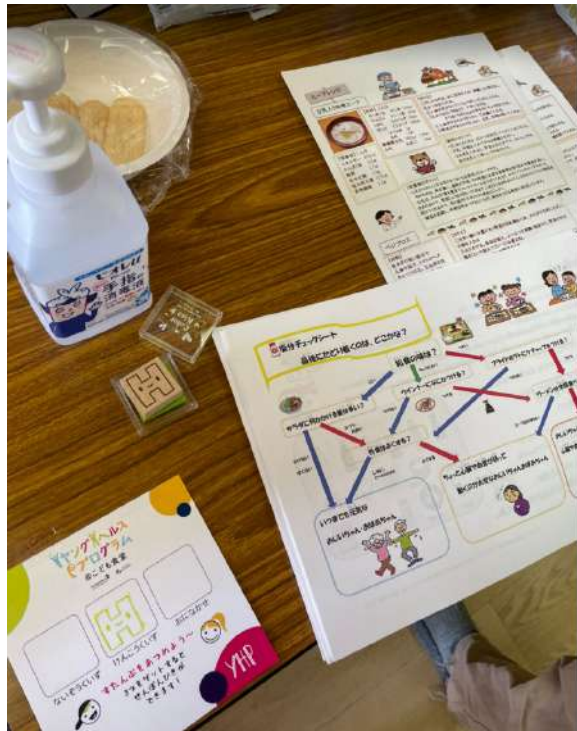
実施日・時間	2022年10月23日(日)9:30～14:00
実施こども食堂	みんなや食堂
対象者	こども150名、大人90名
事前準備	ランチョンマットで楽しく朝食バランスを学ぼう出展準備 ・野菜つり作成 ・食べた朝食をチェックできるリーフレット作成
当日の流れ	9:30-～14:00ブース出展 1.今朝食べた朝食のヒアリング 2.足りないものを考えてもらう 3.足りないもののグループを伝え、折り紙で作成した食材を選ぶ。 4.NCD予防のためのアドバイスする
NCD予防	朝食欠食予防
エピソード	自身が摂取した朝食について見つめなおす機会になったと同時に、具体的な朝食メニューを知りたいという興味に発展した方が多かった。





実施日・時間	2022年11月13日(日)9:00～14:30
実施こども食堂	えまいまこども食堂
対象者	こども54名、大人41名
主催者人数	管理栄養士5名
事前準備	1.豆乳味噌スープ(減塩スープ)考案・作業工程作成 2.塩クイズコーナーキット作成 3.塩分濃度計体験コーナー準備 4.持ち帰りリーフレット、ポスター作成
当日の流れ	9:00 豆乳味噌スープ調理開始 10:00豆乳味噌スープ完成 11:00塩クイズ・塩分濃度計体験コーナーにて食育実施・スープ提供 14:00後片付け
NCD予防	食塩摂取過剰の抑制
エピソード	お弁当もアイスもたべられない摂食障害の方が豆乳味噌スープは、2杯も食べることが出来た、とても嬉しかったと教えてくださった。





栄養満点彩り満載！ チキンオーバーライスとクッキーサンドアイス

ニューヨークスタイルのキッチンカーが登場!!

多世代交流みんな食堂

えまいまキッチン

2022年11月13(日)
11:00～14:00
(30分毎の予約制となります)
今回は持ち帰りはお断りします。予めご了承ください。

子ども 0円

QRコード

電有4丁目町会会館（電有4-15-14）
お問い合わせ：03-6662-4440

ポイント1 NYの新定番!!栄養満点のチキンオーバーライスを子ども0円にてご提供します。

ポイント2 キッズだけでも家族でも大人1人でも。大人は300円でご参加頂けます。

ポイント3 子ども達には遊びや学びのお楽しみコーナーをご用意しております。

主催：地域支援団体えまいま/子供支援団体スパイス
協力：アストラセネカ、葛飾区民生・児童委員、葛飾区社会福祉協議会、葛飾区子ども応援課、一般社団法人コロエデュケーションラボ(会場)



実施日・時間	2022年11月20日(日)11:00～12:00
実施こども食堂	小郡みんな食堂
対象者	こども26名、大人16名
主催者人数	管理栄養士5名
事前準備	1.食事バランスガイドポスター作成 2.自分の食事を診断！食事バランスガイド持ち帰りリーフレット作成
当日の流れ	食べ物・視覚・お口、3つのテーマのブースを設け、5家族が回転して学ぶ「カラダセミナー」として実施。 11:00 5家族に対し、食事バランスガイド解説、その後個別相談 11:15 5家族に対し、食事バランスガイド解説、その後個別相談 11:30 5家族に対し、食事バランスガイド解説、その後個別相談 11:45 最後のまとめ
NCD予防	栄養バランスを整える
エピソード	こどもが野菜を食べないと悩んでいる母親に対し、具体的にどの野菜を食べないのかを聞き取り、調理例やそれに含まれる栄養素、量、NCDについて説明できた。 参加したプロボノさんのブログはこちら





2022年11月
こどもがひとりでも安心して暮らすことができる「地域食堂」

小郡みんな食堂

参加費すべて無料

小郡みんな食堂

11月20日(日) 11:30~12:00

場所: 小郡ふれあいセンター

内容: お弁当配布

申込: 11/17(木)20:00~

~11/18(金)17:00

QR または TEL(下に記載)

抽選100食



おもちゃライブラリー

11月20日(日)

10:30~12:00



おもちゃで遊ぶ→壁に入る→借りる
↓
次の食堂で返す→家でたくさん遊ぶ

次回は12月20日予定です

全国こども食堂支援センターむすびえ 助成事業
おもちゃセレクト: 東京おもちゃ美術館

カラダセミナー

3つの内容を聞いて、見て、健康のことを考えよう!

日時: 11月20日(日) 11:00~12:00

場所: 小郡ふれあいセンター

対象: 親子 15組(親のみ、こどものみも可)

おこもり地域づくり協議会助成事業

申込: QR または TEL(下に記載)

お弁当付き



【美味しく楽しくお口を使おう】

講師: 小宮美子

歯科衛生士

健口教育指導士

【食べものと、からだのこと】

講師: 友野雅子、大賀早希

ヤングヘルスプログラム

管理栄養士



【視覚認知とメガネ】

講師: 福田美利

認定指導士

1級 眼鏡作製技術士

主催: 小郡みんな食堂実行委員会

共催: 認定NPO法人山口せわやきネットワーク こども明日花プロジェクト

後援: 山口市山口市教育委員会山口市社会福祉協議会おこもり地域づくり協議会

協力: 宇部工業高等専門学校NPO法人フードバンク山口、アルタ小郡店

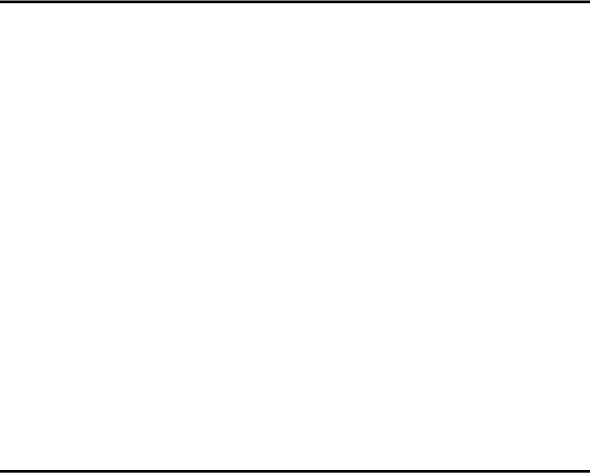


お問合せ・困りごと相談 Tel 070-7562-1187 (日・水除く 9時~18時)

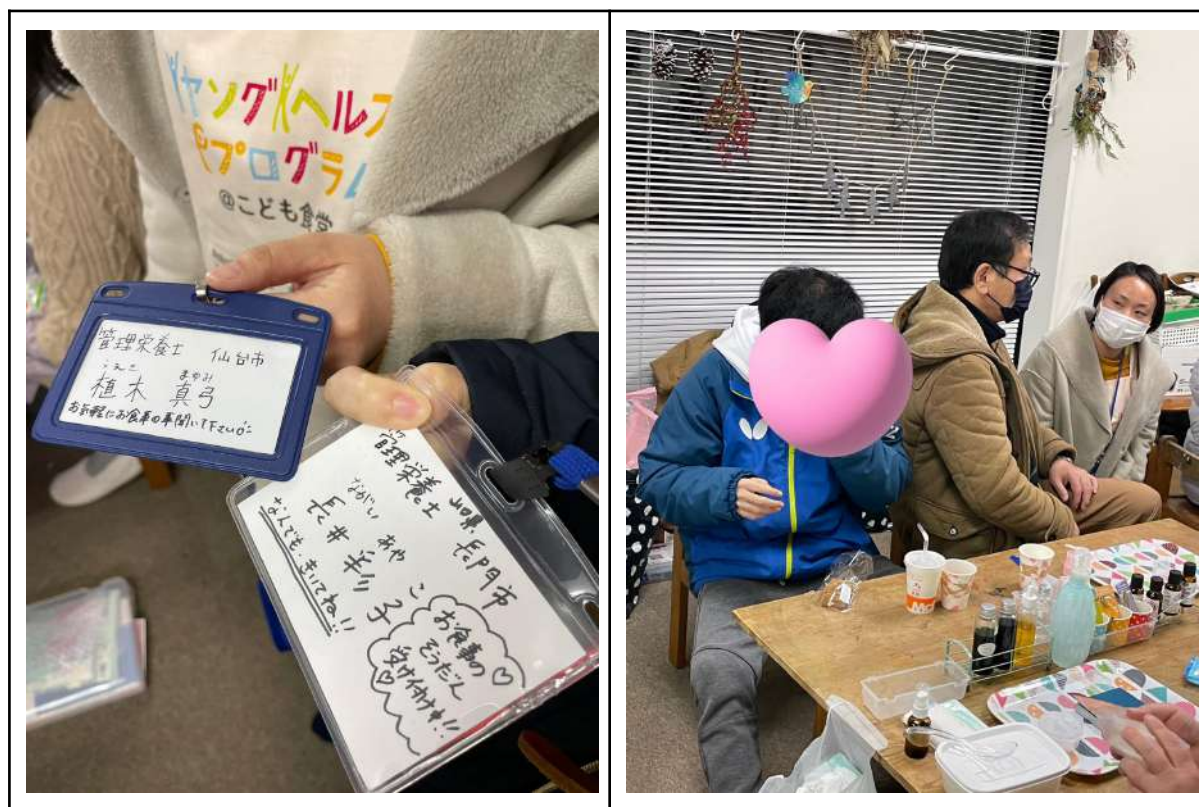


実施日・時間	2023年1月14日(土)
実施こども食堂	放課後カフェ キッチンポノポノ
対象者	こども14名 おとな3名
主催者人数	3
事前準備	1. 配布資料の作成 2. スライド作成 3. クイズ用のランチョンマット、カード作成
当日の流れ	11:00 挨拶 11:05「やさい食べるのなんでなん？」 11:30 野菜クイズ 11:40 ワーク(ランチョンマットを使った野菜の増やし方) 11:55 終わりの挨拶、アンケート
NCD予防	積極的に摂取したい栄養素・食品群
エピソード	終了後、子供たちが別の場所でお土産の野菜カードを確認し、盛り上がっていたとスタッフの方から聞いた。





実施日・時間	2023年1月21日(土)
実施こども食堂	心と体がリラックスするこども食堂
対象者	こども5名、大人10名
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	お弁当に同封するリーフレットの作成
当日の流れ	15:00 お弁当にリーフレットを同封 15:30-18:00 お弁当、食材配布をしながら、親御さんを中心に食事の個別相談に乗る
NCD予防	この地域に多いこどもの肥満を予防する
エピソード	「名札に相談OKと書いてあるけど、相談してもいいですか？」と声をかけていただいた。こどもが野菜をなかなか食べないという悩み。「隠す」テクニックから「食べることができたね！」の呪文につなげる、具体的なレシピを伝えるなどのお話ことができました。





実施日・時間	2023年1月22日(日)
実施こども食堂	いっぽん松こども食堂
対象者	こども8名 大人5名
主催者人数	7名
事前準備	スライド作成 レシピ、配布資料作成
当日の流れ	11:05 自己紹介 11:10無理のない食事作りのために知ってほしいこと 11:15 不足しやすい栄養素などの話/具たくさん味噌汁について 11:30 作り置きについて 11:40 質疑応答 11:45 個別相談・アンケート
NCD予防	積極的に摂取したい栄養素・食品群 コスト、料理や調理に関する知識と経験
エピソード	「朝が忙しくてお弁当を作ることができない」という保護者に対して手軽にできるお弁当の紹介、缶詰の活用などを伝え喜ばれた。



実施日・時間	2023年1月28日(土)
実施こども食堂	市川大野こども食堂
対象者	こども25名、大人10名、スタッフ10名
主催者人数	管理栄養士5名
事前準備	調理実習準備、食育のためのリーフレット作成
当日の流れ	1組目 14:00管理栄養士自己紹介 14:05-14:10 調理デモンストレーション 14:10-14:30 調理、片付け 14:30-14:40 食事をしながら食育 2組目 14:50管理栄養士自己紹介 14:55-15:00 調理デモンストレーション 15:10-15:30 調理、片付け 15:30-15:40 食事をしながら食育
NCD予防	食塩摂取過剰の抑制
エピソード	調理実習室からの出汁の香りがしてきて、入ってくる時に「いいにおい～！」と話ながら家族が入ってこられていた。高校を卒業したばかりの子どもたちがスタッフとして働きながら食育を受けていた。今度はその知識を小さな子供たちに伝授してほしい。

柏井こども食堂 ふれあいひろば 市川こども食堂 日にち: 1月28日(土) 場所: 柏井公民館 お借りして活動しています。問い合わせはメールでお願ひします。

活動内容 アストラゼネカ社 ヤングヘルスプログラム むすびえプロボノ(管理栄養士)さんによる食育講座 「豆乳スープを作って食べよう」 「塩分について知ろう」	食品を 持って帰ろう! 食品配布は お休みの日
場所 調理実習室・第2会議室(2階)	公民館入口
時間 ① 14:00~14:40 (食育講座 まだほ ふれあい遊び) ② 14:50~15:30 (食育講座 まだほ ふれあい遊び) ※調理に参加がむずかしいお子さんにふれあい遊びもご用意します。 予約の際 時間は 1と2のどちらを希望するか 「食育講座」「ふれあい遊び」どちらを希望かを お知らせしてください。 ※調理に参加するお子さんは、エプロン・三角巾を持参してください。	15:00~15:30 お弁当の配布はお休みの日、食品配布の日 行います。 エコバッグを ご持参ください
対象 小学生以下のお子さん・保護者(大人は1世帯1名まで) ※幼児には保護者が付いてください	子どもととも どちらでも (こどもを優先します)
備考 ※事前予約をお願いします(12/31(土)まで)	※食品の計ご希望の場合は 予約は不要です。

運営: 市川こども食堂ネットワーク 市川大野こども食堂

予約・問い合わせ: ご予約・お問い合わせは メール・LINEにて お願いします。

メール shikawa-net@icloud.com

LINE 公式アカウント



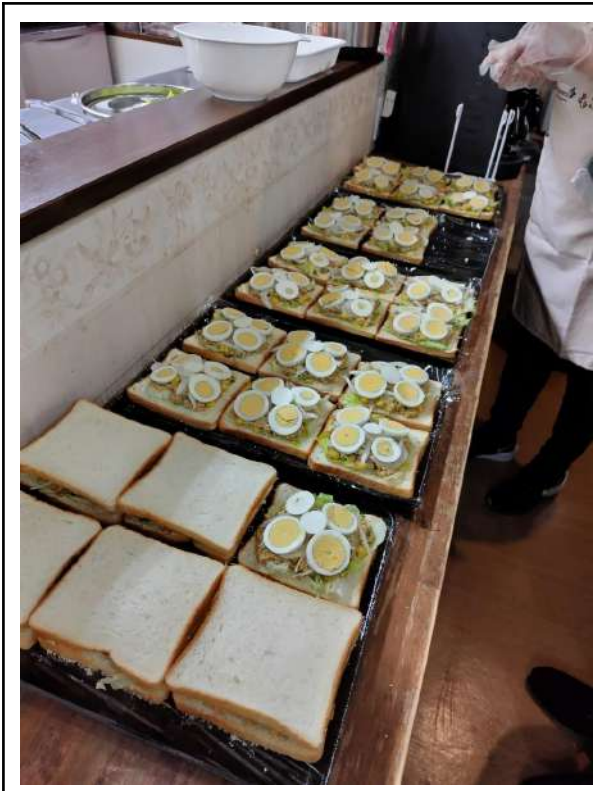
Instagram





実施日・時間	2023年2月26日（日）
実施こども食堂	こどもレストラン
対象者	こども7名、大人12名、スタッフ10名
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	サンドイッチ・スープのレシピ作成・試作、減塩をテーマにした配布資料の作成
当日の流れ	12:00 管理栄養士（プロボノ）到着、挨拶・着替え 12:20 調理開始 15:30-16:20 100万人のクラシックライブ開催 16:25-16:40 減塩について管理栄養士の講話 16:40-16:45 サンドイッチ・スープ、資料の配布
NCD予防	食塩摂取過剰の抑制
エピソード	NCD予防として、食塩過多の食生活が続くと高血圧、さらに脳血管疾患、心疾患とつながることを伝えることができた。 食品に含まれる塩の量を手挙げして答えてもらい、実際に塩の入った小袋を参加者に回した。 手に取って塩分量を実感してもらうことで、減塩の意識づけができた様子。





実施日・時間	2023年3月19日(日)
実施こども食堂	きゅうらぎみんなの食堂「彩り」
対象者	こども(高校生)15名、大人・スタッフ3名
主催者人数	管理栄養士3名
事前準備	楽しく間食とすごそう！スライド＆ワークシート作成
当日の流れ	14:00 管理栄養士(プロボノ)到着。食事をいただく。 15:00管理栄養士自己紹介 15:05-16:00 楽しく間食とすごそう！講義＆ワークショップ 16:00-16:30 高校生の悩みを管理栄養士が聞く
NCD予防	間食の適切な摂取量や栄養素について学びNCD予防につなげる
エピソード	食物流通科で製菓実習も含め食品加工から流通にいたる知識を学んでいる高校生たちが対象となった。この高校生たちがこども食堂でのお菓子提供などを行っている。自身のダイエットやむくみに関する質問が出るなど多岐にわたる学びにつながった。

佐賀新聞記事

https://news.goo.ne.jp/article/saga_s/region/saga_s-1010660.html

アンケート結果(14名)

●参考になった(1～5)

5:92%

4:8%

●今後このようなイベントがあれば参加したいか(1～5)

5:79%

4:14%

3:8%

●今回の話で初めて知ったこと

- ・間食はほどほどに！食品を買って食べるときには、裏の成分表などを見て、カロリー(栄養成分)を見る。不足する栄養素を補える内容。
- ・間食のカロリーは1日の1/10とるのがいい。
- ・カロリーを気にしたら間食をしてもいいということ
- ・生活習慣病にはたくさんの病気があり、糖尿病は改めて怖いと知りました。
- ・お菓子だと思っていたのがお菓子だった。
- ・自分に必要な1日のカロリーを知ることができた。

●今後このようなイベントがあれば聞きたいこと

- ・和洋中、ジャンル別のバランス最高メニューが知りたい。
- ・食べておいた方が良い食材。





実施日・時間	2023年3月28日(火)
実施こども食堂	みとちゃん食堂
対象者	こども15名、大人・スタッフ13名
主催者人数	管理栄養士5名
事前準備	楽しく間食とすごそう！スライド＆ワークシート作成
当日の流れ	16:30 管理栄養士(プロボノ)到着。デジタルサイネージ等準備。 17:30管理栄養士自己紹介 早寝、早起き、朝ごはんをテーマに講義、クイズ、読み聞かせ
NCD予防	早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整えることによりNCD予防につながる
エピソード	3色食品群の話をしていて「赤の食べ物は」と聞くと「トマト」と、赤色の食べ物が返ってきた。見た目の色と、その食べ物が持つ栄養素としての意味、両方を伝えるきっかけとなった。

アンケート結果

アンケート回答年齢

10歳未満 7

10歳以上 2

保護者30～40代 7

★食育イベントは、参考になりましたか？

参考になった 64%

どちらでもない 18%

参考にならなかった 18%

★印象に残ったこと

保護者

朝ごはんをしっかり食べて欲しい

カラフルな映像でわかりやすかった

子ども達が、元気に手を上げていた 2名

子ども

朝ごはんの大切さがわかった

紙芝居 2名

ブドウ糖の事がわかった 2名

早寝早起

クイズ

赤 黄色 緑

★今後このようなイベントに参加したいですか？

ぜひ参加したい 81%

参加したくない 19%

★今後このようなイベントで聞きたい事は何ですか？

保護者

子ども達がケンカしない方法を聞きたい

昼ごはんについてもお願いします！
健康にいい事について



実施日・時間	2023年4月1日(土)
実施こども食堂	伊奈こども食堂
対象者	こども15名
主催者人数	管理栄養士2名、栄養士1名、学生1名
事前準備	配布資料(ランチョンマット)食材折り紙の作成、食材豆知識シール作成、釣り竿
当日の流れ	9:00 プロボノ到着、設営 10:00 開始 1朝食に食べたもののヒアリング 2栄養素の説明、足りないものを考えてもらう 3足りない栄養素のグループを伝え、折り紙を釣ってもらう 4折り紙の裏のシールを読み上げ、疾患についても伝える 12:00 片付け
NCD予防	朝食の摂取、バランスの良い食事でのNCD予防につなげる
エピソード	子どもだけに話すのではなく、1名の保護者とお話する機会ができた。小さい子に伝えるのは限界があるので、保護者に向けて「栄養士が食事の相談に乗ります」など呼びかけるのもいいかも、という気づきがあった。





実施日・時間	2023年4月8日(土)
実施こども食堂	みんなの食堂
対象者	こども5名、大人・スタッフ5名
主催者人数	管理栄養士5名、栄養士1名
事前準備	バランスの取れた食事についての配布資料、ワーク作成
当日の流れ	12:00 管理栄養士(プロボノ)到着。食事。 12:45管理栄養士自己紹介 バランスの取れた食事についての講義、ワークを実施。いつも食べてい

	る食事に入れる具を考えることで、バランスの良い食事について考えることができた。
NCD予防	栄養バランスの良い食事を考えることで肥満や痩せを防ぎ適正体重を保つことでNCD予防につなげることを考える。
エピソード	こども食堂運営者の方がとても積極的に質問をされていた。「カロテンとは？」という質問に対し、野菜に含まれるビタミンAになる前の栄養素であり、体内でビタミンAに変わる食材、欠乏すると目が悪くなるなどの影響はある、野菜に含まれるカロテンで過剰症になることは心配はいらないという話ができる。

アンケート結果(7名)

●年齢

10代未満:3名

20代:1名

30代:1名

70代:2名

●参考になった(1~5)

5:72%

4.5:14%

2:14%

●今後このようなイベントがあれば参加したいですか(1~5)

5:85%

4:15%

●印象に残ったことをお書きください。

・レク

・色分けがわかりやすかったです

・おなべのぐをかいたことがたのしかった

・バナナがみどりってわかった

・栄養のバランスについて勉強になりました。赤、緑、黄

・ラーメン(ワーク)

・食材のバランスがわかりやすかった

●今後このようなイベントがあれば聞きたいことを教えてください。

・最初の説明で「授業で聞いたことある」と子供たちが外に出たので、興味を最初にひけるといいと思った。レクの説明を外でしたら「えっ、やりたい」と元に戻ろうとしてくれたので、レクを行うのは楽しんでくれると思う。

・独食(自分で作る)のコツ

・またカレー食べたい

・歯の健康

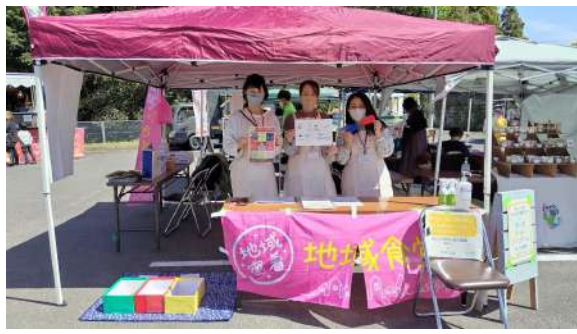
・こんどまたグループワークがしたい

・作ってみる場があればうれしいです。





実施日・時間	2023年4月9日(日)
実施こども食堂	きゅうらぎみんなの食堂「彩り」
対象者	こども66名、大人・スタッフ5名
主催者人数	管理栄養士1名、栄養士2名
事前準備	配布資料(ランチョンマット)食材折り紙の作成、食材豆知識シール作成、釣り竿
当日の流れ	10:00 プロボノ到着、設営(看板設置、机配置など) 11:00 開始 1朝食に食べたもののヒアリング 2栄養素の説明、足りないものを考えてもらう 3足りない栄養素のグループを伝え、折り紙を釣ってもらう 4折り紙の裏のシールを読み上げ、疾患についても伝える 17:00 片付け
NCD予防	朝食の摂取、バランスの良い食事でNCD予防につなげる
エピソード	全体的に、和食で3色食品群を選んで食べているご家庭が多かった様子。みそ汁の具は必ず4種類入れるようにしている、という方には具たくさんのみそ汁は減塩になり高血圧の予防になるので是非継続してください、とお話した。小学校高学年の子どもは学校で3色食品群を学んでおり、黄・赤・緑の働きはクイズ形式で答えてもらった。



実施日・時間	2023年4月23日(日)
実施こども食堂	こども食堂「のきした」
対象者	高校生16名、大人7名・食堂スタッフ10名
主催者人数	管理栄養士1名
事前準備	講義資料作成、ワーク資料作成、印刷
当日の流れ	9:00 プロジェクター、配布物準備 10:00 開始 1 自己紹介 2 YHPについて 3 朝食の大切さ 4 ワーク 5 質疑応答・アンケート 6 アンケート記入、回収 11:00 終了
NCD予防	朝食の摂取、バランスの良い食事でNCD予防につなげる
エピソード	講座の中で生徒全員発言する機会を作ることができた 実際の朝食を聞きそこからの改善点を伝えられた NCD、食事バランスガイドなど知らないと答えた生徒たちが多く知る機会になった。 質疑応答の時間で積極的に質問をいただいた。 地域の食に合わせた話を取り入れた際はとても反応が良かった。



