

2022年4月から2023年3月まで

# 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しませんか

食事づくりにご参加下さい

**費用は必要ありません**

NPO法人子どもサポートネットあいち 理事長 長谷川 真人

2021年11月から2022年3月まで新しい管理栄養士の先生に当団体が「社会的養護等施設児童と卒園生への食事づくり&自立支援相談事業」を実施してきましたが、2022年4月からは大和ネクスト銀行応援定期預金助成を頂き、年間を通して社会的養護等施設児童と卒園生(専門学校・大学生等含)を分けて実施したいと考えています。特に自立のための食事づくりですから今年度から卒園生には初めからメニューを考えずに2020年4月から居場所&学習支援等での食材提供をいただいていますセカンドハーベスト名古屋からの一部を活用して、栄養士の先生の指導を受け食事づくりをします。卒園生が1人になった時に空腹を満たすために自分の冷蔵庫にある食材を使ってどう料理するかを体験することも考えています。

当団体としては2022年度も社会的養護等児童への自立のための食事づくりに重点的に取り組みます。特に昨年度ご協力いただきました社会的養護等施設の皆さまや昨年度参加されなかった皆さまにも今年度は小学生も含めて中学生・高校生・卒園生及び食事づくりの苦手な職員の皆さんが参加いただけるようにしました。食事づくりに年間を通して最低1回以上(回数が多いほど勉強になります)は参加いただけますと、栄養士の先生の指導にて児童たちが将来的な自立のための食生活の目標をたてる良い機会になると思います。食後1時間程栄養士の先生と先輩卒園生を囲んで座談会を行います。いきわたる指導のこともあり1回の参加者数を施設児童は最高8名・卒園生は6名程度までと考えています。遠方の施設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くにもと思っています。詳細は同封しましたスケジュールのように4月から実施します。自立したときに自分で食生活の管理ができるように支援させていただきます。施設の都合や児童の予定もあると思いますが、でき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に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ので、ご了承いただきますようお願いいたします。

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「子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 (不在の時)

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



NPO法人

子どもサポートネットあいち



# 管理栄養士杉浦正美氏に協力して お手伝いをしてくれる先輩の紹介



## 松尾幸子さんの紹介

乳幼児期に施設経験・その後家庭復帰  
国立大学の生物資源学部を卒業され、  
食品検査・介護職・事務関係職員として  
勤務をされ、そのかたわら5年前から  
3年間当団体の食事づくりを手伝い、  
2年前から当団体の施設の児童の学習支援  
コーディネーターとして活動。  
趣味として似顔絵を書くこと。色々と  
新しい発見に興味を持っています。



## 交流会内容

- ① 全員集合したら管理栄養士さんの指導のもと、最初に今日の献立の作り方と担当を決め、全員で協力して作って出来たら食卓に並べて食べます。
- ② 食事後、全員で後片づけを行います。
- ③ 片づけが終わったら机の周りに座り、交流会を始めます。
- ④ 交流会では最初に参加者の自己紹介をしていただきます。
- ⑤ 本日の食事づくりについて管理栄養士さんからの講評とためになるお話を聞き、参加者からの質問に答えていただきます。
- ⑥ 先輩の卒園生からのお話を聞きます。
- ⑦ 最後に簡単なOXのアンケートを記入していただきます。





# 自立のための「食事づくり」を とても楽しみにしています



## 管理栄養士 杉浦正美 氏の自己紹介



みなさんと一緒に食事づくりをさせていただき、管理栄養士の杉浦と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

以前、名古屋市内の児童福祉施設で生活する中高生を対象に行ったアンケート調査で、「施設を卒業後、自分や家族の食事を作りたいですか。」との質問に、約80%の人が「作りたい」と回答しましたが、「自分や家族の食事を作ることができますか。」との質問に、「作ることができる」と回答した人は約60%でした。食事づくりはしたいけど、「自信がない」、「できない」と思っている人がたくさんいるということです。みなさんとの食事づくりを通して、卒業後の不安を少しでも取り除くお手伝いができたらと思っています。



食事づくりは準備、下処理、調理、盛り付けなどいろいろな作業があり、また複数の作業を同時に行わなければならないことも多いです。例えばカレーライスを作ろうと思ったら、必要な食材を買いに行き、じゃが芋と玉ねぎと人参の皮をむいて切り、お肉と一緒に煮てカレールウを溶かす、という作業のほかにお米を洗ってごはんを炊かなければなりません。サラダも添えるなら更に複雑になります。

決まった時間に、いくつかの料理を食べごろに仕上げるためには(それも1人で)たくさんの練習が必要です。今まであまり食事づくりをしたことのない人にはそのきっかけに、毎日お弁当を作っているよという人にはレベルアップのために、この食事づくりに参加してほしいと思います。

食事づくりは、あらかじめメニューを決めて食材も用意しますが、何をどのように切って、どういう順番で調理してかなどは、できるだけみなさんと決めて行います。味付けもみなさんの好みを尊重したいと思います。もしかすると大失敗をするかもしれませんが、それも食事づくりが上達するためのステップです。すでに施設を卒業したり、自立援助ホームなどで生活している人たちとは、少しレベルアップをした食事づくりをする予定です。その日にある食材を使って何を作るかをみなさんと考えて調理します。私では思いつかないようなアイデア料理が生まれるのではないかと、今からワクワクしています。

みなさんとの食事づくりをとても楽しみにしています。よろしくお願いいたします。





# 2022年度 食事づくり・交流会 スケジュール

10:00 集合 10:10 食事づくり 14:00 交流会終了・解散

- 4月 17日 日** **豚肉とキャベツを使った献立** 社会的養護等施設児童を対象  
ごはん/ダッカルビ風/塩昆布あえ/スープ煮
- 24日 日** **冷蔵庫にある食材でやりくり献立** 卒園生&専門学校・大学生  
若手職員・施設就職希望学生を対象  
(栄養士と一緒に一工夫した食事づくりをします)
- 5月 15日 日** **ベーコンと玉ねぎを使った献立** 社会的養護等施設児童を対象  
マヨネーズ炒めサンド/シーザーサラダ/コンソメスープ
- 29日 日** **冷蔵庫にある食材でやりくり献立** 卒園生&専門学校・大学生  
若手職員・施設就職希望学生を対象  
(栄養士と一緒に一工夫した食事づくりをします)
- 6月 12日 日** **ちくわとじゃが芋を使った献立** 社会的養護等施設児童を対象  
ごはん/ちくわが煮/ごま炒め/韓国風ポテトサラダ
- 26日 日** **冷蔵庫にある食材でやりくり献立** 卒園生&専門学校・大学生  
若手職員・施設就職希望学生を対象  
(栄養士と一緒に一工夫した食事づくりをします)
- 7月 10日 日** **ピーマンとさば缶を使った献立** 社会的養護等施設児童を対象  
焼きうどん/ピーマンカップ/無限ピーマン
- 17日 日** **冷蔵庫にある食材でやりくり献立** 卒園生&専門学校・大学生  
若手職員・施設就職希望学生を対象  
(栄養士と一緒に一工夫した食事づくりをします)
- 8月 21日 日** **ウイナーとトマトを使った献立** 社会的養護等施設児童を対象  
アラビータ/しょうゆ炒め/ミネストローネ
- 27日 土 ~ 28日 日** **郡上にてバーベキュー料理・ラフティング** 不参加者は休み
- 9月 4日 日** **ひき肉となすを使った献立** 社会的養護等施設児童を対象  
ごま風味丼/ミートチーズ焼き/ドレッシングあえ
- 11日 日** **冷蔵庫にある食材でやりくり献立** 卒園生&専門学校・大学生  
若手職員・施設就職希望学生を対象  
(栄養士と一緒に一工夫した食事づくりをします)





# 2022年4月～2023年3月



- |       |     |  |                                  |
|-------|-----|--|----------------------------------|
| 10月   | 9日  | <b>日</b> ツナ缶とかぼちゃを使った献立<br>ごはん/焼き春巻き/マヨネーズ煮/パンプキンサラダ | 社会的養護等施設児童を対象                    |
|       | 23日 | <b>日</b> 冷蔵庫にある食材でやりくり献立<br>(栄養士と一緒に工夫した食事づくりをします)   | 卒園生&専門学校・大学生<br>若手職員・施設就職希望学生を対象 |
| 11月   | 13日 | <b>日</b> 卵と人参を使った献立<br>オムレツ/ナムル/トロロ中華スープ             | 社会的養護等施設児童を対象                    |
|       | 27日 | <b>日</b> 冷蔵庫にある食材でやりくり献立<br>(栄養士と一緒に工夫した食事づくりをします)   | 卒園生&専門学校・大学生<br>若手職員・施設就職希望学生を対象 |
| 12月   | 11日 | <b>日</b> 鮭と白菜を使った献立<br>ごはん/クリームシチュー/カレーソテー/シャキシャキサラダ | 社会的養護等施設児童を対象                    |
|       | 18日 | <b>日</b> 冷蔵庫にある食材でやりくり献立<br>(栄養士と一緒に工夫した食事づくりをします)   | 卒園生&専門学校・大学生<br>若手職員・施設就職希望学生を対象 |
| 2023年 |     |  |                                  |
| 1月    | 15日 | <b>日</b> 鶏肉と大根を使った献立<br>ごはん/ポトフ/蒸し煮/チョコレギマリネ         | 社会的養護等施設児童を対象                    |
|       | 29日 | <b>日</b> 冷蔵庫にある食材でやりくり献立<br>(栄養士と一緒に工夫した食事づくりをします)   | 卒園生&専門学校・大学生<br>若手職員・施設就職希望学生を対象 |
| 2月    | 12日 | <b>日</b> 豆腐ともやしを使った献立<br>お好み焼き/ピリ辛炒め/ごまサラダ           | 社会的養護等施設児童を対象                    |
|       | 26日 | <b>日</b> 冷蔵庫にある食材でやりくり献立<br>(栄養士と一緒に工夫した食事づくりをします)   | 卒園生&専門学校・大学生<br>若手職員・施設就職希望学生を対象 |
| 3月    | 12日 | <b>日</b> むきエビとブロッコリーを使った献立<br>パスタ/アヒージョ/マヨネーズあえ      | 社会的養護等施設児童を対象                    |
|       | 19日 | <b>日</b> 冷蔵庫にある食材でやりくり献立<br>(栄養士と一緒に工夫した食事づくりをします)   | 卒園生&専門学校・大学生<br>若手職員・施設就職希望学生を対象 |

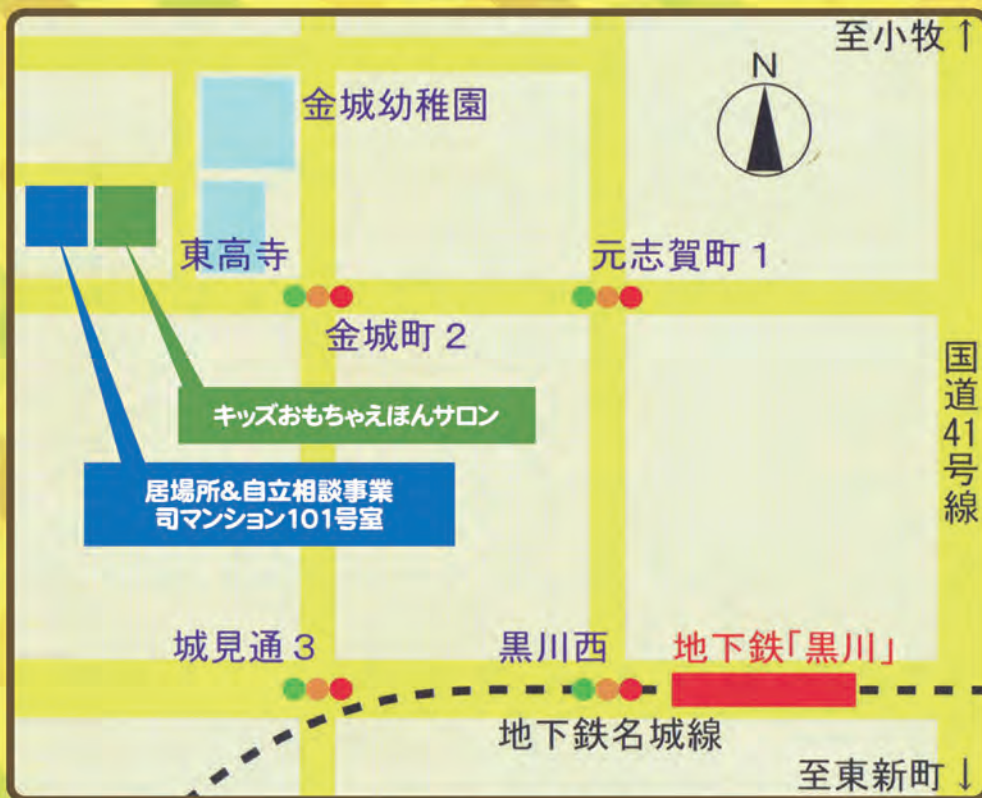
● 新型コロナ・講師・施設等の都合にて日程・メニュー等が変更することがあります。





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

