

実施日・時間	2024年4月6日(土)11:30~12:30
実施こども食堂	伊奈こども食堂
対象者	こども4名、大人5名(スタッフ含む)
主催者人数	1名(管理栄養士)
事前準備	食育カルタ、スゴロク、パズル準備・シナリオ印刷
当日の流れ	1.パズル、スゴロク、カルタ YHP食育コンテンツを用いて遊びながら学ぶ 2.栄養相談
NCD予防	こどもの非感染性疾患発症リスク低減、予防
エピソード	年齢が低かったので、パズルは完成した状態で置いておき興味をもったら遊んでもらうようにした。 栄養相談内容...4歳児、食事時間が1時間かかる。食べる量も多くないけど、成長曲線の真ん中にあることが心配。 →成長曲線の幅の中に入っていれば大丈夫な事。食事時間の目安が20分と言われているけど、まだ小さく、好奇心から集中できないこともある。食事時間が楽しいならば大丈夫。とお伝えした。





実施日・時間	2024年3月28日(木) 19:00～20:00
実施こども食堂	こども食堂さくら
対象者	こども25名、大人15名(スタッフ、ボランティア含む)
主催者人数	3名(管理栄養士・学生)
事前準備	食育カルタ、スゴロク、パズル準備・シナリオ印刷 提供メニュー聞き取り・スライド準備
当日の流れ	1.zoomでスライドを画面共有し「噛むことの大切さ」についてオンライン講義 2.パズル、スゴロク、カルタ YHP食育コンテンツを用いて遊びながら学ぶ
NCD予防	こどもの非感染性疾患発症リスク低減、予防
エピソード	オンラインは珍しかったのか手を振るなど反応するとはしゃいでいる姿が見られ、質問にも積極的に答えてくれました。テレビゲームやおもちゃでは遊ぶが、スゴロクやパズルには興味を示さない子が多かったようです。なかにはパズルやスゴロクに書かれた人体のイラストを見て「これ気持ち悪い」と発言した子もいたようですが、低学年の子どもには体のことに抵抗があるのかもしれません。





実施日・時間	2024年3月22日(金) 15:45～18:15
実施こども食堂	子ども食堂ひまわり
対象者	こども40名、大人15名(スタッフ、高3ボランティア含む)
主催者人数	1名(管理栄養士)
事前準備	食育カルタ、スゴロク、パズル準備・シナリオ印刷 (提供メニュー聞き取り・資料印刷)
当日の流れ	1.パズル、スゴロク、カルタ YHP食育コンテンツを用いて遊びながら学ぶ 一タ食一(入れ替わりで喫食) ひまわりカレー、サラダ、フルーツ、お茶(缶ジュース持ち帰り) 2.夕食時に各テーブルで 今食べているものに何が入っていて、3色食品群ではそれは何色の食べ物でどんな役割をしているのかを知ってもらう
NCD予防	こどもの非感染性疾患発症リスク低減、予防
エピソード	春休み中の子どもたちが夕食前に少しずつ集まってくる中で、YHPの食育コンテンツ(パズル・すごろく)を使って遊びました。入れ替え制の夕食時には各テーブルを回り、今食べている「ひまわりカレー」に3色食品群が全部入っている発見などをしてもらいました。苦手なピーマンが入っていることに気づかずペロリと食べていた子も。



実施日・時間	2024年2月25日(日)9:00～13:00
実施こども食堂	ひまわりカフェ
対象者	こども24名、大人16名(スタッフ含む)
主催者人数	1名(管理栄養士)
事前準備	スライド準備
当日の流れ	<p>①講義 成長に必要なエネルギーや食事に含まれる栄養素、朝食の必要性等を伝えた</p> <p>②ワーク 食事にどんな食材を足せばバランスが良くなるか、食材カードを使用してグループワークを行った</p> <p>③パズル YHP食育コンテンツを用いて遊びながら学んだ ー昼食ー</p>
NCD予防	こどもの非感染性疾患発症リスク低減、予防
エピソード	<p>昼食前に実施。朝食の大切さとNCDs予防スライドを使用して説明、4グループに分かれてワークを、食育コンテンツのパズルを活用し学んだ。参加者の年齢層が低いこともあり前半のスライドは難しさもあったと思うが、参加型の講座にしたことで、こどもたちから手挙げや発言が多くみられた。</p> <p>ワークは高学年の参加者のサポートもあり、全員のこどもたちが1品ずつ選ぶことができた。また、4チームとも3色食品群の揃った献立にすることができ、スライドで学んだことを理解できたと感じた。</p>





実施日・時間	2024年2月4日(日)12:00～14:00
実施こども食堂	萩MAM地域食堂
対象者	こども10名、大人3(スタッフ含む)名
主催者人数	1名(管理栄養士)
事前準備	パズル、スゴロク、カルタ
当日の流れ	12:00～ 食事 19:00 終了 外遊び、室内遊び(室内遊びをしている、こども達に実施)
NCD予防	パズル、スゴロク、カルタで遊びながら、NCD予防のために食事を意識することの大事さを伝える。
エピソード	小学校のそばにある施設で実施されているこども食堂。食事が終わると

外に遊びに行くこども達が多い中、室内遊びをしているこども達と一緒にゲームをしながら食育を実施。食育内容に比べて遊んでくれたこどもは、幼かったが、一生懸命理解しようとしてくれていた。そうすると、周りにいた思春期のこども達も食育カルタのクイズに答えてくれるようになり、様々な年齢のこども達と遊びながら学ぶことができた。





萩MAM地域食堂

2月4日(日)11:00～14:00

椿東小ふれあいセンター

お子様無料

大人の方は募金お願いします🙏

メインメニュー

ハヤシライス

副菜などは当日まで未定

お菓子、お米の無料配布あり

どなたでも大歓迎です🌟

お気軽にお越しください♡

実施日・時間	2024年1月20日(土)17:00～19:00
実施こども食堂	みのり食堂
対象者	こども70名、大人70(スタッフ含む)名
主催者人数	2名(管理栄養士)
事前準備	スライド準備
当日の流れ	17:00～ 食事、2階での遊び 19:00 終了
NCD予防	ワーク、パズル、スゴロクで遊びながら、NCD予防のために食事を意識することの大事さを伝える。
エピソード	こども食堂をはじめて、2回目の開催。120食分の来場があり、スタッフ分の食事は足らなかったほど。相談事業のことなど幅広く運営者の方の気持ちなどを後日電話にてじっくりと伺いました。2階で子どもたちが遊ぶスペースがあり、喧嘩がはじまったら高学年のこどもが牽制するなどこども達同士の助け合いがあった。そんな一角で食育教材を使い楽しんで学びたい子が来て学んだ。





実施日・時間	2024年1月20日(土) 11:30～14:00(入室11:00)
実施こども食堂	つなぐハウス
対象者	こども10名、大人(スタッフ含む)6名
主催者人数	2名(管理栄養士)
事前準備	スライド準備
当日の流れ	11:00～会場準備 11:30～開始 講義・ワーク 一昼食一 12:30頃～ パズル・スゴロク・カルタ 食育座談会 14:00 終了
NCD予防	朝食の摂取、バランスの良い食事でもNCD予防につなげる。ワーク、パズル、スゴロクで遊びながら、NCD予防のために食事を意識することの大事さを伝える。
エピソード	昼食前後の2部制で実施。午前中は朝食の大切さとNCD予防をワークと共に伝え、午後からは、子どもたちはスゴロクで遊んで学び、その間に別のお部屋でお母さんたちと少人数でざっくばらんに話す食育座談会の場が設けられました。代表者さまより「子ども達に学びの深い良い機会をいただきありがとうございます。管理栄養士さんが入ってくださった事で、有益な座談会ができました。」との声をいただきました。

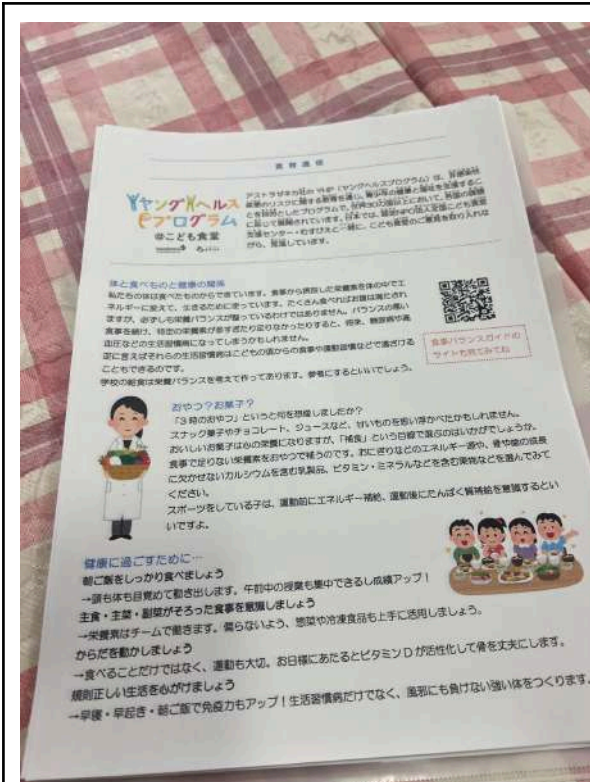


実施日・時間	2023年12月16日(日)10:00～14:00
実施こども食堂	あーすりんくキッチン
対象者	こども3名、大人50名(スタッフ含む)
主催者人数	30名(管理栄養士・管理栄養士課程等学生)
事前準備	カルタ、すごろく、パズルの作成 絵本、紙芝居、クイズ、塗り絵、神経衰弱準備
当日の流れ	10:00～会場準備 10:30～開始 絵本、紙芝居、クイズ、塗り絵、神経衰弱でランダムに遊びながら食育 14:00 終了
NCD予防	絵本、紙芝居、クイズ、塗り絵、神経衰弱で遊びながら、NCD予防のために食事を意識することの大事さを伝える。
エピソード	たくさんの大学生と実施。こども食堂に訪れたこどもたちだけでなく、運営者側同士での交流ができたことがとても素敵だと思った。たくさんの方によるこども食堂運営サポートが行われており、訪れていた高校生や大学生と食育ゲームで遊ぶなど交流を持つことができた。



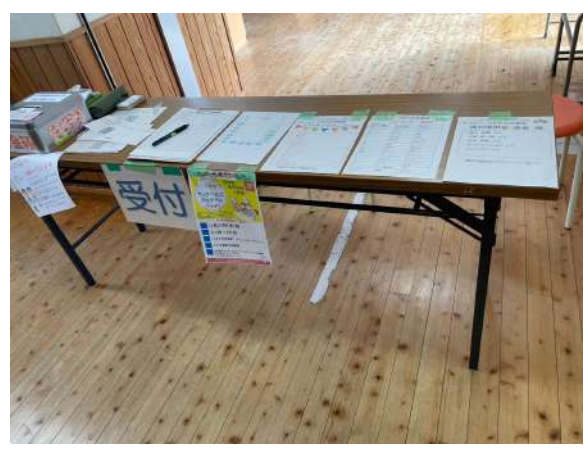


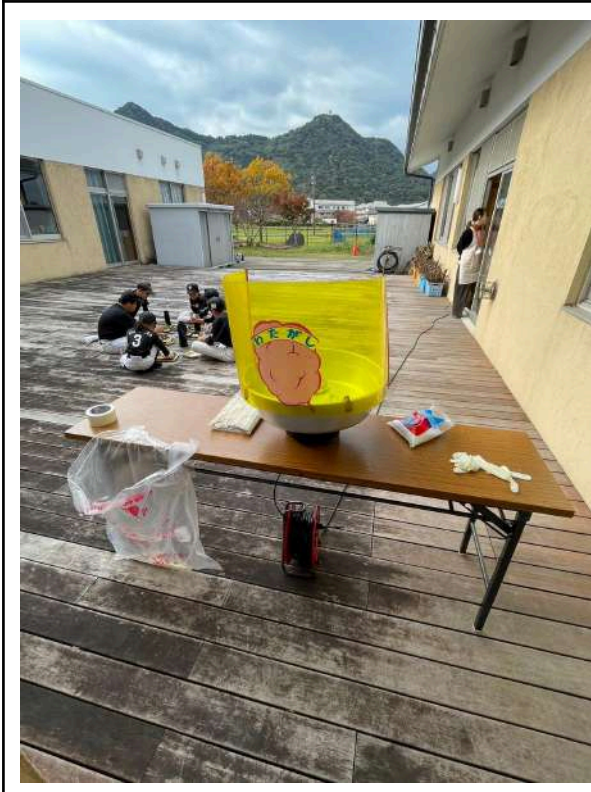
実施日・時間	2023年12月6日(水) 16:30~18:00
実施こども食堂	みんなのごはん
対象者	こども4名、大人2名(スタッフ含む)
主催者人数	1名(管理栄養士)
事前準備	リーフレット作成
当日の流れ	16:30~会場準備 17:00~開始 18:00 終了
NCD予防	朝食の大切さ、日常の食生活について、NCD予防のために食事を意識することの大切さを伝える。
エピソード	運動を頑張っているこども達へ、食事を取らないことのリスクを伝え、将来のNSD予防へとつながるような話し合いをした。 その後、保護者の方からのご質問に答えた。 「朝食に副菜の代わりに果物を、主菜の代わりに牛乳を摂っておけば良いと思っていた。」「夕食が遅くなるがどうしたらよいか？」などの質問が多く寄せられ、簡単にバランスを整える方法をお伝えした。



実施日・時間	2023年11月23日(木・祝) 11:30～14:00(入室11:00)
実施こども食堂	つばき交流食堂
対象者	こども(小・中学生)20名、大人10名(スタッフ含む)
主催者人数	3名(管理栄養士)
事前準備	カルタ、すごろく、パズルの作成
当日の流れ	11:00～会場準備 11:30～開始 1 カルタ,すごろく,パズルでランダムに遊びながら食育 2 カルタ会で詳しく食育あそび勉強会 14:00 終了

NCD予防	カルタ、すごろく、パズルで遊びながら、NCD予防のために食事を意識することの大事さを伝える。
エピソード	一緒に遊ぼう！という形の食育をすることができた。未就学児から中学3年生までが混じった形での遊びを実施。カルタも混じった形で取りながらスライドを使い学ぶことができた。食べ物に含まれる栄養素から具体的にどうNCDにつながるのか、疾患名を交えつつお伝えできた。当日は、読み聞かせコーナー、わたがし、型抜きコーナーもあり、お祭りのような雰囲気を楽しめた。また、会場が学校であること、自治体や元調理員、食生活改善推進員の方などかなり多くのボランティアの方が参加されており、多くの方を巻き込む力を感じ、みんなで子育て・地域づくりをしている様子が分かった。パズル、すごろく、カルタをお土産にお渡しすると運営者の方にも喜んでいただけた。





R5.10.15と11.23子ども食堂アンケート結果

	NCDの言葉知っていたか		NCD理解できたか		栄養、食べ物の話し分かったか			成長期に栄養が大切分かったか			しを聞いて食事気をつけると思った		
	知っていた	知らなかった	理解できた	理解できなかった	分かりやすい	まあまあ分かった	分かりにくかった	良く分かった	まあまあ分かった	あまり分らない	そう思った	分らない	思わなかった
10.15子ども		1		1	1			1			1		
		1		1	1			1			1		
		1		1	1			1			1		
10.15保護者		1		1	1			1			1		
		1	1		1			1			1		
	1		1		1			1			1		
		1	1		1			1			1		
	1		1		1			1			1		
		1	1		1			1			1		
11.23子ども		1	1		1			1			1		
		1	1		1			1			1		
		1	1		1			1			1		
		1	1		1			1			1		
		1		1	1					1	1		
11.23保護者		1	1		1			1			1		
		1	1		1			1			1		
	1		1		1			1			1		
計	3	14	12	5	17			16		1	17		

本日の感想

<子ども>

- ・カルタで分かりやすく栄養の事について知ることができました。
- ・1つ分かっていただけ知らないことがいっぱい知れて良かったです。

<保護者>

- ・楽しく学べて良かった。今後の食事を意識していきたいと思います。
- ・脚気の話しに大変興味を持ちました。
- ・有難うございました。又いろんな事をお願いします。

実施日・時間

2023年11月19日(日)10:00~12:00(入室9:00)

実施こども食堂	いっぽん松こども食堂
対象者	こども(小学生)12名、大人7名(スタッフ含む)
主催者人数	2名(管理栄養士)
事前準備	レシピ制作
当日の流れ	9:00～会場準備 10:00～調理開始 (1)レンジでさつま芋羊羹 さつまいもの食物繊維 (2)おにぎらず 具材を入れることで栄養バランスがよくなる (3)味噌玉づくり 作り置きで朝食の欠食を防ぐ 12:00 昼食
NCD予防	子どもの非感染性疾患発症リスク低減、予防
エピソード	1, 2回目は講義形式だったので3回目はその内容を落とし込むような内容で調理実習を実施した。普段飲まない味噌汁を飲んでくれた、家でも味噌玉を作りたい、みんなで作ったことが楽しかった様子、などの感想をいただいた。

今日の献立

2023.11.19



おにぎらず



子どもたちの目を守る
ビタミンAがにんじんには
たくさん含まれています

★人参しりしりを作ろう★
(フライパンの場合)
①フライパンを熱し、油を少し入れる。
②人参を炒め、人参に火が通ったら溶き卵を加え、さらに炒める。
③卵が固まったら、鮭フレーク、いりごまを入れて混ぜ合わせる。

(電子レンジの場合)
①タッパーに卵1個をときほぐす。
②そこにスライサーで千切りしたにんじんを入れ、軽く混ぜ合わせる。
③ラップをふんわりかけて電子レンジで2分加熱する。
④箸で全体をほぐし、鮭フレーク、いりごまを入れ、さらに混ぜる。

★おにぎらずをつくらう★
①ラップの上に板のりをしいて、ご飯の半分を板のりの真ん中に乗せる。
②ご飯の上に挟みたい具材を乗せて、その上にもう半分のご飯を乗せる。
③板栗りの角を真ん中に折りたたみ、ラップで包む。
④ひっくり返し、すこしなじませ、包丁で半分にカットする。

味噌玉でかんたんみそ汁

生活習慣病の予防には
食物繊維を積極的に摂ろう!

★一人分★
あわせ味噌 大さじ1程度
粉末だし 小さじ1/4程度
混ぜ込む具材は自由自在!
(切り干し大根・乾燥わかめ・ネギ・お葱など)
食物繊維…切り干し大根
カルシウム…乾燥わかめ



レンジでチン♪米粉で作る芋ようかん

★1本分★
米粉 大さじ2
片栗粉 大さじ1
ゆで小豆 1缶(200g)
さつまいも 100g (食物繊維豊富♪)



①米粉、片栗粉、ゆで小豆をボウルの中で混ぜ合わせる。
②1.5cm角に切ったさつまいもを電子レンジなら3分加熱、または鍋でゆでて柔らかくする。
③巻きすにラップをしき、①で混ぜ合わせたタネを広げ、さつまいもを均等に並べる。
④くるっと楕円に包み、巻きすで形を整える。
⑤巻きすに包んだまま、電子レンジで600w2分、上下返してさらに1分加熱。
(固まっていない場合は再び30秒追加でチン♪)
⑥冷ましたらできあがり





実施日・時間	2023年11月18日(土) 11:30～14:00(入室11:00)
実施こども食堂	遊んで学べるこども食堂&フードガレージ
対象者	こども(小・中学生)10名、大人6名(スタッフ含む)
主催者人数	2名(管理栄養士・大学生)
事前準備	スライド作成、
当日の流れ	11:00～会場準備 11:30～開始 昼食を摂りながら講義・ワーク(交代制で3グループ実施) 昼食後にパズル 14:00 終了
NCD予防	カルタ、すごろく、パズルで遊びながら、NCD予防のために食事を意識することの大事さを伝える。
エピソード	30分ごとに3つのグループに分けて昼食を摂る流れとなったため、講座とワークショップを3回実施。2つのチームは知的障害を持つ子どもたちとその介助者。 NCDについては理解が難しかったものの、ワークでは積極的に参加して

くれていた。
終了後、残った子供たちを対象にパズルを実施。
非常に積極的に取り組んでくれた。



実施日・時間	2023年11月18日(土)16:00~18:00(15:30会場入り)
実施こども食堂	団欒こども食堂
対象者	こども(未就学児~小学生)20名、大人20名
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	配布資料(ランチョンマット裏面更新)・印刷
当日の流れ	15:30 準備 16:00 開始 1.今朝食べた朝食のヒアリング 2.バランスを考える 3.足したいものを釣ってくる 4.アドバイスを 18:00 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	<ul style="list-style-type: none"> ・夕方、お弁当・パントリー持ち帰りのタイミングにあわせて、屋外(長屋の前の私道)で食材釣りの食育を実施した。 ・午前中は大雨で、準備中も寒風が吹いていたが、開始時間までにはすっきり晴れて、日没後も照明が灯り問題なく実施できた。 ・他にも遊びのボランティアブースが出ており(手前のブースが偶然にもマスコット釣りゲーム)、その流れで楽しく学んでもらえた。 ・お弁当配布、フードパントリーに加え、こどもたちが安心して遊べる場所があった。 ・保育をしているこども食堂だから、園児や卒園児が足を運びやすい。 ・食育は朝ごはんを聞くところからスタート! 各役割の栄養素が揃っていたらいいという話と、カンタンにできる、レシピも伝えるという話、両方を持って帰ることのできる資料になっていて良かった。 ・今回、折り紙の持ち帰りは希望者のみとしたが、資料のお土産があるので満足してもらえたと思う。 ・代表) 淵上様より、毎月発行しているという「かわらばん」を見せていただいた。食育コーナーを含めてすべてボランティアのメンバーが作っているとのこと。





実施日・時間	2023年11月11日(土) 11:30～14:00(入室11:00)
実施こども食堂	子ども食堂☆きらきら清水
対象者	こども(小学生以下)12名、大人(スタッフ含む)21名
主催者人数	1名(管理栄養士)
事前準備	スライド、カルタ、すごろく、パズルの作成
当日の流れ	11:00～会場準備 11:30～開始 講義・ワーク

	<p>昼食 13:00～ パズル・スゴロク 14:00 終了</p>
NCD予防	<p>ワーク、パズル、スゴロクで遊びながら、NCD予防のために食事を意識することの大事さを伝える。</p>
エピソード	<p>昼食の際に、「(昼食の卵焼きの)卵は色は黄色だけど赤の仲間なんだよね」と話しかけてくれる子がいた。 ワーク、パズル、スゴロクの食育教材で遊びながらNCD予防を学んでもらうことができた。</p>





実施日・時間	2023年11月6日(月)15:00-17:30
実施こども食堂	地域循環型未来食堂「みんなの食堂」
対象者	スタッフ3名、ボランティア大学生2名、高校生1名、中学生1名、小学3年生1名、未就学児1名
主催者人数	1名(管理栄養士)
事前準備	スライドの作成
当日の流れ	15:00～会場準備 16:00～開始 1 学ぼう！食育×防災 (1) 日常の食事 災害時の食事不足・過剰になりやすい栄養素とNCDについて (2) ローリングストックのすすめ 2 防災ダンス 3 防災クイズ 17:30 終了
NCD予防	子どもの非感染性疾患発症リスク低減、予防
エピソード	日常の食事、災害時の食事などはじめは興味がなさそうな様子ではあったがスタッフやボランティアの方の誘導もあり、「水を濾過するストローなどがあるよ！」など興味をもって発言をしながら前向きに参加していた。栄

養素の話は若干退屈そうな様子が見られた。クイズ、ダンスはむすびえ森谷さんが担当。クイズはスライドではなく紙芝居形式でとても興味を持って参加していた。ダンスも座ったままではあったがみんなで参加して楽しそうな様子だった。クイズ資料はこども食堂へプレゼント。



実施日・時間	2023年10月28日(土)17:00~19:00(入室16:30)
実施こども食堂	ながとルンルン食堂
対象者	こども(小・中学生)30名、大人20名(スタッフ含む)
主催者人数	2名(管理栄養士)
事前準備	カルタ、すごろく、パズルの作成
当日の流れ	16:30~会場準備 17:00~開始 1 カルタ 2 すごろく 3 パズル 19:00 終了

NCD予防	カルタ、すごろく、パズルで遊びながら、NCD予防のために食事を意識することの大事さを伝える。
エピソード	一緒に遊ぼう！という形の食育をすることができた。トランプの神経衰弱など普通のゲームに交じて何気ない食育を実施することができた。また、運営者さんへの食育を兼ねたサポートの実施(フードパントリーの食材選び、食育資料作成サポート)もできた。山口県栄養士会北浦地区会長さんより、「こども食堂っていう心の温まる事業、ぜひぜひ栄養士会研究発表で知って貰いたい」という言葉をいただいた。





実施日・時間	2023年10月28日(土)10:00~11:00(入室9:00)
実施子ども食堂	うらしまみんなの食堂
対象者	子ども(小・中学生、大学生)18名、大人19名(スタッフ含む)
主催者人数	2名(管理栄養士・栄養士)
事前準備	スライド資料の作成
当日の流れ	<p>9:00~会場準備</p> <p>10:00~開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係? 朝ごはんはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについて食材カードを使ったグループワーク <p>11:00 終了</p>
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	<p>大学生のボランティアが5名(男1女4)参加、講義を一緒に聞きワークのサポートもしてくれた。一人暮らしの学生さんは普段の食事を見直すきっかけになったそう。</p> <p>小学生も熱心に聞いてくれ、ワークも興味を持って楽しんでた。</p> <p>4年生の女の子たちは貼り終わったら余った食材カードを並べて、「これは何色?」とクイズをしながら裏返して答え合わせをする場面も見られた。</p> <p>子どもたちが中心になって考えたというメニューも大変美味しく、みんなお</p>

かわりしたりレシピを聞いたりと大好評だった。





実施日・時間	2023年10月21日(土)10:00~14:00(入室9:30)
実施こども食堂	フェスタデピッコリーノこども食堂
対象者	こども(未就学児~中学生)100名、大人40名
主催者人数	17名
事前準備	釣りでの食育教材の作成
当日の流れ	釣り場スペースを作成していただき、ランチョンマットにバランスの良い食事を釣りをしながらか完成させていった。合計4時間程度実施。
NCD予防	食品の折り紙で釣りをしながらか各栄養素の役割や、バランスの良い食事について考える。
エピソード	釣り場にこども達がか殺到! 野菜釣りをしながらの声かけ例 ・このランチョンマットにバランスの良いお食事を作ってみよう! ・魚はからだをつくるたんぱく質が入ってるよーなど、折り紙の裏の読み

上げ

・きのこのビタミンDは、牛乳のカルシウムとコラボして骨を作って背を高くするよ

・おにぎりのご飯があっっておかずが無いね。5種類揃うように釣ってみようか！

・この5種類が揃うようにお家でも意識してみてね。大きくなった時に病気になりにくいからだをつくるよ！

実際の会話

こども: 今日の朝、ホットケーキ食べたよ！

↓

管理栄養士: (ランチョンマットを見ながら) 野菜はあった？

↓

こども: なかった

↓

管理栄養士: 今度は野菜も食べてみようね！





実施日・時間	2023年10月15日(日)10:30~14:00
実施こども食堂	かこも食堂

対象者	こども(未就学児～小学校高学年)50名、大人25名
主催者人数	10名
事前準備	カルタ、スゴロク、パズルで学ぶ際のシナリオ作成
当日の流れ	<ul style="list-style-type: none"> ・パズルやスゴロクで自由に遊びながら身体のクイズを出したり、身体を動かしたりし、身体の仕組みに興味を持ってもらう。 ・カルタを取ってもらう→裏の文字を読み上げてもらう→管理栄養士による学び提供
NCD予防	栄養素とNCD予防との関係についてカルタ、スゴロク、パズルで学ぶ
エピソード	カルタ、スゴロク、パズルを見ただけで、こども達がどんどん寄ってきてくれた。遊びながら実際に身体を動かしたり、身体の仕組みについて考えることができ、クイズでより食事にリンクする学びもあった。



かこもしょくどう 10/15(日)開催

11-13時開催！ 田町商店街ゾイ201




ヤングヘルスプログラムやるよ♪
(食育カルタや食べ物のお話)

三好蒲鋒さんから竹輪を
萩MAMさんからお菓子を
ご協力有難う御座います!!



萩地域、長門地域
で開催！

子ども食堂で
ヤングヘルス
プログラム
(YHP)

参加費
無料

ヤングヘルスプログラムとは、NPO法人全国子ども食堂実証センター「むすびえ」とアストラゼネカが協働で活動している事業。子ども食堂を通じて、子どもを対象に栄養不足改善予防のための食育活動等が行われている。

＜萩地域開催のご案内＞

日時 10月15日(日) 時間 11:30～12:30 場所 Kakomo食堂(田町商店街) 対象 各々の子ども食堂の利用者さま 20名程度 内容 ①食べ物のお話し ②食育カルタ	日時 11月23日(木)祝 時間 未定 場所 つばき交流食堂(椿西小) 対象 各々の子ども食堂の利用者さま 20名程度 内容 ①食べ物のお話し ②食育カルタ
---	--

※問い合わせ先 萩市立総合資料館 TEL.0837-26-1211
 089-2923-7591

実施日・時間	2023年9月17日(日) 13:45～14:30
実施子ども食堂	ともだち食堂
対象者	子ども(未就学児～大学生)13名、大人17名
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	講義資料作成
当日の流れ	13:10～会場準備 13:45～開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係？朝ごはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについて食材カードを使ったグループワーク 14:30 終了
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	実際にともだち食堂で食べているカレーや、地場産の野菜、郷土料理を講義に取り入れたことで、親しみをもって聴いてもらえたようだ。未就学児～高齢者までが同じ場を共有できた。最後の質疑応答コーナーでも老若男女から活発に質問をいただきました。



実施日・時間	2023年9月16日(土) 10:30~13:30
実施こども食堂	学び舎楽人(わくわくキッチンin楽人)
対象者	こども(赤ちゃん~大学生)60名、大人30名
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	講義資料、ワーク作成

<p>当日の流れ</p>	<p>10:30～会場準備 12:05～開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 朝ごはんの大切さ・バランスの良い食事・規則正しい生活 講義 (1) 成長に必要なエネルギーを食事から摂取する (2) 食事に含まれる栄養素について知る (3) 非感染性疾患と生活習慣の関連を知る (4) 朝食の欠食状況、朝食の必要性を知る 食事のバランスについて食材カードを使ったグループワーク 4 食育カルタ 14:30 終了</p>
<p>NCD予防</p>	<p>子どもの非感染性疾患発症リスク低減、予防</p>
<p>エピソード</p>	<p>食育を学びたい人を募集すると、申込が無かったが、食べながらラジオのように食育を聞いてもらう方法に切り替えたことで、無関心期の方にも触れてもらう機会になった。会場で出会った栄養士の方も、食育活動に参加して下さることになった。カードゲーム部の高校生に、逆に食育カルタを持ち込み遊んだ。</p>





実施日・時間	2023年9月2日(土)10:45～11:30
実施こども食堂	佃こども食堂
対象者	こども(未就学児～小学3年生)10名、大人8名
主催者人数	管理栄養士1名(+事前準備2名)
事前準備	講義資料(紙芝居)作成、ワーク・賞品(おみやげ)作成
当日の流れ	10:15～会場準備 10:45～開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 紙芝居「せいかつしゅうかんびょうものがたり！！ゲッツだぜ」 4 グループワーク「NCDs予防どっち？クイズ」 11:30 終了
NCD予防	生活習慣・食習慣と疾病とのつながりを知り、将来のNCDs予防につなげる
エピソード	当日参加のプロボノへこどもたちから「こんなにしゃべったのひさしぶりや！」といった声がかかったほど、積極的に楽しんで学びの場に参加してもらえた。食育後の昼食時には保護者からも、こどものことについて栄養相談を受けるなど関心を持っていただけたようである。



実施日・時間	2023年8月24日(木)19:00～19:30
実施こども食堂	こども食堂さくら
対象者	大学生4名、高校生1名、小学生10名
主催者人数	管理栄養士2名、大学生1名
事前準備	講義資料作成
当日の流れ	18:30～会場準備 19:00～開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係？朝ごはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについて食材カードを使ったグループワーク 19:30 終了
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	地元学校栄養士のプロボノより、給食に登場する地元ならではの食材、産地の紹介などがあり興味深く聞いてもらえた。プロボノは今後も繋がりをもち、参加したいとのこと。



実施日・時間	2023年8月5日(土)11:00～12:00
実施こども食堂	Peace&Smile子ども食堂
対象者	小学生10名、大人(保護者)21名
主催者人数	管理栄養士1名
事前準備	講義資料作成、ワーク印刷
当日の流れ	10:30～会場準備 11:00～開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係? 朝ごはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについて食材カードを使ったグループワーク 12:00 終了
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	小学校の体育館をお借りし、ワークでは校長先生も一緒に参加していた

だった。プロボノは今後、ボランティアに参加したいとのこと。



実施日・時間	2023年8月2日(水) 17:30～19:30
実施こども食堂	おたまちゃん食堂
対象者	こども70名、大人60名
主催者人数	管理栄養士6名
事前準備	配布リーフレット作成
当日の流れ	17:30～会場入り 18:00～ お弁当、食材などの配布開始 配布待ち時間に並んでいる親子に対して食育 19:30 終了
NCD予防	食育相談、配布資料に関連するNCDとその予防

エピソード

管理栄養士が配布されたお米を車まで運ぶのを手伝いながら栄養相談を行った。荷物を運んでもらえた上に相談をすることができた親御さんは喜んだ。親御さんが相談した内容は貧血に関することであった。





実施日・時間	2023年7月24日(月)12:30～13:30
実施こども食堂	アストラゼネカ社
対象者	大人50名
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	講義資料作成、ワーク資料
当日の流れ	<p>11:30～会場、プロジェクター準備</p> <p>12:30～開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 お弁当を教材にした食育 講義:NCDs予防につながる「健康な肝臓のための食事」 4 質疑応答 <p>13:30 終了</p>
NCD予防	「健康な肝臓のための食事」でNCDs予防につなげる
エピソード	「肝臓週間」にあわせてのAZ社員(大人)向けの食育だったが、真剣に聞いていただけたようだった。また、前回の食育の内容を意識されていることがうかがえた。継続した食育の大切さを含め、子どもの非感染性疾患発症リスク低減、予防についての活動をAZ社員に向けて発信することができた。



実施日・時間	2023年7月23日(日)11:15~12:00
実施こども食堂	遊♡癒食働 ぎゃー庭
対象者	小学生3名、高校生4名、大人1名
主催者人数	管理栄養士1名
事前準備	講義資料作成
当日の流れ	<p>10:45~会場準備</p> <p>11:15~開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係？朝ごはんとNCDs(非感染性疾患) 4 ワーク:バランスガイドを活用した朝食バランスの確認 ワーク:食事にどんな食材を足せばバランスがよくなるか、 食材カードを使用してグループワークを行う

	5 質疑応答・アンケート 12:00 終了
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	講義後の昼食はセルフサンドイッチを実施。内容を思い出しながら具材を組み合わせていた。プロボノ考案のサバサンドが好評だった。 やせがNCDsに含まれることを知った参加者より姉のやせを心配する相談を受けた。

■参加者8名

小学生高学年3名

高校生4名

大人1名

参考になった

5:5名 4:2名 3:1名

■今後このようなイベントがあれば参加したいですか

5:5名 4:2名 3:1名

■印象に残ったこと:

・NCDsについて

・菓子パンだけの食事はやめようと思う。

・食事のバランスについて。

・朝食にたまごを足そうと思った。

・今までの朝食に1品足すだけでバランスが良くなるということ。

・朝ごはんを抜きがちな年齢について。

■今後このようなイベントがあれば聞きたいことをおしえてください。

・何時にご飯を食べるか。

・食べ続けたら危ない物について





実施日・時間	2023年7月22日(土) 11:15～12:00
実施こども食堂	エルピスキッズカフェ
対象者	小学生8名
主催者人数	管理栄養士1名、大学生(管理栄養士養成課程)1名
事前準備	講義資料作成、ワーク印刷
当日の流れ	<p>11:00～会場準備</p> <p>11:15～開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係？朝ごはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについてワーク 5 質疑応答・アンケート <p>12:00 終了</p>
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	地元のプロボノが出身小学校を話すなど親近感をもって聞いてもらった。プロボノは今後、調理のボランティアに参加したいとのこと。

■参加者8名中7名
 10歳未満3名
 小学生高学年3名

中学生1名
大学生1名
参考になった

5:6名 4:1名

■今後このようなイベントがあれば参加したいですか
5:6名 3:1名

■印象に残ったこと:

- ・ワークが楽しかった
 - ・3人で(バランスの良い)ラーメンを作ったこと。
 - ・バランスガイドがよくわかった。
 - ・主食、副菜、主菜のバランスがよくわかりました。
 - ・あか、みどり、きいろ、がすごくだいじだと分かった。
- 今後このようなイベントがあれば聞きたいことをおしえてください。
しよくじのことをもっとおしえてください。



実施日・時間	2023年7月14日(金) 18:00~19:00
実施こども食堂	あったかキッチン水元
対象者	小学生20名、大人(スタッフ)3名
主催者人数	管理栄養士1名、大学生(管理栄養士養成課程)1名
事前準備	食育に使用する絵本や紙芝居を図書館で用意する

当日の流れ	<p>食事前の待ち時間、または食後の時間を活用して食育を行う。時間は決めず、参加者に併せてタイミングをみつつ対応する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■食育紙芝居または食育絵本 ■ワーク 食事にどんな食材を足せばバランスがよくなるか、食材カードを使用してワークを行う
NCD予防	空き時間での実施のため直接的なNCD予防の話まではできていない
エピソード	子どもたちが興味を持って集まってくれ、食育絵本の読み聞かせや食材カードを使用してのワークを楽しんでくれた



実施日・時間	2023年7月13日(木) 18:00~19:00
実施こども食堂	おけまる食堂
対象者	高校生2名

主催者人数	管理栄養士1名
事前準備	講義資料作成
当日の流れ	<p>事前に高校生向けに「朝ごはんの大切さ・バランスの良い食事・規則正しい生活」をテーマにした食育を実施</p> <p>高校生がその食育を小学生に伝えるための資料の抜粋、編集などの作業の手伝いをおこなう</p> <p>高校生が実際に小学生向けに紙芝居を実施 当日提供の夕食を3色食品群にわけて説明する際の手伝いをおこなう</p>
NCD予防	「朝ごはんの大切さ・バランスの良い食事・規則正しい生活」でNCDs予防につなげる
エピソード	10月に実施したプロボノと子ども食堂との関係が今も継続している。プロボノは高校生ボランティアのLINEグループに入っている。子ども食堂でレシピ開発をして提供したい高校生(B高校)に、今調理に関わっている高校生(C高校)を紹介した。



実施日・時間	2023年6月20日(火) 14:40～15:30
実施子ども食堂	ひのくにスマイル食堂
対象者	高校生51名、大人5名、スタッフ1名
主催者人数	管理栄養士3名

事前準備	講義資料作成、ワーク資料
当日の流れ	13:40～会場、プロジェクター準備 14:40～開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係？朝ごはんはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについてワーク 5 質疑応答・アンケート 15:30 終了
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	こども食堂でボランティアをしている高校生が在籍している高校で授業として実施。

アンケート結果(51名)

①年齢

10代:100%

②参考になりましたか？

5 :27名 52.9%

4 :13名 25.5%

3 :10名 19.6%

2 : 0名 0%

1 : 1名 2.0%

平均 :4.3

③印象に残ったことをお書きください

朝食を食べないなど食生活が乱れるとNCDsになりやすいということ

ハンバーガーを食べるときにサラダも一緒に食べると良いということ

牛乳を1本でも飲んだら十分な乳製品がとれるということ

どうすれば(どんな食事が)バランスのいい食事をとれるか

朝ご飯はNCDsに関係しているということ

NCDsなどの用語を初めて聞いたけど講師の方がわかりやすく教えてくださったり、用語の意味だけでなく、その次の予防まで教えてくださったので、今日1時間で学んだことは明日から活かせることばかりなので活かしていこうと思います。

貧血には牛乳が良いことがわかりました。

食事のバランスをコマに見立てて説明されていたからわかりやすかったし覚えやすかった。

必ず朝ご飯を食べないといけないと思いました。

一日に取る量はあまり知らなかったので知れてよかったです

やせが病気だということにびっくりしました

1食分でとらなければいけない主食の量230gだったことに驚きました。

運動する前に少しだけでもたんぱく質を食べた方がいいこと。バランスの良い食事をとる事は大切で、ミネラルをとる事も大切だということ。

しっかり毎日の朝食をとっていくことで生活習慣病を防ぐことができる

食事のバランスでごはんやパンだけはダメなことがわかりました

食事がとても大切なことがわかりました。主食、主菜、副菜の3つが朝食でとれない日があるのでしっかりと3食とりたいと思います。

ラーメンやうどんなどの汁を飲みすぎると病気になる

栄養はとても大切だということが良く分かったし、これからも元気でいれるように今日習ったことを頭にいれて気をつけようと思いました。

朝食について知ることができて良かった

朝食のこと

朝ご飯を食べないことがNCDs(非感染性疾患)と関係していることが印象に残りました。

ごはんをちゃんと食べた方が健康にもいいことが知れた

朝食を食べないことが関係することがたくさんあった

朝ご飯を食べる食べないで病気になったりと大きな違いが生じることがとても印象に残りました

1日の食生活を見直すことができたし、何が足りないかわかったので明日から食生活を少しずつ変えていきたいです。

私はあまり朝ご飯を食べないので、きちんと朝ご飯を食べようと思いました。

バランスの良い食事をとること

食事バランスガイドがわかりやすくて自分の食事に足りていないものがよく分かった

おにぎりやハンバーガーなど主食を何か一つ食べる時でも少し他の物も一緒に食べたりするだけで全然違うんだなーと思いました。

主食、副菜、主菜をまずとる事。朝は主食しか食べないので副菜とか主菜を加えていきたいです。

1食分にご飯を230g食べないといけないってことにびっくりしました。

NCDsという言葉を知りました。いつも朝食は主食と主菜だけになりがちなので副菜もしっかり食べようと思いました。

鉄分は牛乳でもとれるということが知れてよかったです。

牛乳乳製品や果物はあまりとらなくても良いけど、主食主菜副菜はなるべくとった方が良く朝食をとることは大事

230gもご飯を食べて良いことにびっくりしました。朝ごはんにはサラダにウインナーを入れたいと思います。朝ごはんにはアサイーを食べています

乳製品も食事のバランスにふれていたのを初めて知りました

食事バランスガイドの表がとても見やすくわかりやすかったです。お母さんにも見せて家の冷蔵庫に貼ろうと思います！

やっぱり塩分糖分の摂り過ぎは体によくないんだなーと思いました。朝はどうしても好きなものばかり(ごはんには柿の種かけたり...)食べてしまうのでちゃんとバランスよく食べたいです！

食事の組み合わせの見本がわかりやすかった

5大栄養素がこんなにわかりやすくなるもんなんだなって思いました

朝昼夜コンビニのおにぎり2個分は食べないといけないことにおどろきました

牛乳にも鉄分が入っているということ

朝は食べていなかったのでも少し食べようと思いました！

意外と簡単に栄養は補えること、牛乳に鉄分が入っていること

④今後このようなイベントがあれば参加したいですか

5 : 13名 25.5%

4 : 9名 17.6%

3 : 27名 52.9%

2 : 1名 2.0%

1 : 0名 0%

平均 : 3.7

⑤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

やせる食事法

ダイエットにいい食事ってどのようなものなのか

栄養をとるときにサプリでもいいのか気になっているのでメリットデメリットがあれば教えていただきたいなと思いました。

簡単に栄養の摂れる料理名や、朝ご飯をあまり食べたくないときのオススメの物などについて知りたいです。

運動する人にとって、ちょっとした時間に簡単にできる料理を教えてください

ダイエットにいい食品、栄養素は？管理栄養士になるには？

身長が伸びる食べ物？

バランスの良い食事とは具体的にどーゆーことか

バランスの良い食事を考えるとどうしても似たようなメニューになってしまうのでそれを改善する

方法が知りたい

一緒にとると食材の効果をさらに高めることができる組み合わせ

何を食べたら身長が伸びますか？

体にいいダイエットメニューを教えてください

オートミールはご飯の代わりになりますか？

弟があぶらっこい食べ物(ラーメンなど)や炭酸飲料、スナック菓子ばかり食べていて、母に「糖尿病になるよ!」とよく言われているんですが本当ですか？

NCDsって何の略ですか？

カロリーが低くてお腹にたまる食べ物はなんですか？

脈が早いので脈を抑える食べ物とか知りたいです。



実施日・時間	2023年6月19日(月) 18:30~19:30
実施こども食堂	居場所サポートクラブ ROBE
対象者	こども40名
主催者人数	管理栄養士4名、大学生(管理栄養士養成課程)1名

事前準備	講義資料作成、ワーク資料
当日の流れ	18:00～会場、プロジェクター準備 18:30～開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係？朝ごはんはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについてワーク 5 質疑応答・アンケート 19:30 終了
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	筋肉をつけるためにたんぱく質を意識している子供や、朝ごはんがなかなか食べられない子供からの悩みに回答することができた。

アンケート結果(26名)

①年齢

～10: 11. 5%
10代: 73. 1%
50代: 3. 8%
70代: 7. 7%
90～: 3. 8%

②参考になりましたか？

3 : 19. 2%
4 : 38. 4%
5 : 42. 3%
平均 : 4. 2

③印象に残ったことをお書きください

大きくなっていくと朝食がだんだん食べられなくなること・NCDs
バランスの良い食事
バランスの良い食事
早寝・早起き・朝ごはんのフレーズ
僕も朝ごはんは食べないので、朝ごはんの大切さを改めて気づかされました
バランスをとるのは難しい
大人になったらさらに食事量が増えるのではなく、むしろ体をあまり動かさないなら小学生くらいの食事量で大丈夫ということが印象に残った
朝ごはんを食べないと不健康になること・炭水化物がガソリンの役割になること
ダイエット中などもたんぱく質をしっかりとることが印象に残りました
早寝早起き朝ごはん
卵が農産物1位なこと
学年が上がるほど朝ごはん食べてる率が減ること
すべての栄養素をしっかりとらないとうまく働かないことが分かった。自分は乳製品と果物をあまり食べていなかったのだからもっと食べようと思った。
1日の食事バランスをチェックしてみると、栄養バランスが全然足りていないことが分かった
朝ごはんは大事だとわかった
体を作る元となるたんぱく質などのお話
ぐっすり眠る
朝ごはんは大事
NCDs
茨城は農産物1位の者が多い

学年が上がるにつれ、朝食をとらない率が高くなる

④今後このようなイベントがあれば参加したいですか

2 : 7.7%
3 : 46.2%
4 : 11.5%
5 : 34.6%
平均 : 3.7

⑤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

次はいつやるんですか

子どもと大人で必要な栄養が変わる場合、どのようなことに気を付けられないのか
成長期以外のことも含めてください



実施日・時間	2023年6月18日(日)10:00~11:00
実施こども食堂	いっぽん松こども食堂
対象者	こども5名、大人6名、スタッフ3名
主催者人数	管理栄養士2名

事前準備	講義資料作成
当日の流れ	9:30～会場、プロジェクター準備 10:00～開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係？朝ごはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについてワーク 5 間食について 6 質疑応答・アンケート 11:00 終了
NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランス、間食の摂り方をNCD予防につなげる
エピソード	プロボノのみで2回目の訪問。次回11月には調理実習を希望されている。好き嫌いや偏食、夕食前に待てずにおにぎりなどを食べること、虫歯についてなどの質問があがった。

アンケート結果(7名)

参考になりましたか？

5 :4名 57.1%

4 :3名 42.9%

次回も参加したいですか

はい :7名 100%





実施日・時間	2023年6月17日(土)13:00～15:00
実施こども食堂	みんなの食堂Flat
対象者	資料提供:食材配布の120世帯、栄養相談:親子など24組
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	資料作成、印刷
当日の流れ	13:00～食材配布 食品配布待ちの方、受け取り後の方へお声掛けをして食事相談をした 15:00 終了
NCD予防	肥満とおやつについての資料を配布し、関連するNCDとその予防を伝える
エピソード	栄養相談での質問内容 バランスよく食べるにはどのような献立にしたらよいか 体重を減らすコツ 高血圧予防になる食事について 怪我治療中の食事 サッカーをしている中学生の食事の注意点 妊娠中の食事について アレルギー(ゴマ)食について 肥満予防について など



実施日・時間	2023年6月11日(日)10:00~14:00
実施こども食堂	てーたうこ
対象者	乳幼児の保護者5名
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	講義資料作成、ワーク資料
当日の流れ	10:00~開始 1 YHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 どんな関係？朝ごはんとNCDs(非感染性疾患) 4 食事のバランスについてワーク 5 質疑応答・アンケート 昼食準備 会食 14:00 終了

NCD予防	朝ごはんを食べることの大切さと食事のバランスをNCD予防につなげる
エピソード	ワークでは当日朝の食事を記入、個々のバランスチェックをし、不足分を何で補うかなどのアドバイスをを行った。 後半は個別相談。野菜嫌いの対処法、咀嚼の増やし方、孤食についてなど活発にご質問をいただいた。

■参加保護者5名(内アンケート3名)

20代:2名 66.6%

30代:1名 33.3%

参考になった5 :3名 100%

■今後このようなイベントがあれば参加したいですか

5 :3名 100%

■印象に残ったこと:

- ・朝ごはんのバランスをチェックしてもらえて良かったです。
- ・個々の相談にのっていただき、具体的なアドバイスをもらったので実になりました。
- ・漠然と「ちゃんと噛んでね」と声掛けしていたことが多いが今回教えてもらったこめかみの動き等声掛けに取り入れたい。



実施日・時間	2023年5月29日(月)12:30～13:30
実施こども食堂	アストラゼネカ社
対象者	大人50名
主催者人数	管理栄養士2名
事前準備	講義資料作成、ワーク資料
当日の流れ	11:00～会場、プロジェクター準備 12:30～開始 1 AZ社員によるYHPの説明 2 プロボノ自己紹介 3 お弁当を教材にした食育 噛むことの大切さ、NCDs予防 4 こども食堂での食育活動報告とワークの紹介 5 質疑応答・アンケート 13:30 終了
NCD予防	噛むことの大切さをNCD予防につなげる
エピソード	子どもの非感染性疾患発症リスク低減、予防についての活動をAZ社員に向けて発信することができた





実施日・時間	2023年5月28日(日)13:30～14:30
実施こども食堂	せいじゅんたすけあいこども食堂
対象者	こども9名・大人1名・食堂スタッフ5名
主催者人数	管理栄養士2名、栄養士1名
事前準備	講義資料作成、ワーク準備
当日の流れ	<p>12:30～会場、プロジェクター準備</p> <p>13:30～開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自己紹介 2 YHPについて 3 食事とNCDsの関係について講義 4 食材カードを使ったワーク 5 質疑応答 <p>14:30 終了</p>
NCD予防	野菜を食べることの大切さを知りNCD予防につなげる
エピソード	<p>講義では積極的に発言、ワークでは時間をかけて楽しんでいる様子がうかがえた。</p> <p>当日伝えられたHPよりプロボノ1名がボランティアの登録相談をした。</p>



実施日・時間	2023年5月27日(土) 13:30～14:40
実施こども食堂	はぐくみ食堂
対象者	大人6名・食堂スタッフ2名
主催者人数	管理栄養士2名、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	<p>12:30～会場、プロジェクター、配布物準備</p> <p>13:30～開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自己紹介 2 YHPについて 3 バランスの良い食事・規則正しい生活, 朝ごはんの大切さ、野菜を摂ることの意味、感謝の心 4 食タイプチェックシートを使ったワーク 5 質疑応答・アンケート 6 アンケート記入、回収 <p>14:40 終了</p>
NCD予防	バランスの良い食事でNCD予防につなげる

エピソード	・近隣の市で子ども食堂を運営されている方が参加されており、高校生にこの話をしたい、と言われていた。プロボノさんと連絡先を交換してつながりが持てた。 ・飲料に含まれる糖について質問があった際に、参加者の方からアプリを教えていただいた。
-------	---

アンケート結果(6名)

■年齢

20代:3名

40代:1名

50代:2名

■参考になった(1～5)

1:17%(1名)

4:17%(1名)

5:67%(4名)

■印象に残ったこと

- ・ビタミンやミネラルは意識しないと不足しがちであること
- ・管理栄養士の方がほめてくれたり、ポジティブな言葉をかけてくださったので良かった。
- ・バランスの良い食事だけではだめでリズムが大切！
- ・早食い予防には大きさ・ゆで方を調節するとよい
- ・押し付けにならず、気づき・改善につながるようにお話がわかりやすく良かった。

■今後このようなイベントがあれば参加したい(1～5)

5:83%(5名)

未回答:17%(1名)

■今後このようなイベントがあれば聞きたいこと

- ・スポーツと食事との関係(持久性には〇〇がよい、瞬発性には〇〇がよい)



実施日・時間	2023年5月20日(土)
実施こども食堂	へいなんこども食堂
対象者	小中高生3名、大人4名・食堂スタッフ1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	スポーツのパフォーマンスを上げるための食育 15:00 プロジェクター、配布物準備 16:00 開始

	1 自己紹介 2 YHPについて 3 スポーツのパフォーマンスを上げるための食育 4 食事バランスガイドを使ったワーク 5 質疑応答・アンケート 6 アンケート記入、回収 17:00 終了
NCD予防	バランスの良い食事でもNCD予防につなげる
エピソード	サッカー、体操、テニスをする小中高生3名と会話しながら進めることができた。食事バランスガイドに自分の食事を書き出すと偏りが一目瞭然だった。その反面、病院給食を例に「食事バランスガイドパーフェクト献立」を紹介すると意外にも自分にできそうだという親御さんの反応を得られた。

アンケート結果(7名)

■年齢

10代未満: 1名
 10代: 2名
 40代: 2名
 50代: 1名
 80代: 1名

■参考になった(1～5)

4: 43%(3名)
 5: 57%(4名)

■印象に残ったこと

- ・食の大切さをあらためて実感しました。
 - ・バランスガイドのせつめい
 - ・テレビの画面です。
 - ・野菜のまぜ合せ
 - ・バランスの良い食事は一品足すなどする事で調整できると学びました。
- また病院食がやはり考えられた食事であることを学びました。参考にしたいと思います。
- ・けがのやつ
 - ・食事バランスチェックシートがとても分かりやすかったです。
 - ・子供も一緒に参加できて良かったです。

■今後このようなイベントがあれば参加したい(1～5)

4: 71%(5名)
 5: 14%(1名)
 未回答: 14%(1名)

■今後このようなイベントがあれば聞きたいこと

- ・簡単調理レシピ
- ・食品の食べ合わせ
- ・れいとう食品の作り方。
- ・たまごやきの作り方
- ・このイベントに入ったのは何年前ですか？
- ・行って見たい
- ・年配の方の食事や自分が今後気を付けていく必要のある食事法を学べればと思います。
- ・食事バランスガイドの中に入っていないご飯は何ですか。
- ・簡単にバランスの良いレシピ



実施日・時間	2023年5月20日(土)
	食育カルタパイロット
対象者	小学生2名、大人6名
主催者人数	管理栄養士6名
事前準備	食育カルタ素案8枚作成
当日の流れ	<p>読み手、取り手を決める 基本的に読み手は食育プロボノが担当する。</p> <p>↓ 読み手は、カルタの目的を読み上げる。</p> <p>↓ カルタを取った人が、取り手に取り札の裏の解説を読む プロボノが疑問を投げかけ、答えてもらう もしくは、追加で伝えたいことを伝え、取り手に感想を述べてもらう 例: 食物繊維はどんな食品に入っているかわかりますか? ごはんを麦ごはんに変えると4~5倍 食パンをライ麦パンに変えると2~3倍 いも類、野菜類、豆類にも多く含まれます。</p> <p>↓ 取り手にこの食育カルタを通じて変えようと思った自分の行動について発表してもらう。</p>

NCD予防	バランスの良い食事でNCD予防につなげる
エピソード	食育カルタの完成過程そのものを活用した食育を実施。こどもが取り札の解説を読むことで、学校で学んだことを思い出す場面があった。



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	<p>9:00 プロジェクター、配布物準備</p> <p>10:00 開始</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>11:00 終了</p>
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

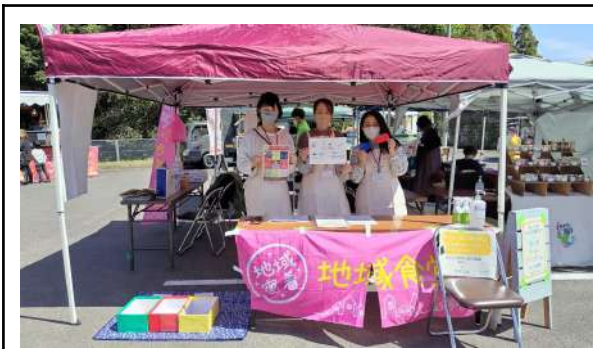
講座の中で生徒全員発言する機会を作ることができた
実際の朝食を聞きそこからの改善点を伝えられた
NCD、食事バランスガイドなど知らないと答えた生徒たちが多く知る機会
になった。
質疑応答の時間で積極的に質問をいただいた。
地域の食に合わせた話を取り入れた際はとても反応が良かった。

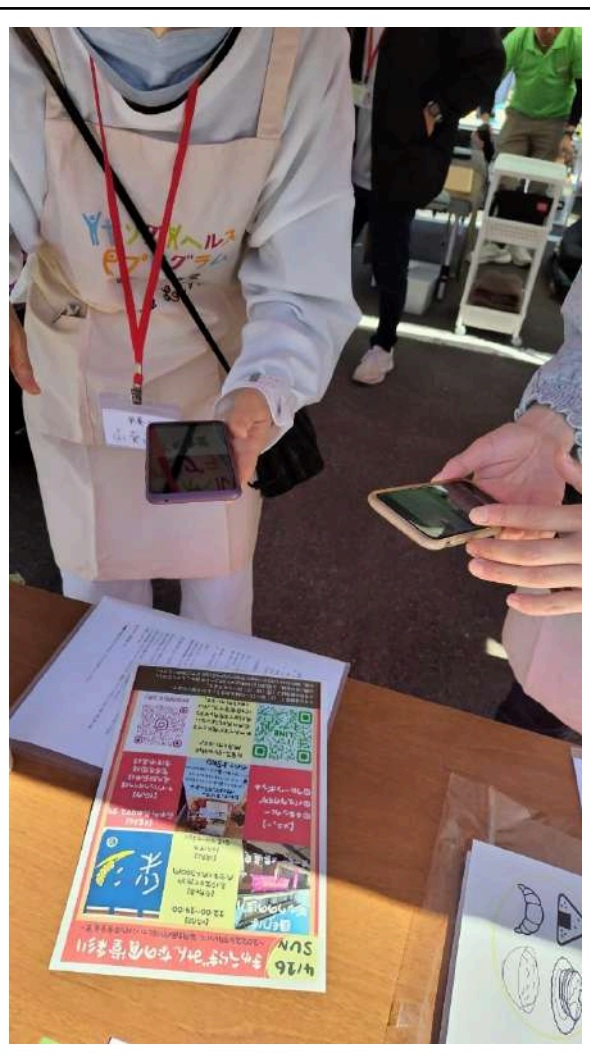




実施日・時間	2023年4月9日(日)
実施こども食堂	きゅうらぎみんなの食堂「彩り」
対象者	こども66名、大人・スタッフ5名
主催者人数	管理栄養士1名、栄養士2名
事前準備	配布資料(ランチョンマット)食材折り紙の作成、食材豆知識シール作成、釣り竿
当日の流れ	10:00 プロボノ到着、設営(看板設置、机配置など) 11:00 開始

	<p>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</p>
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	<p>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。</p>





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。
- ・食べておいの方が良い食材。





唐津市 糖尿病などの非感染性疾患を防ぐための食生活について考える高校生向けの講座が、唐津市厳木町の交流スペース「彩り」であった。唐津南、牛津、厳木の3高校から参加した14人が管理栄養士の話聞き、適切な間食の取り方などを学んだ。生徒たちは1日の適正な摂取カロリーを計

病気を防ぐ食生活学ぶ 栄養士が高校生に講座



高校生が糖尿病などのリスクを抑える食生活について学んだ講座「唐津市厳木町の交流スペース「彩り」」

算し、日々の食生活を振り返った。管理栄養士は間食について「カロリーや不足する栄養素が補える成分があるか確認して」とアドバイスした。管理栄養士の仕事に関心があるという唐津南高2年の清原早穂理さんは「栄養成分表示を見ることを意識してみようと思った」と話した。

彩りでは月1回、多世代の交流を目的に地域食堂を開いている。講座は製薬会社アストラゼネカと認定NPO法人「全国こども食堂支援センター・むすびえ」の協働事業「ヤングヘルスプログラム」の一環で開催された。

(松岡蒼大)

紙面編集・灰塚ちひろ



経験を生かし、活動マニュアル「佐志モデル」の作成を始めました。失敗談を聞き取り、（１）心構え（２）コミュニケーション（３）廃棄食材の悩みが明らかになりました。

（１）は食品製造で学んだ衛生面の配慮を記し、手を洗う、テーブルを丁寧に拭くなど食を提供する側として忘れてはいけないことを書きました。（２）はホスピタリティーの考えをベースに、あいさつやお客さま目線の接客の気配りを盛り込みました。（３）は農家の方との活動が生きました。「規格外で捨てるものはありませんか」と話した時、「うちはそがんかとなか。全部食べられる」とお叱りを受けました。１グラムも無駄なく提供することを体現していました。作り手に寄り添い、食材への感謝を伝えることも使命です。

そして、佐志モデルが完成しました。後輩に渡すと「わかりやすく、不安が消えた」と大好評でした。９月に全国子ども食堂支援センターに提案し、全国へ発信され、地域の食の輪をつなぐと期待しています。

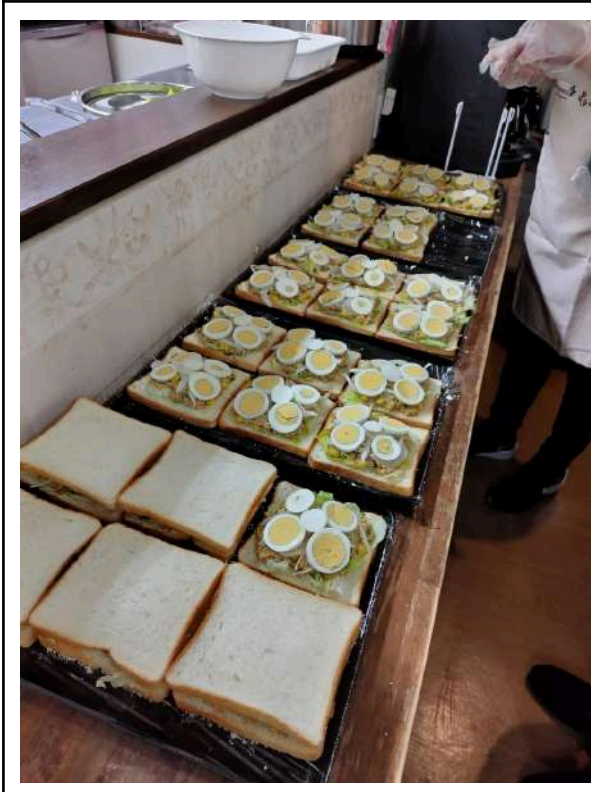
今夏、佐志食堂の来場者は１万人を突破しました。「自分から動かな何も身に付かんよ。みんなおいしかご飯ば待っとるっちゃけんね」。当初言われたあの言葉の意味が今ならよく分かります。地域を考え自ら行

"日本学校農業クラブ全国大会 唐津南高勢が優秀賞 意見発表の部 末吉さん 農業情報処理部門 鶴丸さん"

<https://l.smartnews.com/ALoyD>

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

	<p>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</p> <p>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</p>
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。

柏井子ども食堂 ふれあいひろば

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 おおびえフロボ/(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! 弁当配布は お休ませます
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 または ふれあい遊び) ② 14:50～15:30 (食育講座 または ふれあい遊び) <small>※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 お知らせください。 ※調理に参加するお子さん除、エフロン・三角巾を持参してください。</small>	15:00～15:30 <small>※自営の配布はお休まし、 食品配布のみ 行います。 エコバッグを ご持参ください。</small>
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) <small>※幼児には保護者が付いてください</small>	どももあどなも どなたでも (子どもを優先します)
備考	※事前予約をお願いします(12/31(土)まで) <small>※食品のみご希望の場合は 予約は不要です。</small>	

運営: 市川子ども食堂ネットワーク 市川大野子ども食堂

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 shikawacommunityroom@icml.com LINE 公式アカウント

Instagram





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/具だ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



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	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過ごすことができる、老若男女誰でもかかれる「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)

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
 全国こども食糧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

抽選100食



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 (路のみ、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)

【美味しく楽しくお口を使おう】
 講師: 小宮美子
 歯科衛生士
 歯口教育指導士

お弁当付き



【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法人山口せわやせネットワーク こども明日花プロジェクト
 後援: 山口県山口市教育委員会 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・おこもり・くまの山・アラル・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	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)

子ども
0円

今回は持ち帰りは出来ません。予めご了承ください。

電車四丁目町会会館（電車4-15-14）

QRコード

くわしくはLINEにて
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
キッズだけでもご家族でも大人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：アストラゼネカ、葛飾区民生・児童委員、葛飾区社会福祉協議会、葛飾区子ども応援隊、一般社団法人ココロエデュケーションラボ(後援)



実施日・時間	2022年10月23日(日)9:30～14:00
実施子ども食堂	みんなや食堂
対象者	子ども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

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変えていきたいという想いで、主に塾に通っていない小学生を対象に、学校の補習や読書づくり、遊びを取り入れて、楽しい習い事づくりをしていきます。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。地域の子もたちを地域で変える仕組み、ボランティアの力で変えていきます。まずは、参加してみませんか？

夏休みイベント開催します！

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

親子約：1Fより、お申込み受付中
料別費：500円
対象：小学生（読書定員15名）
時間：14時～15時の2回

親子約：1Fより受付中
親子約：1Fより受付中
料別費：500円
対象：小学生（読書定員15名）
時間：11:00～12:30 読書室

親子約：1Fよりお申し込み受付中
料別費：500円
対象：小学生（読書定員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

