

子供の未来応援基金の支援を受け実施しています

2018年4月から2019年3月まで

【訂正版】

# 社会的養護等児童への 自立のための食事づくりに 子どもと職員の方と一緒に参加ください

NPO法人こどもサポートネットあいち 理事長 長谷川 真人

2017年10月に子供の未来応援基金に当団体が「社会的養護等退所児童への居場所&自立支援相談事業」として申請し審査の結果採択いただきましたので、第1回の2017年度は管理栄養士を養成する大学で教えていただいています管理栄養士の先生と公立学校栄養職員として学校給食に従事公立学校講師をされていましてお二人の方に全面的にご協力をいただき実施してきました。社会的養護等で生活をされていた方や施設を卒業された当事者の皆さんも対象に、社会へ出て立ち立ちできるように初歩的な食事づくりから教えていただきました。食事づくりの当初は中・高校生を中心に実施してきましたが、地域小規模施設やグループケアも増えてきていますし、ファミリーホーム等の皆さまにも参加いただきたいと考えて、2年目となる2018年4月からは対象を限定せずに、1回8~10名(職員含む)以内の人数で年間を通して最低1回以上参加いただけますと入所児童たちが将来の自立に向けた目標をたてる良い機会になることと思います。

2018年4月から2019年3月まで助成を受けましたので実施いたします。

助成の対象となる2018年4月から今まで通り管理栄養士さんからの栄養等食事マナーも含めて自立後のお話しもしていただくように考えています。小学生も含めて中・高校生・卒業生及び若手の職員の参加をお持ちしています。

事前にご連絡いただければ駐車場も用意させていただきます。

参加希望人数等については別紙申込用紙にご記入いただきFAXでお送り下さい。特に自立をさせたいと思われる中・高校生の方に関しては子どもさん一人でも(施設の許可があれば)何回でも余裕があれば受け入れますので、ご相談ください。

別紙用紙に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&自立相談事業事務局

電話 052-770-1861(直通) / 電話&FAX 052-912-7101(不在の時)  
E-mail kodomospnaichi@mediacat.ne.jp ホームページ <http://kodomosp.jimdo.com/>



NPO法人

こどもサポートネットあいち



# NPO法人「こどもサポートネットあいち」の 1年間の食事づくりに携わっての感想



## 自立のための「食事づくり」に携わってみて



高柳 敏子 先生

名古屋学芸大学講師

社会的養護等施設で生活している児童、生徒たちは、食事を提供されている環境が多く、自ら食事づくりをする機会が少ないように思われます。そのため社会に出た時に自炊することが困難であることが想定されます。

現代はコンビニやスーパー等で弁当やおにぎり、惣菜等が容易に手に入る時代ではありますが、健康的、経済的な視点からは体に良い食事を自ら作って食べる方が最善の方法です。毎日当たり前のように食べていると、自分の体や健康が食事で支えられていることに疎かりがちですが、人生100年の健康寿命の設計は毎日の食事が重要な鍵となります。

そこで、食事作りができるようになるには、まず、実際食事に関する事を体験し、興味を持つ事が大事です。

- 1 身近に作物を作る環境があれば、野菜等の栽培・収穫を体験する。
- 2 スーパーマーケット等の食品売り場で野菜、果物、肉、魚等、様々な食品を知る。
- 3 食事づくりの手伝いをする。準備、調理、後片付け等。

食事づくりには包丁やガス器具等の使用で創傷、火傷の危険もありますが、落ち着いて十分に気を付けて作業にあたればよいので怖がらずに体験することです。最初は上手にできないかもしれませんが、慣れることが大事で、上手になると興味がわきます。

また、「手を洗う」習慣をつけてください。

- 1 外から帰宅した時(うがいも)
- 2 調理作業を行う前、調理中、調理後

「手を洗う」という簡単な事ですが、衛生管理の第一歩です。風邪の予防、食中毒の予防には肝要です。

私事ですが、昭和32年私の弟が2歳の時に高熱を出し、医療ミスもあって重度身体障害者になりました。全ての機能が失われたのですが、唯一残された機能は「口から食べられる」ことでした。経管栄養など一切使用せず、咀嚼して飲み込むことができたのです。

話す事も、身体を動かす事もできませんが、今でも施設に入所し62歳になります。

「食べる」ことの大切さを痛切に感じております。



## 自立のための「食事づくり」に携わってみて



佐藤 寿子 先生

管理栄養士

開催を重ねるたびに、どんな児童や生徒のみなさんと一緒にできるのか、子どもたちの環境に寄り添う  
どんな大人たちと出会えるのか、食事をつくる過程でいろんな発見や学びがここにあります。

食は365日。私に与えてもらった一生の営みです。生きる道具です。その1回のチャンスの機会を  
栄養士の立場として、楽しい食事の場の中に食への思いをみなさんに伝える瞬間を大切にしています。  
献立には、四季を通して旬を感じ、触れることのできる食材を活用しながら、地域の行事や郷土の  
味に関心がもてる工夫を盛り込んでいます。

キッチンスタジオでは、当たり前の水と火を効率よく使うことができる基礎から、みずみずしい  
色とりどりの野菜や果物、肉や魚、豆類、乾物食品を魔法のように組み合わせ、一品一品見る見る  
うちに出来上がりです。

調理をする主役は参加者一人一人です。丁寧に調理の手順を見守ります。失敗なんかありません。  
見る見るうちに食卓は、主食、主菜、副菜、汁物、フルーツが慣れた手つきで並べられます。

「いただきます」の合掌とともに、食卓を空腹と満足な笑顔で包みます。

私は、調理体験を通して、みんなが一つでも、一場面でも、生きるヒントを得られるよう熱い眼差しを  
注いでいます。

多くの方々と回数を重ねて出会えることで、私の食に対する思いを伝えていきたいです。



2018年4月～2019年3月までの

# 居場所・自立のための食事づくりスケジュール



## 第1回

4月22日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

## スパゲッティづくり

スパゲッティ/イタリアンサラダ/フルーツのヨーグルトあえ

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

## 第2回

5月12日(土)

5月20日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

## 麻婆豆腐づくり

ごはん/麻婆豆腐/中華サラダ/パイナップル

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

## 第3回

6月 2日(土)

6月10日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

## カレーづくり

ごはん/ミンチカレー/カボチャのサラダ/メロン

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

## 第4回

7月 7日(土)

7月22日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

## 天ぷらづくり

ごはん/天ぷら/わかめの酢の物/味噌汁/すいか

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

## 第5回

8月25日(土)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

## そうめんづくり

そうめん/魚のしおこうじ焼き/炊き合わせ/果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)



2018年4月～2019年3月までの

## 居場所・自立のための食事づくりスケジュール

### 第6回

9月 1日(土)

9月 9日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

### ハンバーグづくり

ごはん/ハンバーグ/ポテトサラダ/味噌汁/ぶどう

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

### 第7回

10月 6日(土)

10月14日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

### 五目御飯づくり

五目御飯/サンマの塩焼き/なすの甘辛煮/味噌汁/なし

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

### 第8回

11月10日(土)

11月18日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

### さしみづくり

ごはん/サーモン/マグロ/ブリ/味噌汁/柿

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

### 第9回

12月 8日(土)

12月16日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

### フライドチキンづくり

炊き込みピラフ/フライドチキン/サッパリサラダ/味噌スープ/ミカン

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

### 第10回

1月27日(日)

10時30分から 15時解散

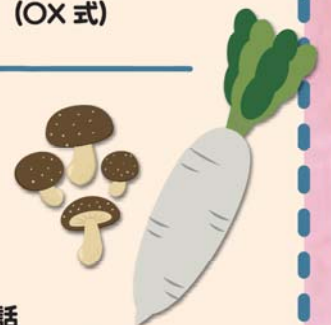
食事メニュー

### 鍋物づくり

ごはん/トンしゃぶ/なます/伊予柑

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)





## 第11回

2月16日(土)  
2月24日(日)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

## 関東煮(おでん)づくり

ごはん/関東煮/ごまあえ/さつま汁/りんご

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

## 第12回

3月 2日(土)

10時30分から 15時解散

食事メニュー

## ちらし寿司づくり

ちらし寿司/ぶりの照り焼き/菜の花の和え物/吸い物/いちご

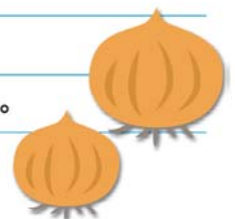
交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

### 交流会内容

- ① 昼食はすべて管理栄養士さんの指導のもと、一緒に作って全員で食べていただきます。  
食事後、後片付けを全員で行います。
- ② 後片付け後、本日の食事づくりについての管理栄養士さんからの講評と参加者からの質問に  
答えていただきます。その後、自立支援の目的から、料理を作ることの大切さ、病気にならないための  
食事(生活習慣病予防の観点から)心の健康は食事から等々を年齢等に合わせて話をさせていただく。
- ③ 参加者からの自己紹介(近況報告・日常生活の様子・将来の夢等)をさせていただく。
- ④ 先輩の当事者&当団体理事による役に立つお話と親睦会を行います。
- ⑤ 最後に、簡単な食事づくりでの感想をOXのアンケートを記入していただく。

※ 食材の用意がありますので、最終人数調整を1週間前までに事務局へ連絡下さい。





子どもの未来応援基金の支援を受けて実施しました

## 2017年の食事づくりで子どもたちが料理した



寄せ鍋 (1月)



朝食づくり (2月)



刺身づくり (3月)



カレーづくり (4月)



スパゲティーづくり (5月)



天ぷらづくり (6月)

# 1月~12月までの出来あがったメニュー



そうめんづくり (7月)



焼肉づくり (8月)



麻婆豆腐づくり (9月)



五目御飯づくり (10月)



煮魚づくり (11月)



フライドチキンづくり (12月)





夢を、貧困につぶさせない  
子供の未来応援国民運動



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

