

2023年4月から2024年3月まで

社会的養護等児童への 簡単で楽しい食事づくり

費用は
必要
ありません

子どもと卒園生の方と一緒に参加しませんか

子どもたちと食事づくりを
楽しみませんか

NPO法人こどもサポートネットあいち 理事長 長谷川 真人

2015年から取り組んできました自立のための食事づくり

社会的養護等児童への自立のための食事づくりは、2015年から3年間子どもの未来応援基金の助成を、2019年から現在まで大和ネクスト銀行「えらべる預金」応援定期預金の助成をいただいて、社会的養護等児童の学習支援(昨年から予備校をお願いをして一時お休み)の食事提供や自立のための食事づくりに取り組んできました。現在は食事づくりを中心に実施しています。おかげさまで食材の購入や食事にかかる経費等では大変助かっています。

2023年4月からは、できるだけ子どもたちが将来一人になっても自分で料理が出来るように、内容等を少し変えて簡単で楽しい食事づくりをしていただくことにしました。

新しい取り組みとしては(昼食と夕食の下ごしらえまで支援)をすることで募集をすることにしました。食材に関しては年間を通してメニューを示して食材の提供をいただいていますセカンドハーベスト名古屋さまからの食材の一部を活用させていただいて、管理栄養士さんの指導を受け食事づくりをします。

昼食づくりとその日の夕食の下ごしらえまで一緒にお手伝い

地域小規模児童養護施設やファミリーホームやグループケア単位で参加いただき、休日の1日を活用して簡単に出来る昼食づくりとできればその日の夕食の下ごしらえ(主食のお米は事前に施設で準備していただく)をして施設に帰って簡単に手を加え温めるだけで食べれるように管理栄養士さんの指導を受けるようにしました。

施設児童や卒園生及び食事づくりの苦手な職員や将来社会的養護等施設に就職したい学生さんも参加いただけるようにしました。管理栄養士さんの指導にて児童たちが将来、自立のための食生活の目標をたてる良い機会になれるように支援させていただきます。

遠方の方でも職員の方が子どもたちを車に乗せてきていただければと思っています。

詳細はこのチラシの中のスケジュールと献立内容で4月から実施を予定しています。施設の都合や児童の予定もあると思いますが、出来るだけ早めに同封しました申し込み用紙にご記入されましてお送りいただければと思います。他の施設と重なった場合は人数により一緒をお願いする場合と人数が多い場合は第2希望をお願いすることがあります。



別紙用紙に現時点での希望の日程をご記入されて
FAXで当事務所までお送りください。

問い合わせ先

〒462-0058 名古屋市北区西志賀町5-13-1 司マンション101

NPO法人「こどもサポートネットあいち」居場所&自立相談事業

電話&FAX 052-912-7101

E-mail kodomospaichi@mediacat.ne.jp ホームページ <http://kodomospaichi.com/>



NPO法人

こどもサポートネットあいち



みなさんと一緒に 食事づくりができることを 楽しみにしています

管理栄養士 杉浦正美 氏の 自己紹介

今年度も、みなさんと一緒に食事づくりをさせていただき杉浦です。どうぞよろしくお願いいたします。

「食事づくりなんて、メンドーだからどうせやらないし。」とか、「コンビニで買えばいいじゃん。」とか思っている人も多いかもしれません。確かにインスタント食品やおそうざいにはおいしいものも多くあり、冷凍食品やレトルト食品はお店で迷ってしまうほどたくさんの種類があり、私も利用します。

でもおそうざいや冷凍食品をチンして食べるだけでは、簡単だけどちょっと寂しいと思うこともあるでしょう。何か野菜を足したり、卵を1個加えたりするだけで、見た目が楽しくなったり身体にやさしい食事になったりします。そのためにほんの少し料理の作り方を知っていることが役に立ちます。この食事づくりには、そんなコツを覚えるつもりで気軽に参加していただければ嬉しいです。

今年度の食事づくりはメイン料理だけお示しし、あとのメニューはフードバンクからいただいた冷凍食品などを活用しながら、参加する皆様のご希望もお聞きして決めていきたいと思います。「こんなサラダが食べてみたい。などのリクエストがありましたら、教えてください。

みなさんと一緒に食事づくりができることを楽しみにしています。



2023年度

簡単でたのしい食事づくり・交流会スケジュール

10:30 集合 10:40 食事づくり開始 15:00 交流会終了・解散

今年度の食事づくりはメイン料理だけお示しし、あとのメニューはハーベスト名古屋（フードバンク）からいただいた冷凍食品などを活用しながら、参加する皆様のご希望をお聞きして決めていきたいと思ひます。施設の事情や子どもによって昼食のみを希望される場合は夕食のメニューを昼食としていただきます。

- | | | | |
|-------|---|-------------------------------------|------------------|
| 4月23日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食は鶏肉のパン粉焼きの献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 5月14日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食はオムライスの献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 28日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食はオムライスの献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 6月11日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食はアジのから揚げの献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 25日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食はアジのから揚げの献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 7月9日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食は酢豚の献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 23日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食は酢豚の献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 8月20日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食は塩焼きそばの献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 27日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食は塩焼きそばの献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 9月10日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食は麻婆豆腐の献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |
| 24日 | 日 | 昼食はカレー&トッピング&デザート
夕食は麻婆豆腐の献立 | 社会的養護等施設児童・卒園生対象 |





2023年4月~2024年3月

- 10月** 15日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食は炊き込みごはん、卵焼きの献立
- 22日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食は炊き込みごはん、卵焼きの献立

- 11月** 12日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食は鮭のムニエルの献立
- 26日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食は鮭のムニエルの献立

- 12月** 10日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食はグラタンの献立
- 17日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食はグラタンの献立

2024年

- 1月** 14日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食は餃子の献立
- 28日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食は餃子の献立

- 2月** 4日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食はルーロー飯の献立
- 18日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食はルーロー飯の献立

- 3月** 10日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食はクリームパスタの献立
- 17日 日 昼食はカレー&トッピング&デザート 社会的養護等施設児童・卒園生対象
夕食はクリームパスタの献立

※ 施設の都合や栄養士さんの都合にて日程が変更する場合があります。



セカンドハーベスト名古屋から 食材やお菓子等支援により 社会的養護等施設児童や卒園生等が 大変助かっています

2020年6月からセカンドハーベスト名古屋様の支援を受けて、食事づくりについてはいただいた食材等を活用して食事づくりに内容等を検討しながら実施しています。おかげで、食材にかかる費用が節約できて大変助かっています。現在も児童養護施設やファミリーホームや自立援助ホーム等に入所している児童たちや卒園生が食事づくりや相談等で来訪してくれた時や家庭訪問等にいただいた食材やお菓子を活用させていただいています。



事前・事後交流会

- ① 全員がそろったら簡単に名前と学年等の自己紹介をします。
- ② 管理栄養士さんから、最初に本日の献立の作り方の説明と役割担当を決めます。
- ③ 初めに昼食を作りますが、夕食用の下ごしらえについても同時進行で作ります。
- ④ 途中で昼食が出来上がったら、食卓に並べて一旦作業をやめて昼食を食べます。
- ⑤ 昼食後、全員で食べた後片づけを行いながら、夕食づくりに全員で協力します。
- ⑥ 夕食が出来上がったら、順次持参されたタッパー等に入れていきます。
- ⑦ 夕食づくりが終了したら、利用した食器等を洗い元の場所に戻します。
- ⑧ 全てが済んだら机の周りに座り、参加者からの感想を一言。本日の食事づくりについて管理栄養士さんから講評を聞き、参加者からの質問に答えていただきます。
- ⑨ 最後に、事務局から連絡事項を伝えて終了します。





NPO法人
「こどもサポートネットあいち」

案内図



公共交通機関

名古屋駅からは市営地下鉄東山線で栄にて乗りかえ
名城線「黒川」駅下車、3番出口より徒歩10分
金城町2交差点を西に50m

車での交通方法

高速1号楠線黒川ICを下車し左折して
最初の信号(金城橋北)を右折(北方向)
3つ目交差点(金城町2)を左折50m

