

# こども食堂

みんなで“おいしい”を続けるために

# あんしん手帖

「広がれ、こども食堂の輪！」推進委員会  
こども食堂あんしん手帖作成プロジェクト編

もくじ	1
まえがき	2
<b>食品衛生の基礎知識</b>	4
■ こども食堂のキッチンアップデートするなら	6
■ 食中毒を知る	8
■ 衛生的な身だしなみ	10
■ 食中毒予防の3原則「つけない・ふやさない・やっつける」方法	12
■ 「つけない・ふやさない・やっつける」実践のためのQ&A	14
■ 衛生チェックリスト	16
■ こども食堂への各県の対応	18
■ case1 NPO法人 かしわこども食堂 「調理実習室の特性を生かした食堂を」	20
■ case2 かしわっ子食堂あさひ 「保健所と手をつなぎ、リスク回避の知恵をもらう」	22
■ case3 子ども食堂 ひがしっこ 「清潔な食事環境をみんなで作る」	24
■ case4 とどろきっこ食堂 「地域に誰もが安心できる居場所をつくりたい」	26
<b>アレルギーの基礎知識</b>	30
■ アレルギー源とアレルギー症状	32
■ みんなのアレルギー対応	34
■ アレルギー緊急対応マニュアル	36
■ 実践から生まれたアレルギー対応レシピ	40
■ 代替食のアイデア	43
<b>食を育む</b>	44
■ 身体の栄養も心の栄養も、世代を超えてバトンでつないで	46
■ 「子どもには、成長やライフスタイルにあった食事を」 NPO法人食生態学実践フォーラム 副理事長 針谷順子	48
■ 食を育むトピック	50
■ case5 NPO法人 子育てネットひまわり 「0歳からの五感で楽しむクッキング」	52
■ case6 一般社団法人 にしなりプレーパークプロジェクト 「『調理実習』を通して自分で生きる力を育む」	54
■ case7 社会福祉法人 大洋社 「食べる経験を重ねて、生きる力を身につける」	56
■ case8 居場所「みんなのおうち」 「食卓を囲んで、『生活する経験』を」	58
もしもに備えて保険加入を	60
おわりに	61

# あんしんして、 こども食堂を 続けていくために

東京ボランティア・市民活動センター所長  
「広がれ、こども食堂の輪！」推進委員会委員長

山崎美貴子

地域の子どもたちに食事を一子ども困った様子に気づいて、子どもたちのために何かできないかという想いで始まったこども食堂。活動をはじめた人それぞれにきっかけがありますが、そこに共通しているのは、自発的であり、善意に基づいているということです。

子どもたちのことを思って食事を提供する—そのとき私たちは気を配らなくてはなりません。第一に、食品衛生に関する基本的なルールに基づいて食事提供することが求められます。たとえば、手洗いや食品の衛生管理、調理は十分に加熱をする、清潔な食器や布巾を使う…。子どもを含め食堂にやってきた人たちに、手間ひまかけたおいしい食事を自信をもって提

供する。そのためには、あたり前だけれど大事な、食品を取り扱う際のルールを守る必要があります。安心して、安全に食事を提供することによって、私たちの善意は正義に変わるのです。

第二に、ときに善意ではじめたことが、ひとりよがりな食事づくりとならないことです。たとえば、偏った栄養の考え方や、自分が好ましいと思う食事を押し付けてしまうなど、子どもたちを思うばかりに、子どもたちのことが見えなくなってしまう。ひとりよがりの善意にならないために、ときには立ち止まりふりかえる。成長過程にある子どもには何が必要か、子どもたちが食べやすい食事はどのようなものか、みんなで議論をしな

がらつくりあげていくことが重要になります。

第三に、こども食堂の活動が長続きするには、行政や保健所など、食の提供に関連する制度について学んでおく必要があります。制度を学ぶことは、同時にそれに関わる規制も理解しておくことです。目の前の子どもたちのニーズに合わせて活動を広げていったこども食堂。その大きな特性は、創意工夫と多様性にあります。食事は生活習慣に関わり、規則、規制では子どもたちの生活を豊かに広げることにはつながりません。どこでも同じ提供方法を取り、同じメニューを提供しては、それこそ地域毎に取り組まれているこども食堂の魂である「自主性」を奪うことになってしま

います。そのため、みんなで知恵を出し合い、こども食堂を応援してくれる周りの方々の輪を広げながら、規制するのではなく、行政や保健所なども連携しながら、安全においしい食事を提供していく環境が整うことが望まれます。

本冊子は、こども食堂の活動を規制するためのものではありません。食事を提供するときに知っておいてほしい基礎知識と各団体の工夫をご紹介します。決して、恵まれているとはいえない活動環境でもできる限りの配慮で活動している団体や、子どもの「食」を自立という方面から捉えた活動の紹介もあります。本冊子が皆さまの活動に寄り添い、活動が豊かに広がるように願っています。

a  
grounding  
in

食品衛生  
の  
基礎知識

food hygiene  
management

# 食

事を提供する者にとって、一番の大敵は食中毒といっても過言ではありません。善意の食事が人を傷つけてしまわないように、正しい食品衛生について知り、自分たちの活動規模や施設に適した予防を行いましょう。もちろん、万が一に備えて食中毒の対処について、基本を押さえておくことも大事です。衛生が保たれるよう対策をとったり、調理の環境を向上させたりしながら、おいしい、楽しい食事を続けていくことが願いです。

調理場、調理する人、食材…と食中毒などの発生原因はさまざま。要因別に、安全・安心につながるヒントを掲載しました。それぞれの環境に合わせて努力している事例も参考になります。

# こども食堂のためにキッチンを アップデートするなら？

食品衛生の観点では、食中毒の原因微生物を調理済みの食品に付着させないように

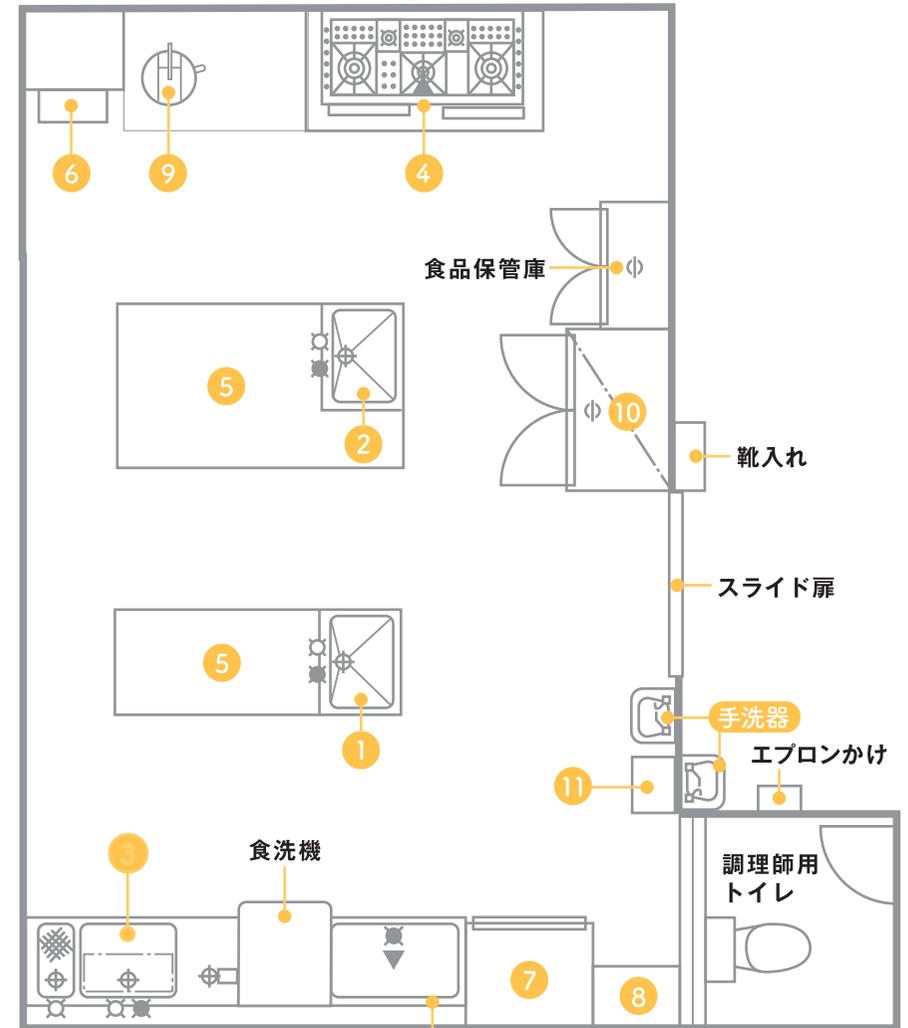
**下処理・調理・仕上げの3工程を区分**させるのが理想です。

今後、より充実した環境で継続的な活動のために設備投資をする参考に、望ましい設備とキッチンの見取り図例を掲載。補助金の申請や援助の呼びかけに活用できます。

## 食事サービスの設備

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 手洗い設備（鏡、手指消毒装置） <b>手洗器</b>        | <input type="checkbox"/> 食器保管庫（扉付き） <b>7</b> |
| <input type="checkbox"/> 下処理用シンク <b>1</b>                  | <input type="checkbox"/> 包丁・まな板保管庫 <b>8</b>  |
| <input type="checkbox"/> シンク <b>2</b>                      | <input type="checkbox"/> 湯沸かし器               |
| <input type="checkbox"/> 2槽式シンク <b>3</b>                   | <input type="checkbox"/> 業務用換気扇              |
| <input type="checkbox"/> ガスオープン付きレンジ（レンジ部は火口3個以上） <b>4</b> | <input type="checkbox"/> 炊飯器 <b>9</b>        |
| <input type="checkbox"/> 調理台 <b>5</b>                      | <input type="checkbox"/> 業務用冷凍冷蔵庫 <b>10</b>  |
| <input type="checkbox"/> 配膳台                               | <input type="checkbox"/> 検食用冷凍庫 <b>11</b>    |
| <input type="checkbox"/> 調理器具・調味料棚 <b>6</b>                | <input type="checkbox"/> エアコン等               |

「一般飲食営業許可」を取得できる設備が揃えば、言うことなし。現状をバージョンアップさせたいときには、自分たちが運営するこども食堂がある自治体の保健所に「一般飲食営業許可」の基準を聞いたり、相談したりしてみましょう。できることから少しずつ、設備を充実させていきたいものです。



ステンレス作業台

(参考)「老人給食協会ふきのとう」の厨房レイアウトをアレンジしました。

# Q. 食中毒ってなに？

主な食中毒の原因は

**細菌・ウイルス・自然毒**の3つに

分類されます。原因となる細菌やウイルスは土壌・水中・空気中や食品中に多く存在しますが、高温多湿での増殖や調理者の手指を介して下痢や嘔吐、発熱などの症状を引き起こします。

## 近年発生した食中毒の事例

2016年4月

東京都で開催されたイベントで「鶏ささみ寿司」を食べた人のうち609人が食中毒症状を発症。原因物質はカンピロバクター。

2016年11月

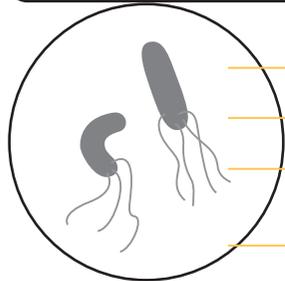
京都府の旅館で提供した食事が原因で、579人が食中毒症状を発症。原因物質はノロウイルス。

2016年8月

千葉県と東京都の老人ホームできゅうりの和えものを原因とする腸管出血性大腸菌O157食中毒が発生し、10名が亡くなる。

(参考) 厚生労働省「平成28年食中毒発生状況(概要版)」

## 腸管出血性大腸菌 O157



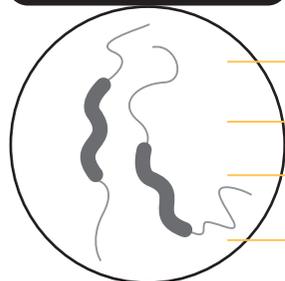
**感染経路** ▶ 加熱不足の肉(生肉を含む)、生野菜などの食品、水

**潜伏期間** ▶ 平均4～8日

**症状** ▶ 初期の風邪のような症状の後、激しい腹痛や水様性下痢、出血性下痢を起こす。重症の場合は赤血球がとけて腎臓がはたらかなくなり、死に至る

**対策** ▶ 食肉は十分に加熱(75℃、1分以上)

## カンピロバクター



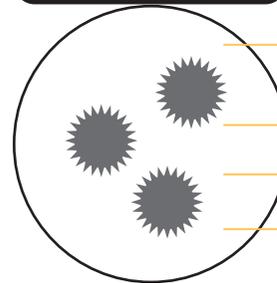
**感染経路** ▶ 原因になりやすい食品は鶏肉で、少ない菌量でも発生するといわれる

**潜伏期間** ▶ 1～7日

**症状** ▶ 発熱、筋肉痛や関節痛、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便等

**対策** ▶ 食肉は十分に加熱(65℃以上、数分)  
・保存時や調理時に、他の食材(野菜、果物等)の接触を防ぐ

## ノロウイルス



**感染経路** ▶ ウイルスに感染した調理者や配膳者の手指が触れて汚染された食品が原因のことが多い。その他の原因として、加熱が不十分な貝類(二枚貝)が原因のこともある。

**潜伏期間** ▶ 24～48時間で、急性胃腸炎を起こす

**症状** ▶ 激しいおう吐、下痢、腹痛、発熱など

**対策** ▶ ・調理従事者の健康管理  
・二枚貝は、十分に加熱(85℃～90℃で90秒間以上)  
・念入りな手洗い  
・消毒(十分な煮沸消毒や次亜塩素酸ナトリウムを用いる)

## ソラニン・チャコニン

見落としがちなジャガイモの食中毒

家庭菜園や学校菜園での未熟なジャガイモにはソラニン類が多く注意

**対策** ▶ 未熟な小さいイモや陽に当たり緑になったものは食べないようにする

# Q. 万が一の発生に備えておけることはありますか？

## A.

管轄の保健所と連携をとっておくと安心。  
衛生に関して求められる基準は、各自治体によって異なります。

保健所では、衛生に関するさまざまな資料やリーフレットがあり、相談のつてくれます。こども食堂を運営するにあたっての注意点や、必要な準備についても、事前に聞いておきましょう。

「千葉市子ども食堂ネットワーク」では、千葉市の保健所の出前講座で1時間程度の「衛生講習会」を無料で開催。今後も定期的な開催を目指しています。

## A.

自分たちを守るための「検食」「検便」を。

食中毒調査に役立てるためには、食品や材料の「検食」をしておかなくてはけません。大量調理施設では「-20℃以下で2週間以上の保存」が義務付けられています。

東京都荒川区区内で運営されているすべてのこども食堂では、調理済みの料理の検食を実施。保健所の指導によるものですが、ここでは材料の検食までは求められていないそう。管轄の保健所によって指導内容が異なるので、自分たちに必要な準備をしておきましょう。

食中毒調査では、調理者の体調や保菌状態も確認します。そこで登場するのが「検便」。調べる菌数によっても値段がさまざまですが、通常赤痢、サルモネラ、O157で300～1000円程度。こども食堂の検便は、毎週開催で年2回実施、夏期には毎月実施しているなど、さまざまな例がありました。

「検食」「検便」は、万が一食中毒が起こったとき、原因を特定するだけでなく、原因でないことを証明するためにも必要な「自分たちを守るためのもの」です。

# Q 衛生的な身だしなみってなに？

**外部から菌を持ち込まず、  
異物混入や食品・調理器具などへの  
汚染を防ぐため**の身だしなみです。

料理をする人は、手洗いの徹底や、  
清潔な身だしなみについて気を配りましょう。

ここまでできたらカンペキ！  
**理想的な身だしなみ**

## あたま

- 髪は短く切るか、きちんと結わえる
- 帽子やスカーフで覆う場合は、髪はすべてしまう



## マスク

- (盛り付けなどの最終工程では特に) 口だけでなく、鼻もしっかり覆う

## 手指

- 爪は短く切り、マニキュアはしない
- 指輪、腕時計などははずす
- 必要に応じてビニール手袋を着用 (手荒れや傷があるときは特に)

## エプロン

- 調理のとき専用のユニフォーム、またはエプロンを着用し、毎回洗濯する

お互いに身だしなみをチェックし、  
しっかりと手洗いして調理にのぞみましょう！

# できていますか？ 衛生的な手洗い



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手に取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

**2度洗いが効果的です！**  
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益社団法人日本食品衛生協会

**Q** 食中毒予防の原則は知っているけれど、  
具体的にはどんなことを指すの？

**A** 食品の購入から始末まで、衛生的に作業する  
ポイントを押さえれば、予防になります。

## 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

**point 1**  
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

香り通ししないでまっすぐ帰ろう

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

**point 2**  
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

**point 3**  
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**point 4**  
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

**point 5**  
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたりふよふよでも臭いと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

### つけない

手から食品への汚染を防ぐため、  
手洗いはマメに

手の雑菌を食品に付着させないようにします。とくに必要があるのは…調理を始める前/生の肉や魚、卵などを扱う前後/トイレに行ったり、鼻をかんだりした後/食卓につく前/残った食品を扱う前



食品から食品への汚染を防ぐため、  
食品・調理器具を分ける

●生の肉、魚等を扱った後のまな板、はしなどの調理器具はそのつど洗い、できれば殺菌。野菜などを扱うものと分けるのが望ましいです。

●保存するときは、密閉したり、ラップをしたりします。



### ふやさない

菌の繁殖を防ぐため、  
低温で保存する

菌の増殖は10℃以下でゆっくり、-15℃以下で停止します。食べものに付着した菌を増やさないために、購入した生ものや惣菜はなるべく早く冷蔵庫に。ただし、冷蔵庫のなかでも少しずつ菌は増殖するので、過信は大敵です。

### やっつける

食品を加熱処理する

ほとんどの菌やウイルスは加熱することで死滅します。肉、魚、貝類はもちろん、野菜も加熱調理が安心です。肉は中心部を75℃で1分以上加熱が必須です。子どもに人気のハンバーグや唐揚げも要注意。肉の中心部の色が桃色から白くなる色の変化も熱が通ったことの目安になります。火のとおりが心配な場合は、調理用の温度計があると安心です。



調理器具も加熱処理する

調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などに使った後は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的。



### 持ち込まない ・広げない

ウイルスの場合

健康管理や健康状態の  
把握が大事

おう吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにします。(※P17のチェックシートを活用してください)

手洗い・消毒を徹底する

万が一ウイルスが持ち込まれても、食品に付着しなければ汚染しません。手洗い、熱湯消毒などをこまめに行いましょう。

「つけない・ふやさない・やっつける」実践のためのQ&A

**Q** こども食堂の活動日だけど、ちょっと体調がすぐれない…ボランティアも少ないし、どうしよう。

**A** 下痢やおう吐、発熱等、体調が悪い時は、感染拡大を防ぐために調理は休みましょう。

**Q** こども食堂に来た人に、あまったごはんを持って帰りたいと言われたけれど…

**A** その場で調理をして、その場で食べることが基本です。

**Q** 開催会場のキッチンが狭いので、自宅で調理して持ち込んでいい？

**A** その場で調理することが基本。やむを得ず会場外で下準備してきたものは、会場で中心部までしっかり再加熱します。また、食材の運搬は保冷剤を使用するなど食材がいたまないようにします。

**Q** まな板と包丁ってどのくらい用意したほうがいい？

**A** 包丁とまな板は、肉や魚などの加熱する用／非加熱や盛り付け用に使い分けられるように、最低でも2つ以上はそろえます。

**Q** 突然来た人に、調理参加してもらってもいい？

**A** 調理に入る人は身だしなみや手洗い、検便など食中毒対策ができていない人が望ましいです。

**Q** 調理は公民館の調理室。専用の拠点がないときの注意点はありますか？

**A** 開催日以外は誰が使っているかわからないことや、食料の持ち込みのリスクを考え、衛生面に気をつけましょう。

専用の拠点がないときの注意点

- 食器や調理器具は毎回使用する前にも洗う。もしくは使い捨ての食器を使う。
- 食べ残しはすべて処分してごみを残さない。
- まな板、包丁、なべ、ざる、ボール、しゃもじ、さいばしなど、使用後は洗浄したあと必ずよく乾かし、扉のついた棚などにしまう。水分が残っていると細菌が増殖しやすいので注意が必要。
- 一回で使い切れない調味料や米、粉類などはそのつど持ち帰るか、開封日・賞味期限が分かるようにしておき、扉のついた棚やふた付の容器にしまい、期限までに使い切る。
- ×** 調味料や食材を置きっぱなしにする。 毎回調味料や調理器具を持ち帰るのは大変なので、できれば団体の専用保管庫の設置が望めますね。

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの	消毒	おう吐物などの	処理
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。</li> <li>○ 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。</li> <li>○ カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。</li> </ul> </li> <li>○ 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。</li> <li>● 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。</li> <li>● ペーパータオル等（市販される凝固剤等を使用することも可能）で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。</li> <li>● 拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。</li> <li>● しぶきなどを吸い込まないようにします。</li> <li>● 終わったら、ていねいに手を洗います。</li> </ul> </li> </ul>	

**塩素消毒の方法** 次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの廃棄（袋の中で廃棄物を浸す） 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶ 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。
- ▶ 次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶ おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶ 消毒液を保管しなければならぬ場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

# 衛生管理の大切さは分かったけれど、やるべきことが多くて、ちゃんとできるか不安です

長年食事サービス活動をしてきた団体では、誰もが見て分かり、情報を共有できるチェックリストを使って誰でも衛生管理について自覚を持ち、実施できるように工夫しています。

## 材料・調理について

- 1 材料の仕入れは、信用のある決まった店で、食事サービスに適した品物であることを確認してから行う。
- 2 野菜類、魚介類、肉類など原材料を床の上に直接置かない。
- 3 搬入時のダンボールの底は汚染されている可能性が高いので調理台の上に置かない。
- 4 土のついた野菜を厨房に持ち込まない。
- 5 6月から9月の高温多湿の時期は献立にも気を使い、卵焼き・練り製品、野菜サラダなど、傷みやすい食品は避ける。
- 6 バット、まな板、包丁は、まず、①下ごしらえ用、②仕上げ用（調理済み食品用）と用途によって区別する。下ごしらえ用は、素材別に①魚用、②肉用、③野菜用に区別し、各々が交わらないように細心の注意を払う。
- 7 食器用のふきんは、使い捨てで煮沸消毒などし、清潔なものを使用する。
- 8 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手を洗う。石鹸をつけて洗った後、流水で十分すすぐことが大切である。
- 9 できあがった食品と原材料を入れる容器ははっきりと区別し保管場所も別にする。
- 10 検食用として、原材料の全てを個別の袋に入れて、できあがった食事の一食分（利用者に提供した品目・量を守る）とともに、2週間冷凍保存（-20℃以下）し保存期間が過ぎたら速やかに廃棄する。
- 11 冷凍素材・食品など凍結している食品を調理台の上など常温に放置したまま解凍してはいけない。室温解凍は食中毒菌が繁殖することがある。

- 12 加熱を十分に行う。それにより食中毒菌が存在した場合でも殺すことができる。目安は中心温度が75℃以上で60秒加熱すること。加熱が十分かどうか、中心温度計を使い温度の管理をする。中心温度計が用意できなければ、中まで火が通っているか、なべの中から取り出して割って確認する。

## 調理者について

- 1 下痢・腹痛のある人、手指に傷・できもののある人は調理しない。
- 2 手指の洗浄・消毒を十分にを行い、爪を短く切り、指輪や腕時計を外す。
- 3 エプロン・三角巾は常に清潔なものを着用し、トイレに行くときは必ず外す。
- 4 厨房内では専用の履物を用いる。
- 5 定期的な検便を実施する。できれば月に一回は実施する。

## 活動場所の衛生について

- 1 調理場の整理整頓、清掃を励行する。
- 2 ネズミ、ハエ、ゴキブリなどの駆除に努める。
- 3 冷蔵庫・冷凍庫は清潔に努めると同時に、冷蔵庫で10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安である。

## 衛生チェックリスト

日付 年 月 日 記入者

食数	今日の天気	今日の室温・湿度	度	%
スタッフ	献立			
子ども				
合計				

### 加熱調理時間：中心温度管理

食材（メニュー）	調理法	加熱開始時刻	75度以上で1分測った時の [時刻]と[温度]	加熱終了時刻
	茹・煮・焼・炒・揚・蒸	:		:
	茹・煮・焼・炒・揚・蒸	:		:
	茹・煮・焼・炒・揚・蒸	:		:

### 水質チェック（調理前・配食前）

時刻	色・異物	臭い	味	備考
:				
:				

### 完成品検査

チェック者	味	見た目	食べやすさ	焦げ	固い

### 保冷庫温度管理

時刻	冷蔵庫	冷凍庫
:	℃	℃

### 完成品検査

時刻	冷蔵庫	冷凍庫
:	℃	℃

### 本日の食材：お米… カップ（ 合）

※冷蔵・冷凍・常温の種別をチェックする

品目	食材	購入店	購入日	数量	状態	備考
肉類			/		冷・凍・常	
魚貝類			/		冷・凍・常	
野菜			/		冷・凍・常	
加工品			/		冷・凍・常	
卵・豆腐			/		冷・凍・常	
冷凍食材・缶詰			/		冷・凍・常	

### 調理スタッフ健康状態チェック

名前	体調	化粧創	服装	帽子	毛髪	履物	指輪等	爪	手洗い	備考

チェック事項 ・下痢、発熱などの症状はないか ・手指や顔面に化粧創はないか ・帽子、エプロン ・割烹着は清潔か  
 ・毛髪が帽子から出ていないか ・作業場専用の履き物を使っているか ・爪は短く切つてあるか  
 ・指輪やマニキュアはしていないか ・手洗いを適切な時期に適切な方法で行っているか

### 作業後の清掃・消毒のチェック（済に○をつける）

ガス台	作業台（上・中・側面）	洗い場	床拭き	冷蔵庫
食洗機の洗浄	洗面所	ほか（	）	

### ごみの処理

ふきん洗濯
調味料補充
電気・ガス・戸締り点検

### 調理責任者

調理責任者	検査廃棄	月	日
-------	------	---	---

### レシビチェック参加者

### ※注意事項

①食材の加熱時間はメニューの調理方法最終段階の時刻とし、必ず75℃以上で1分以上加熱すること ②焼き菓子等は検温器をさして、生焼けが無いことを確認すること ③夏季にゼリーを使用する場合は、生果物との混合は不可（缶詰は可） ④食材を管理する人の手から細菌が感染する確立が高いので、爪を清潔にし、手洗いを十分に行う ⑤賞味期限、消費期限、保存方法などをしっかり確認すること ⑥購入した肉や魚介類は、ビニール袋などに入れて持ち帰ること ⑦冷蔵や冷凍の必要な食品を購入したら保管場所までの温度管理に気をつけること ⑧調理場へ搬入する場合は、保冷剤などを活用すること

# Q 衛生面への取り組みは自治体によって違うの？

衛生管理に関する考え方は、地域ごとに異なります。それは、こども食堂についても同じで、活動をするためには、保健所への届け出や、通常の飲食店と同様に営業許可が必要な地域もあります。地域によっては、関係者で「何のためのこども食堂か」ということを考え、新たな指針を打ち出したところもあります。ここでは、その一部の取り組みについてご紹介します。

## こども食堂の飲食店営業許可に対する指針

### コミュニティづくりとしてのこども食堂

#### 食品衛生法の営業許可の考え方（県子ども・青少年局発行）

平成 28 年 9 月 26 日  
子ども・青少年局

子ども食堂における食品衛生法の営業許可の考え方について

- ・食事の提供行為が「営業」である場合は、食品衛生法（以下「法」）の営業許可が必要。  
法第 52 条第 1 項  
前条に規定する営業（飲食店営業等）を営もうとする者は、厚生労働省令で定めるところにより、都道府県知事の許可を受けなければならない。  
法第 4 条第 7 項  
この法律で営業とは、業として、食品若しくは添加物を採取し、製造し、輸入し、加工し、調理し、貯蔵し、運搬し、若しくは販売すること又は器具若しくは容器包装を製造し、輸入し、若しくは販売することをいう。ただし、農業及び水産業における食品の採取は、これを含まない。
- ・以下のいずれかに当てはまる場合は、「営業」にあたる。  
○業として食品を製造・調理する場合  
(社会通念上、飲食店営業と判断されるような形態)

→主目的が子どもの居場所（勉強や遊びの場）であれば、「業として」に当たらない。  
→開催頻度が反復継続するものでなければ、「業として」に当たらない。

- 不特定多数の人に食事を提供する場合  
(誰にでも制限なく、訪れた人すべてに食事を提供する場合は)

→対象者について範囲が定められており（○○小学校の児童、○○自治会の子どもなど）、名簿などで管理されていれば「不特定多数」に当たらない。

※料金を徴収している（営利目的）ことは、「営業」の判定において考慮する一要素となるが、「営業」の条件ではない。（「無料＝営業許可不要」というわけではない）

## 滋賀県

滋賀県では平成 28 年 9 月に「食品衛生法の営業許可の考え方」を発行して、「子ども食堂における食品衛生法の営業許可の考え方」を示しています。こども食堂が全国的に注目され始めたころ、滋賀県内でもこども食堂に保健所の方が視察に来ることがありました。混乱を招いてはいけないと考えた滋賀県社会福祉協議会の事務局長の谷口郁美さんは、県に「県の見解を整理してほしい」と働きかけました。各関係者間で「コミュニティづくりとしてのこども食堂」という共通理解にいたり、こども食堂の支援体制を整えました。

## 岡山県

岡山県では、「高齢者を対象とする配食サービス事業」、「認知症カフェ」や「こども食堂」など、要支援者に対する取組みが盛んになっている社会情勢の変化を踏まえ、食品衛生上の対応として「福祉目的の食事提供行為における食品衛生管理指針」を作成しています。

ここでは、この指針の対象である食事提供行為については、「食品衛生法第 4 条第 7 号の営業に該当しないため、同法の営業許可の対象としない」（岡山県生活衛生課 HP）と示されています。

## 東京都

東京都では、「特定多数人に対して、週 1 回以上継続的に 1 回 20 食以上又は 1 日 50 食以上の食事を供給する『給食供給者』は、所轄の保健所に届出をしなければなりません」（東京都保健福祉部 HP）とし、届け出制をとっています。

## 活動時の衛生管理への支援

衛生面への支援は、営業許可に対するものだけではありません。どんなに拠点整備ができていても、調理提供に携わる人たちの知識や管理が不可欠です。

ここでは平成 29 年度のこども食堂の衛生面に関する支援について、その一部をご紹介します。

## 新潟県

新潟県では、こども食堂も対象にした「子どもの居場所づくり事業補助金」で「子どもの居場所づくりを行う団体に対し、衛生管理・安全確保体制の整備及び子どもの居場所開設環境整備に必要な経費を

補助」。食品衛生責任者養成講習会受講料や保険料も対象になっていました（新潟県 HP）。

## 宮城県

宮城県では、委託事業として「こども食堂立ち上げ講座」を開催し、「子ども食堂運営にあたっての保健・衛生管理、保険制度加入について」（宮城県 HP）で衛生管理について取り上げていました。

このほかにも渋谷区社会福祉協議会では、こども食堂を含む「こどもテーブル活動助成」で「衛生管理者講習費」を助成の対象にしていた（渋谷区社会福祉協議会 HP）。（新着情報については各関係機関にお問い合わせ下さい。）

また、自治体や地域の社会福祉協議会がこども食堂に関する冊子を作成し、衛生面に関する基礎知識を掲載しているところもあります。これらの取組みから見えてくることは、各関係者が、自分たちの地域にとって、こども食堂は何のためにあるのかについて考えを深めていったことです。

**まずは、自身の活動の目的や目指している方向性を知ってもらうこともかねて、地域の市区町村や保健所の担当者に相談してみましょう。** その際、他県の取組みも参考にしながら、ともに考えてみることもできるかもしれません。

## NPO法人 かしわこども食堂

調理実習室の特性を  
生かした食堂を

case.

開催日時	原則として毎週土曜日 17:30～19:00
場所	豊四季台近隣センター1階 千葉県柏市豊四季台1丁目1-116
参加費	子ども無料/大人300円
資金	会費、寄付、参加費

団体  
活動紹介

こども食堂をするために団体を設立。和食中心の家庭料理を基本に、5～6品を毎週提供するほか、作業などを行います。男性1人を含めたボランティアスタッフは年配の方も多く、無理なく活動できるようにしています。

地元の仲間と地元の子育て、  
子育てを支えたい

『NPO法人 かしわこども食堂』の代表の外川都美恵さんは、こども食堂が紹介されているテレビを見て、2016年1月から活動を始めました。外川さんは「こども食堂は、行政が出来ないことをカバーしている活動。子どもは無料だしいつでも来ていい。それに、週に一食くらいは、お母さんも楽しんでほしいんです」と言います。子どものみならず、親のことも気かけ、子どもが食べやすい手間ひまかけた食事と、子どもの育ちを支える心意気で、親子連れがたくさん訪れるのも納得です。

食堂のある豊四季台は、外川さんが長年生活してきた場所。声をかければボランティアで手伝ってくれたり、野菜や運営費の寄付をしてくれたり、いろいろな形でかかわってくれる同級生や昔からの友だちがたくさんいます。周囲の人々の厚い協力体制が、毎週の活動を可能にしています。

外川さん自身は10年間和食のお店の経営経験があり、調理師でもあります。ほかにも以前保育園で働いていた調理師が2名います。調理中は「肉はこのくらいの大きさでいい?」「子どもが食べるからちょうどいいね」などと声が飛び交います。子どもの食べやすさや好みを熟知した頼もしい助っ人は、この食堂に欠かせない存在です。



右調理台ではシチューを、左調理台は白菜と油揚げの炒め煮を作る

メニューごとに  
調理する場を分ける

『NPO法人 かしわこども食堂』の拠点は、公共施設の調理実習室。その長所短所をそれぞれ織り込んで、活動に活かしています。長所は、調理する環境の充実度。調理台が5つあり、各調理台に水場とコンロがついているのです。そのため、まな板や包丁だけではなく、肉や魚、それ以外など、メニューによって調理台を分けて使えます。

短所は、不特定多数の出入りがある施設のため、食材はもちろん調味料も置いておけないこと。万が一何かを混入されてしまうリスクを考え、すべての食材を毎回持ち込んでいます。

調理師経験で培った  
安全対策を共有

スタッフは、外川さんを含め3人が調理師の免許を持っています。調理台などは使い捨てのキッチンペーパーで拭き、菌の拡散を防止。検便は年2回実施。調理時は、しっかり加熱し、サラダはビニール手袋を使用して素手で触らない。このような実践は、これまでの職場での経験を生かし、プロとしての安全対策を心がけているからこそです。

ボランティアスタッフとして参加している人たちにも手洗いの徹底を呼びかけたり、安全への意識や対策を共有したりと、工夫しています。



◀ 食事は、小さい子どもが座りやすいように調理室にゴザを敷く。毎回洗って持参する台ふきんでテーブルをきれいに拭いてからセッティング

▼ 調理と食堂を兼ねている調理実習室。備え付けのほうきとちりとりで掃除



調理器具や食器は、実習調理室にあるものを使用しているため、活動日の最初ですべて洗う



小豆ごはん、さつま芋とひき肉の寄せ揚げ、かぼちゃボールの豆乳クリームシチュー、サラダ、白菜と油揚げの炒め煮



子ども食堂 ひがしっこ

# 清潔な食事環境を みんなで作る

case.

## 子どもも大人も ほっとできる場をつくりたい

『子ども食堂 ひがしっこ』がある滋賀県守山市には、子どもの飛び出し注意を促すキャラクター「とび太くん」があちこちに立ち、風情のある家屋が立ち並んでいます。地域で子どもを見守る文化がうかがえる土地で運営されている『ひがしっこ』。代表は、女性の自治会長でもあり、民生委員、学校の評議員でもある小西由美さんが務めています。

小西さんは、こども食堂のことをテレビで知りました。「目にはみえないけれど自分の地域にも困難を抱えた子どもがいるかもしれない」と思い民生委員や自治会の役員、行政関係の方、現役子育てママにも声をかけ、食堂設立に奔走。1年の準備期間を経て、子どもだけでなく、高齢者も来られる場になればと吉身東町自治会館で2016年12月にオープンしました。やがて地域活動で気になっていた子どもも来てくれるようになったのは、小西さんのねらい通り。いまでは、子どもたちや家族連れ、高齢者も足を運ぶ、地域の交流の場になっています。

## 手洗いを徹底し、 すべての食材を加熱

『ひがしっこ』には、手指消毒用アルコールがいたるところに置いてあります。スタッ

「ひがしっこ」スタイル。おそろいのエプロンと三角巾で活動しています



フが調理する場だけでなく、来場者用も置いてあります。スタッフの手洗い、アルコール消毒の徹底はもちろんのこと、こども食堂にやってくる子どもや大人にも、きちんと手洗いをしてもらいます。玄関での受け付けをすませたら、外の手洗い場で手を洗い、アルコール消毒をしてから、室内に入る決まりです。

「生ものは一切だしません」。プチトマトでも必ず湯通し。野菜の盛り付けには、手袋を使用します。衛生には「すぐく気をつけています」と小西さん。ここに衛生の専門家はいませんが、健康推進委員さんが身につけたノウハウを厨房で駆使しています。

調理スタッフは、活動当初にセットでそろえたエプロンをして、各自が持参した三角巾を着用しています。月に一度の開催なので、包丁やまな板をはじめ調理器具や食器は使用前に洗浄と消毒をしています。

付け合せのトマトとブロッコリーはビニール手袋で盛り付けます



下膳用に用意された容器に各自で下膳します。清潔な環境で、食事をいただく経験が心掛けています

玄関左わきにある手洗い場



手洗いをすませた子どもたちは、靴もしっかりそろえて、食堂へ

## 社会福祉協議会が 活動をサポート

滋賀県では、県の社会福祉協議会がこども食堂の開設講座を開き、年3回は実践者向け研修会を行っています。そこで、専門家による衛生講座も開催。「県社協としては、ひたすら啓発。県レベルで、安全であり、活動者が安心して活動できるようにサポートしています」と、社協の事務局次長である谷口郁美さん。

社協のサポートは、自分たちの活動が意味あるものにもなり、心強い応援団です。『ひがしっこ』では、スタッフミーティングで、今後は検食も実施していくことになりました。県社協とつながりながら、スタッフ間で話し合いをし、衛生管理の体制をバージョンアップして活動を続けています。

開催日時	毎月第2土曜日 12:00~15:00
場所	吉身東町自治会館 滋賀県守山市吉身 5-9-10
参加費	小学生 50円 / 中学生 100円 / 大人 300円
資金	滋賀の縁 創造実践センター「遊べる・学べる 淡海子ども食堂」モデル事業助成、参加費、寄付

## 団体 活動紹介

自治会や子ども会とも連携し、子どもから大人まで集える場づくり。会場の2階では、子どもたちが遊んだり、宿題をしたり、また学区外の現役の教師が来て勉強をみてくれます。クリスマス会は子どもたちが企画します。

**回覧** 子ども食堂 ひがしっこ

子ども食堂「ひがしっこ」は子どもたちの大好きなメニューをそろえ、お待たせしています。楽しい会話しながらゆっくり食べてください。先生も参加されるのが多く、宿題を見て頂くこともできます。もちろん食後コラップなどのゲームをしたりしているお子さんも、「ひがしっこ」は楽しいとやがはあさんの参加も歓迎のみんなの食堂です。

**これからも来てください。まっぴーす。**

日時：毎月第2土曜日 12時～15時

場所：吉身東町自治会館

内容：食事、勉強、おそびなど  
時々楽しいアトラクション!

※回覧 必参加 小学生50円、中学生100円、大人300円は前までに払います。参加費は現金または振込でお願いします。参加費は現金または振込でお願いします。参加費は現金または振込でお願いします。

※注意 食後のアレルギー検査対応はできませんのでご了承ください。走り回ったりした事象などには気を付けてください。来られるときはハンカチを必ず持参してください。

主催：吉身東町自治会  
ひがしっこ食堂ボランティアグループ  
代表：小西由美さん (090-146-1891)



子どもにも読めるようにしています

各テーブルにも、ティッシュやウェットティッシュなどを置いています。



本日のメニューは、手作りハンバーグとポテトサラダ、ふかし芋、フルーツポンチ

## とどろきっこ食堂

地域に誰もが安心できる  
居場所をつくりたい

case.

千葉市市営住宅の道路沿いにある集会室で開かれる『とどろきっこ食堂』。2016年1月から、毎月最終土曜日に行われています。

コアメンバーの金田由希さんは「千葉市子ども食堂ネットワーク」の事務局でもあり、「千葉市生活自立・仕事相談センター若葉」の相談員もしています。仕事柄、人が安心していられる居場所が地域にたくさんあるといいと思っていたころ、周りでは「子ども食堂をやりたい!」という声が挙がっていました。

そこで、2015年11月、まだ千葉市内に子ども食堂がない中「千葉市子ども食堂ネットワーク」として、キックオフイベントを開催。その後、市内で初の子ども食堂がスタートしました。『とどろきっこ食堂』の誕生も、このキックオフイベントに参加した方が金田さんと現代表の青木志乃さんを引き合わせたことにあります。



新米、赤飯のおむすび、お味噌汁、鳥の手羽元、里芋煮、サツマイモのフライパン焼き、サラダ、昆布の浅漬け、にら玉、キャベツとウィンナー炒め、パウンドケーキ



コアスタッフはエプロン、三角巾、マスクを着用

「自主健康管理点検表」で  
スタッフの体調チェック

『とどろきっこ食堂』は、発足当初の代表者の住まいである団地の集会室を拠点としています。そこには、家庭用のキッチンしかありません。そのため、たとえ衛生の知識があったとしても、厳重な衛生管理をすることは難しい状況にあります。設備の整った施設へ拠点を移動することも考えましたが、「食を通じたつながり」からみると、「市営住宅にも近いし、公園が目の前でもあるこの集会室でやることに意味がある」と思っている」と金田さん。拠点を変わらずに開催しています。

共同スペースでもある集会室のキッチンを改装することは難しいけれど、限られた

開催日時	原則第4土曜日 11:30～14:00 (食事時間は12:00～13:00)	団体活動紹介	独居の高齢者が住んでいる団地でもあり、高齢者、近くの大学の先生や学生の参加もあり多様な交流の場になっています。寄付された野菜を見て、その場でメニューを決定。食材を余すことなく使い、たくさんの料理ができあがります。
場所	千葉市営住宅轟町 第一団地集会室 (千葉県千葉市稲毛区轟町2-8-1)		
参加費	子ども無料/大人500円(限定30食)		
資金	民間助成、参加費、寄付		



野菜の調理は洗い場のあるキッチンで



野菜以外は、食堂のテーブルを使用。包丁、まな板を分け、ホットプレートも活用

設備のできる衛生に細心の注意を払って活動しています。

たとえば、千葉市子ども食堂ネットワークで作成した「自主健康管理点検表」(P28参照)の活用、スタッフの手洗い+アルコール消毒の徹底、開催前の食器やテーブルなどの消毒、調理は基本的に加熱処理をしっかりと行うなどの工夫が随所にみられます。

保健所による  
衛生講習会に参加

金田さんもメンバーの1人である「千葉市子ども食堂ネットワーク」では、衛生面でも安心して活動ができるようにと、「自主健康管理点検表」のほかに調理環境や注意事項をチェックする2タイプの表を作成して

います。チェック表を持って千葉市の保健所にも出向き、子ども食堂の活動の目的を説明したうえで、チェック表も目を通してもらいました。

2ヶ月に一度、スタッフに限らず誰でも参加できるミーティングを開催している「千葉市子ども食堂ネットワーク」。2017年11月のミーティングでは、千葉市の保健所職員による約1時間の「衛生講習会」を開催するなど、保健所との関係づくりをすすめています。

衛生講習会では、「ノロウイルスにマスクの着用は有効?」など活動の中から生まれる質問があり、講習後には「分かっているつもりだったけれど、改めて学ぶと十分でないところがあることが分かった」などの声が運営スタッフから聞かれたそうです。

# 自主健康管理点検表

日付 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

会場名 \_\_\_\_\_

※記入要領 ○：良好 / ×：不良（この場合状態を詳しくメモ欄に記入）

点検事項		従事者名							
健康状態	腹痛								
	胃痛								
	下痢								
	おう吐								
	発熱								
	家族に上記を含む体調不良者はいないか？								
身だしなみ	衛生手袋の着用								
	髪型								
	爪								
	指先、手の傷								
	エプロン								
	マスク								
	服装全体								
	メモ								
	責任者の確認欄								

a  
grounding  
in

## アレルギー の 基礎知識

半 世紀前までは、ほとんどなかったといわれるアレルギーですが、患者は増加傾向にあります。食物アレルギーも然り。日本では、乳児で約5～10%、幼児で約5%、学童期以降で1.5～3%の人が何らかの食物アレルギーを持っているとされます。

地域で不特定多数に食事を提供する場合は、運営者側が立ち位置を決めて、各々で対応の度合いを判断することになります。「アレルギー対応していない」としっかり伝えることも責任ある方法のひとつでしょう。

ここでは、アレルギーの症状や、もしもアレルギーを発症した場合の緊急対応を掲載。また、どのようなアレルギー対応があり得るのか、各食堂の向き合い方や、アレルギーの有無に限らずおいしく食べられるレシピも紹介しています。

allergy

# Q 食物アレルギーってなに？

A. アレルギーの原因となるアレルゲンはさまざまですが、食物が体内に入り、アレルギー反応を引き起こす場合を食物アレルギーと呼びます。

主に食べることで発症しますが、食物に触ったり、吸い込んだりしただけでも症状が出る場合があります。

## 食物アレルギーの症状

- 皮膚のかゆみ、発赤、じんましん、湿疹などの皮膚症状
- 腹痛や下痢などの消化器症状
- 咳、ぜん鳴（ゼーゼー）や呼吸困難などの呼吸器症状
- 目や鼻などの粘膜症状
- アナフィラキシーショック



### アナフィラキシーショックとは…

アレルギー症状（皮膚、消化器、呼吸器など2臓器以上）に出現した状態が進行し、血圧が下がり始めた状態。意識混濁がおこり、生命の危機を伴うので、

早急で適切な治療が必要となります。

日本では、毎年3人程度アナフィラキシーショックが原因で亡くなっています。

（出典：東京都保健福祉局HP「東京都アレルギー情報 navi」 「食品の窓」）

## 代表的なアレルゲンを知ろう

アレルゲンは人によってさまざまですが、なかでも特にアレルギーが起こりやすいとされる食品があります。それらは、発症数、重篤度から考えて表示する必要性が高いものとして「表示が義務化されているもの」と、「可能な限り表示することが推奨されているもの」があります。

### 「特定原材料」と「特定原材料に準ずる20品目」

には特に注意しましょう。

※参加者のアレルギー把握にお役立てください。切り取り・コピーなどして受け付け時などに利用できます。

食べられないもの（アレルギー）がある場合はチェックしてください。		名前
● 特定原材料（表示が義務づけられている7品目）		
		
たまご	乳	小麦
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
えび	かに	そば
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
落花生		
<input type="checkbox"/>		
● 特定原材料に準ずる20品目		
		
あわび	いか	いくら
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
牛肉		
<input type="checkbox"/>		
		
くるみ	ごま	さけ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
さば	大豆	鶏肉
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
バナナ		
<input type="checkbox"/>		
		
豚肉	まつたけ	もも
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
やまいも	りんご	ゼラチン
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Q** 食物アレルギーを予防し、「アレルギー対応」するためには何が必要ですか？

**A** 「アレルギー対応」をしないという方針から、きめ細やかな対応まで、「どこまでやるのか」は、運営者の余力や活動場所によってさまざまです。どんな対応にするにせよ、最低限「調理にどんな食品を使ったか」は把握しておきましょう。

START

食物アレルギー対応方針を決める

- 提供する食事にどのような食材を使っているか把握する
- 食材情報の管理や事故時の対応などを総括する責任者を決めておく
- 活動側のアレルギー対応方針を正確に伝える

食物アレルギー対応をしない場合

- 「対応していない」ことを明示、参加者にはっきりと伝える

食物アレルギー対応をする場合

- 参加者の食物アレルギーを把握する
- 参加者から質問があったときは、使用食材について正確な情報に基づいて説明する
- スタッフ全員で情報を共有し、対応方法はスタッフ全員に伝えておく

調理中の注意

- 調理中などにおけるアレルゲンの混入に注意する。混入の可能性があるときは、必ず参加者に伝える
- 先にアレルギーに対応した料理を作り、器に入れてふたやラップをしておき、他の料理との混同をさける

あと片付け

- アレルゲンを間違っって口にしないよう、食べ残しやゴミはすぐに片付ける
- 原因物質を吸い込んだり、皮膚から体内に入ったりしてアレルギーを起こすこともまれにあるので、部屋の掃除もこまめにする

**Q** 実際の子ども食堂はどのように食物アレルギー対応と向き合っていますか？

**A** アレルギー対応をしている／していないに関わらず、多くの子ども食堂がアレルギーの有無をたずねています。

また、アレルギー対応をしていないところも、対応できないことを示しつつも、できる範囲で気を配っているようです。

〳 除去食でアレルギー対応しています。〳

活動当初から、乳、卵、小麦、そば、エビ、カニを除去しています。牛乳の代わりに豆乳を使い、カレーはルーを使用する場合は小麦粉不使用のものを。初めて参加する人には、名前、連絡先のほかアレルギーについても聞いています。除去している食材以外のアレルギーの人がきたら、代替食で対応します。

予約制で開催しているので、予約時に食物アレルギーについて聞き、アレルゲンを除去。その子どもに合わせて食事を提供しています。

NPO法人かしわ子ども食堂  
P.20

かねどう子ども食堂  
P.42

〳 アレルギー対応はしていませんが…〳

名簿に記入してもらった際にアレルギーの有無について聞いています。アレルギーのある子どもには、アレルゲンを聞いて、その食材の使用の有無を伝えています。アレルゲンが入っている場合は、食べないようにしてもらっています。

毎回、受付とスタッフ用に食材とアレルギー一覧表を作成しています。

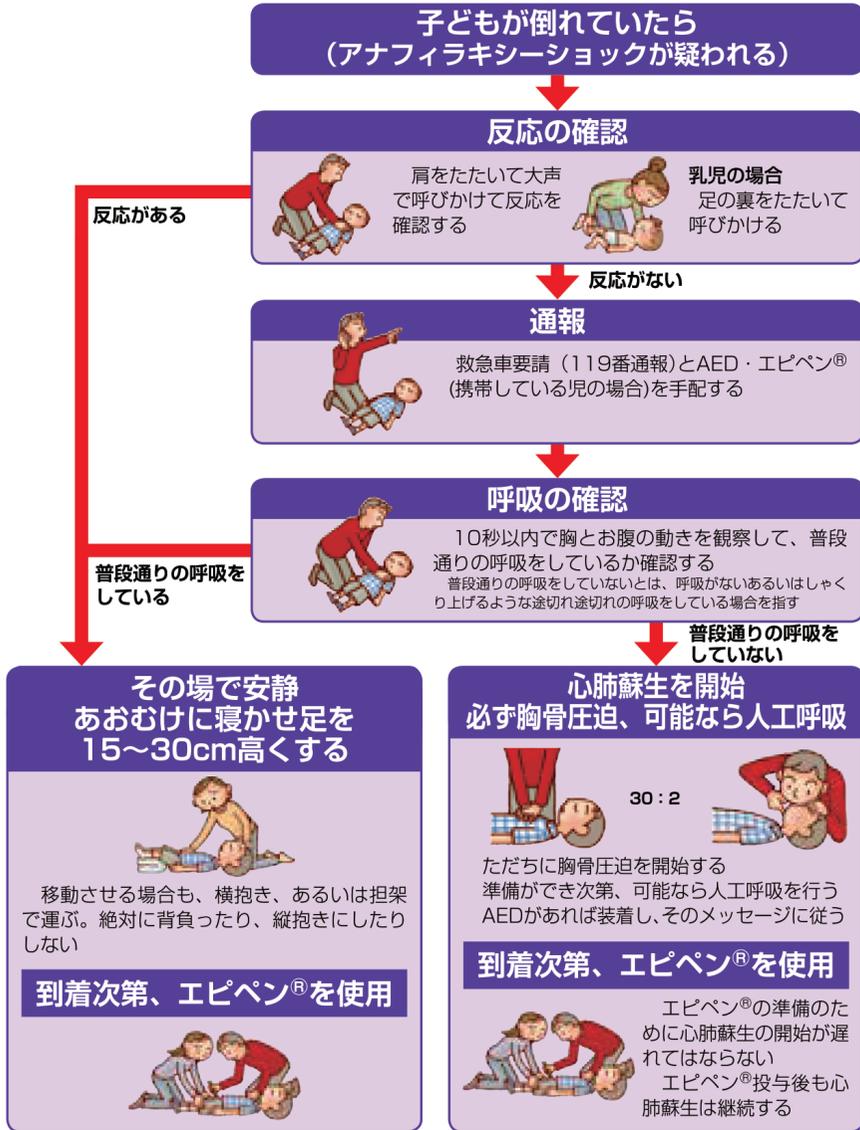
3か月分のメニューを先に決めて町内会の回覧板で回し、保護者とお子さんに参加を判断してもらっています。また、アレルギーの人が多く乳製品や卵の使用を抑えられるようにメニューを決めています。ときには近所の学校の栄養士さんにメニューのチェックをってもらうことも。活動当日は、ゆで卵を自分で盛り付けられるようにするなど、参加者が食べられない食材を避けられる工夫もしています。

とどろきっこ食堂  
P.26

かしわっ子食堂あさひ  
P.22

子ども食堂ひがしっこ  
P.24

子どもが倒れていたたら～アナフィラキシーショックが疑われるときの対応～



症状チェックシート

- ◆迷ったらエピペン®を使用する
- ◆症状は急激に変化する可能性がある
- ◆少なくとも5分ごとに症状を注意深く観察する
- ◆の症状が1つでもあてはまる場合、エピペン®を使用する (内服薬を飲んだ後にエピペン®を使用しても問題ない)

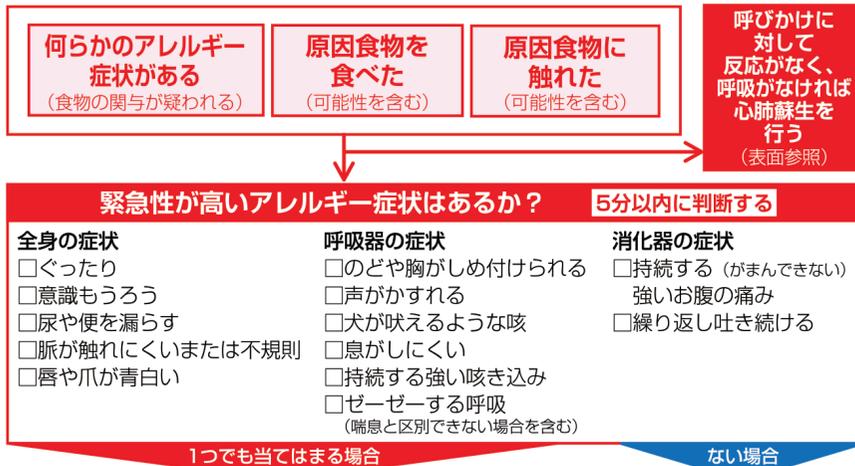
全身の症状	<input type="checkbox"/> ぐったり <input type="checkbox"/> 意識もうろう <input type="checkbox"/> 尿や便を漏らす <input type="checkbox"/> 脈が触れにくいまたは不規則 <input type="checkbox"/> 唇や爪が青白い	
呼吸器の症状	<input type="checkbox"/> のどや胸がしめ付けられる <input type="checkbox"/> 声がかすれる <input type="checkbox"/> 犬が吠えるような咳 <input type="checkbox"/> 息がしにくい <input type="checkbox"/> 連続する強い咳き込み <input type="checkbox"/> ゼーゼーする呼吸	<input type="checkbox"/> 数回の軽い咳
消化器の症状	<input type="checkbox"/> 連続する強い(がまんできない)お腹の痛み <input type="checkbox"/> 繰り返す吐き続ける	<input type="checkbox"/> 中等度のお腹の痛み <input type="checkbox"/> 1～2回の嘔吐 <input type="checkbox"/> 1～2回の下痢
目・口・鼻・顔の症状	<input type="checkbox"/> 顔全体の腫れ <input type="checkbox"/> まぶたの腫れ	<input type="checkbox"/> 軽い(がまんできる)お腹の痛み <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 目のかゆみ、充血 <input type="checkbox"/> 口の中の違和感、唇の腫れ <input type="checkbox"/> くしゃみ、鼻水、鼻づまり
皮膚の症状	<input type="checkbox"/> 強いかゆみ <input type="checkbox"/> 全身に広がるじんま疹 <input type="checkbox"/> 全身が真っ赤	<input type="checkbox"/> 軽度のかゆみ <input type="checkbox"/> 数個のじんま疹 <input type="checkbox"/> 部分的な赤み

- 上記の症状が1つでもあてはまる場合
- ① ただちにエピペン®を使用
  - ② 救急車を要請(119番)
  - ③ その場で安静を保つ
  - ④ その場で救急隊を待つ
  - ⑤ 可能なら内服薬を飲ませる
- ただちに救急車で医療機関へ搬送

- 1つでもあてはまる場合
- ① 内服薬を飲ませエピペン®を準備
  - ② 速やかに医療機関を受診 (救急車の要請も考慮)
  - ③ 医療機関に到着するまで少なくとも5分ごとに症状の変化を観察の症状が1つでもあてはまる場合、エピペン®を使用
- 速やかに医療機関を受診

- 1つでもあてはまる場合
- ① 内服薬を飲ませる
  - ② 少なくとも1時間は、5分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診
- 安静にし注意深く経過観察

## アレルギー症状への対応の手順



### 緊急性が高いアレルギー症状への対応

- ① ただちにエピペン®を使用する
- ② 救急車を要請する(119番通報)
- ③ その場で安静にする(下記の安静を保つ体位参照)
- ④ その場で救急隊を待つ
- ⑤ 可能なら内服薬を飲ませる

エピペン®が2本以上ある場合(呼びかけに対する反応がある)

エピペン®を使用し10~15分後に症状の改善がみられない場合、次のエピペン®を使用する

反応がなく呼吸がない → 心肺蘇生を行う

内服薬を飲ませる  
( )  
( )

↓

安静にできる場所へ移動する

↓

少なくとも5分ごとに症状を観察する  
症状チェックシートに従い判断し対応する

緊急性の高い症状の出現には特に注意する

### 安静を保つ体位

<p>ぐったり・意識もうろうの場合</p>  <p>血圧が低下している可能性があるため仰向けで足を15~30cm高くする</p>	<p>吐き気・おう吐がある場合</p>  <p>嘔吐物による窒息を防ぐため顔と体を横に向ける</p>	<p>呼吸が苦しく仰向けに なれない場合</p>  <p>呼吸を楽にするため上半身を起こし後ろに寄りかからせる</p>
---	---	--

## エピペン®の使い方

◆それぞれの動作を声に出し、確認しながら行う  
◆注射をするときには、必ず子どもに声をかける

- ① ケースから取り出す  
 ケースのカバーキャップを開けエピペン®を取り出す
- ② しっかり握る  
 オレンジ色のニードルカバーを下に向け、グーで握る  
**"グーで"握る!**
- ③ 安全キャップをはずす  
 青い安全キャップをはずす
- ④ 太ももに注射する  
 太ももの外側にエピペン®の先端(オレンジ色の部分)を軽くあて、「カチッ」と音がするまで強く押しあてそのまま5つ数える  
**注射した後すぐに抜かない! 押しつけたまま5つ数える!**
- ⑤ 確認する  
 エピペン®を太ももから離しオレンジ色のニードルカバーが伸びているか確認する  
**伸びていない場合は「④に戻る」**
- ⑥ マッサージする  
 打った部位を10秒間マッサージする

### 介助者がいる場合

介助者は、子どもの太ももの付け根と膝をしっかりと押さえ、動かさないように固定する

### 注射する部位

- 衣類の上から、打つことができる
- 太ももの外側の筋肉に注射する(真ん中(A)よりやや外側で、かつ太ももの付け根と膝の間の部分)

仰向けの場合



座位の場合



# Q

## アレルギーのある子もない子も、みんなでおいしく食べられる工夫を知りたい!

# A

食物アレルギーの原因となるものを使わないレシピや、アレルギーを持つ人が多い食材の代わりにする食材を取りいれてみましょう。

### 毎日の実践から生まれたアレルギー対策レシピ

金沢・能登フードバンク  
前河竜志さん

石川県に住む金沢・能登フードバンクの前河竜志さんは、妻とともに食物アレルギーのある小学生の子どもの食事づくりに毎日奮闘しています。

前河さんの子どもは、小さい頃は口に入れる食べ物のほとんどにアレルギー症状が出てしまい、一時期はお米にも反応してし

まうほどでした。現在では、食べられるものも増えましたが、毎月給食の献立を確認。食べられないメニューのときは、自宅で作って小学校に持参しています。

前河さんのレシピ本には、メモがびっしり。たゆまぬ実践のなかから、おすすめレシピを教えてくださいました。



### さっくりした衣で 野菜もごちそうに 蒸し野菜のピカタ



卵・乳・小麦・大豆 不使用

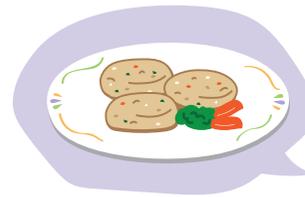
#### 材料 (4~5人分)

- 玉ねぎ..... 2個(約400g)
- 大根..... 5~6cm(約200g)
- 人参..... 2/3本
- 植物油..... 大さじ2

- 【皮】
- 米粉..... 115g
  - でんぶん..... 15g  
(片栗粉、コーンスターチ、タピオカ粉のいずれか)
  - 塩..... 小さじ1
  - 水..... 2/3カップ

#### 作り方

- 玉ねぎは1cm幅の輪切り、大根と人参は5mm幅に切る。
- ①で用意した野菜の重さの1%の重量の塩(分量外)をまぶし、蒸し器で玉ねぎは10分、他の野菜は15分ほど蒸します。
- 皮の生地を混ぜておく。
- フライパンで油を熱し、衣になる生地をお玉などですくい入れ、その上に蒸した野菜を乗せて上にも生地をかける。裏面も同様にこんがり焼く。



### 肉なしとは思えないほど!? 食べ応えたっぷり



卵・乳・小麦 不使用

### ベジハンバーグ

#### 材料 (小判型20枚分)

- 玉ねぎ..... 2個
- しいたけ..... 3~4枚
- 人参..... 3/4本
- \*冷凍コーン..... 30g
- \*いんげん..... 7本
- \*くるみ..... 25g
- 木綿豆腐..... 1丁半  
(厚さが半分になるまでしっかり水切りする)
- 醤油..... 大さじ1と1/2
- 塩..... 大さじ1/2
- 米粉..... 150g~(固さを見て調整)
- でんぶん..... 30g  
(片栗粉、コーンスターチ、タピオカ粉のいずれか)
- 植物油..... 適量

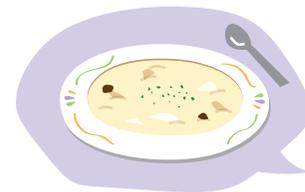
\*はあればよりおいしくなります。

#### 作り方

- 玉ねぎ、しいたけ、人参、くるみをそれぞれみじん切りにする(フードプロセッサーでやると楽)。いんげんはコーンの大きさに合わせて細かく切る。
- しいたけ、玉ねぎ、人参、いんげんの順にじっくり炒めます。その後、コーン、くるみをいれ、火が通ったら、火からおろし、粗熱をとります。
- しっかりと水切りした木綿豆腐に醤油、塩をかけ、マッシャーなどで崩し、②を混ぜ合わせる。
- 米粉、でんぶんを混ぜ入れ、米粉で調節しながら小判型にまとめ、多めの油で両面を色よく焼く。

\*米粉は粒子の細かい製菓用がおすすめ。上新粉だと重たい触感になる。

\*パン粉を使う場合、木綿豆腐の水切りは不要。この場合、米粉100g、パン粉100g、でんぶん30gで同様につくる。



### キッシュやベシヤメルソース、 グラタンの生地にも◎



卵・乳・小麦 不使用

### 豆乳シチュー

#### 材料 (つくりやすい分量)

- 玉ねぎ..... 中1個半(約300g)
- しめじ..... 1パック
- 植物油..... 大さじ1
- 米粉(製菓用がおすすめ)..... 13g
- 無調整豆乳..... 3カップ
- 醤油..... 大さじ1/2

#### 作り方

- しめじは石づきをとり、ほぐし、玉ねぎはくし切りにします。
- 鍋に油を熱し、しめじを炒め香りがたったら、玉ねぎをいれる。油が回ったら塩ふたつまみ(分量外)で甘みをひきだし、よく炒めます。
- 火をとめて、米粉を入れて、よく混ぜ合わせます。
- ③に豆乳を入れて再び火にかけませ、沸騰したら弱火にし、塩、醤油で味を調える。

乳・卵・小麦なしでも

みんなが「おいしい」は可能

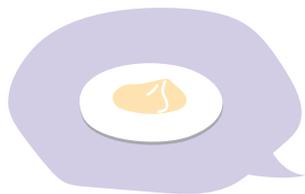
香川県の「かねとう子ども食堂」の代表の金藤友香理さんは、パン職人であったにもかかわらず小麦アレルギーになり、アナフィラキシーショックを起した経験があります。いまは、自身の治療経験を元に食事に向き合っています。

「アレルギーのある子どもは、みんなで食べられたことがすごくうれしい」と金藤さん。現在は、アレルギーに対応することも食堂の活動もしています。「乳・卵・小麦」を除去したメニューに柔軟に対応

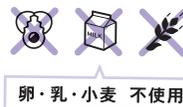
香川県「かねとう子ども食堂」  
金藤友香理さん

し、それ以外のアレルギーがある子どもには個別対応。それぞれのアレルギーの有無や症状については、参加予約の時に保護者に確認しています。

食物アレルギー対応という難しい印象を受けるかもしれませんが、「食物アレルギーがない子も米粉の餃子も喜ぶから、一緒にすればいいんです」と金藤さん。「除去食＝いつものごはん」なら、みんなが嬉しい食卓ができあがります。



ペットボトルで簡単  
豆乳マヨネーズ



材料 (4~5人分)

- 豆乳..... 50ml
- 米油..... 25ml
- 米酢..... 15~20ml

作り方

- 豆乳と米油をペットボトルなどの容器に入れて、上下にしっかり振る。
- ①がしっかり混ざったら、米酢を入れてさらにしっかりと振る。



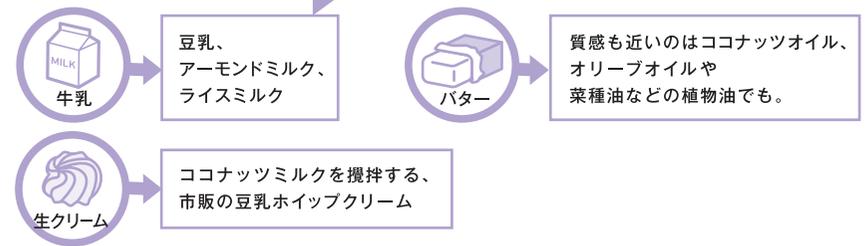
\*市販のマヨネーズの様な固さはなく液状ですがポテトサラダなどにぴったりです。近頃はスーパーでも豆乳マヨネーズを見かけるようになっています。

代替食のヒント

食物アレルギー対応には、アレルゲンを取り除いた「除去食」や、アレルゲンになるものを他の食品で置き換える「代替食」が挙げられます。先にご紹介したレシピのように、小麦・乳・卵の3つのアレルゲンについては、たくさんの代替の努力がなされてきました。

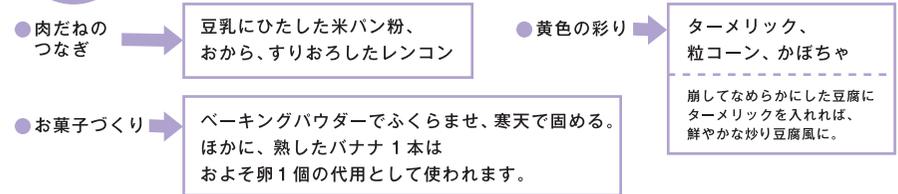
そのため、スーパーなどで気軽に買える市販品も増えていきますし、置き換えのルールを知れば、通常の食事と変わらない、むしろよりおいしいものを調理できることもあるのです。

乳製品の置き換えヒント



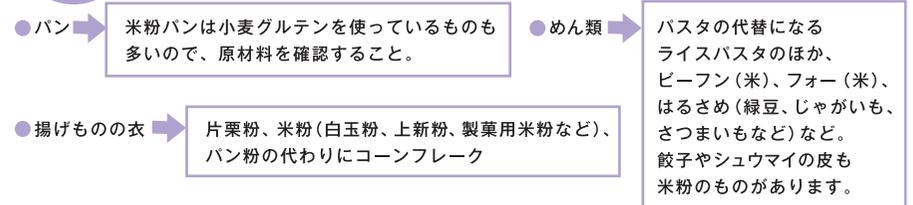
卵の置き換えヒント

やわらかくする、ふくらませる効果のほか、黄色い彩りの代表選手。



小麦粉の置き換えヒント

さまざまな料理に使われる小麦粉は、用途によって米粉の使い方を工夫しましょう。



# nurture

## 食を育む

# food

いまでは、「食育」は耳慣れた言葉になりましたが、あらためて考えてみると「食を育む」とは、どんなことでしょうか。こども食堂は、食の可能性によってひらかれてきた活動といえます。

とくに成長期にある子どもたちには、栄養満点の食事を提供したいというのはみんなの願いでしょう。ここでは、現代人が抱える低栄養や、食の貧困の現状、栄養に関する考え方について知るヒントを掲載しています。

また、さまざまな世代に向けて「食べることは生きること」を伝えている実践を掲載。食材、料理、食卓を囲むこと…など多岐にわたるキーワードと向き合うヒントや、気になる食まわりのトピックについても紹介しています。

# 身体の栄養も心の栄養も、 世代を超えてバトンでつないで

## 実は栄養不足な現代の子ども

見渡せばどこでもすぐに食べられるものが手に入る、「飽食ニッポン」のイメージとは裏腹に、家庭の食事のあり方は、豊かさを失いつつあります。

当たり前の家庭のごはんは、各家庭に任されてきたぶん、家で食事の内容や栄養価の指標は、これまで語られてきませんでした。その間に、日本人の身体の栄養不足が進行しています。

この35年で新生児の出生体重の平均は200g減少。小学生の平均体重をみると、

平成12年から減少傾向が続いています。いまや、親世代が幼少時から積み重ねた栄養不足が世代を超えて、受け継がれている現実があります。

成長過程で体がつくられる子ども時代には、血や肉になる動物性たんぱく質をしっかりとることや、野菜や大豆製品、いも類、くだもの、海藻類など、いろいろな種類の食材をバランスよくとることも重要です。

参考：内閣府「平成29年版 子供・若者白書」

## 大人数の食事にこそ使える、栄養の指針

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」。年齢や性別、活動量の違いによって目安となる栄養を明示。5年ごとに最新の情報に更新されています。一例として学齢期のカロリーとたんぱく質の基準を見てみましょう。

たとえば、「栄養満点の食事を提供したい」と考えて、上記の表のたんぱく質量約40%\*にあたる献立を考えると仮定してみます。10~11歳のたんぱく質の基準は50グラム/日。その40%というと20g。これを、お肉やお豆腐、卵などにおきかえてみると、豚肉ロース肉…約50g(たんぱく質11g)、お豆腐…1/6丁(たんぱく質3g)、卵…1個(たんぱく質7g)を使えば、合計たんぱく

### 日本人の食事摂取基準(2015年版)

年齢/性別	推定エネルギー必要量 (kcal/日: 身体活動レベルふつう)		たんぱく質推奨量 (g/日)	
	男性	女性	男性	女性
6~7歳	1,550	1,450	35	30
8~9歳	1,850	1,700	40	40
10~11歳	2,250	2,100	50	50

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年度版)より作成

質は約20gになります。  
(\*3食均等に食べられるわけではないので、栄養を考えた献立のときは40%を目指します。) 参考：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2016年」

献立作成、食材調達量(用意する食材)の目安として、食事摂取基準を活用することもできそうです。

## 参考になるウェブサイト

🔍 「日本人の食事摂取基準」で検索

厚生労働省のHPで最新の食事摂取基準を参照できます。

🔍 「食品成分データベース」で検索

文部科学省のHPで、さまざまな食材の栄養素について調べることができます。最新の「日本食品標準成分表」に対応したデータです。

## 食文化を伝える場としてのこども食堂

現代の子どもたちが置かれている栄養状態をふまえて、栄養バランスに優れた食事を提供することも大切ですが、子どもに足りていないものは栄養だけではないようです。

食の貧困は、各家庭の所得金額や貧困率といった経済的な状況の悪化のみならず、家族のかたちの変化によってもたらされています。

家族で食卓を囲む体験の中には、食べ方のマナーを学んだり、料理や食材について知ったり、ひいては日本の文化を自然と会得していくことも含まれていました。

参考：厚生労働省政策統括官「グラフでみる世帯の状況—国民生活基礎調査(平成28年)の結果から—」

しかし、いまや全世帯のうち、単独世帯と核家族が占める割合が9割近く。3世代同居の経験は貴重なものになって、世代を超えた食文化の継承が難しくなっている現実があります。「孤食」といわれる、1人で食事をとる子どもも増えています。

こども食堂で囲む食卓は、食にまつわるさまざまなことを伝える場にもなり得ます。特に失われつつある食文化は、地域の高齢者が伝えるのが適任かもしれません。多世代、多様な人々に関わることで、豊かな食体験は受け継がれていくことでしょう。

## 「生きる力」を食で育む

こども食堂でお腹が満たされると心も落ち着きます。安全な居場所ができると、その先のことを考えることもできます。後の事例でも紹介しているように、こども食堂では、食を育むさまざまな取り組みが行われています。

いま、多くの子どもたちにとってみんなで一緒に食べる経験が乏しくなっている

のと同時に、料理をする経験も少なくなっています。子どもたちが調理する体験を通じて、自分自身の力で生きる上で大切な「食」を学ぶことができます。

次のページでは、子どもたちに適した栄養バランス考える上でのヒントの一例を、専門家の方に教えていただいています。

# 子どもには、成長やライフスタイルにあった食事を

NPO法人  
食生態学実践フォーラム

副理事長 針谷順子

子どもは成長期であり、年齢が進むにつれクラブ活動や塾があるなど、運動量や生活時間なども変化します。個々人の成長やライフスタイルに合わせた、適量で栄養のバランスがとれた食事を提供することが望まれます。

子ども食堂は、子どもを含め異世代の多様な人々との共食の場。みんなで食事をつくり、食べ、会話が楽しいと思えることも大切です。食卓を囲む豊かさ、食べも

の生産や食文化なども伝えることができる食育の場にもなります。

ここでは、適量で栄養のバランスがとれた食事の整え方をわかりやすく、「何を、どれだけ」1食に提供したらよいか、のひとつの目安に「3・1・2弁当法」をご紹介します。本方法は、子どもにとって、食べるだけでなくつくることへの参加も容易であり、支援者が実践しやすいことが特長です。

## ニーズ

- わかりやすい
- 使いやすい
- みんなで共有しやすい
- 「食事のものさし」がほしい!

日本の食文化の知恵  
主食・主菜・副菜の組み合わせ  
+  
栄養学・食生態学を基礎にする  
「量」の概念

## コンセプト

- 「全体から部分へ、そして全体へ」  
■重量ではなく、見てわかる「容積」で把握

- 1日ではなく、食べる行動の単位である「1食」単位

## ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱で

いつもの食器(碗や皿)で



### 5つのルール

- 1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ  
(例えば、1食に700kcalがちょうどよい人は700mlの箱を)
- 2 動かないようにしっかりと詰める
- 3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- 4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ
- 5 全体をおいしそう! に仕上げる

ライフスタイルや地域・環境の特徴を活かして  
「何をどれだけ食べたらよいか」を考え、準備し、  
食べる力、目測力の形成

目指したエネルギー量(例えば700kcal)で、主要な  
栄養素がバランスよく組み合わさった、おいしい食、  
しかも食料自給率が高い健康な1食ができる!!

一人ひとりの「健康・生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生へ

農場、市場、食料品店、食堂・  
レストラン、学校・職場・施設、  
家庭等で入手可能な食材・  
料理を活用して

「3・1・2弁当箱法」は、地域にくらす人々が、日本の食文化をふまえた、適量で栄養バランスのよい、おいしい、食料自給向上につながる食事を考え準備し食べる力の形成に役立ち、地域全体の食の循環をうまく回していくことを可能にします。このことが「健康生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生をめざす栄養教育・食教育・食育のゴールへと近づけることになります。また、フードシステムと食情報システムの両面からのアプローチにも、「3・1・2弁当箱法」のコンセプトや方法が活用できます。

本稿は、NPO法人食生態学実践フォーラムHPより抜粋したものです。

「3・1・2弁当箱法」は、「1食に何を、どれだけ食べたらいいか」について、だれでも理解し、実行し、多くの人と共有しやすいように、実践・研究開発された食事(料理の組み合わせ)のものさしです。食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜

料理を3・1・2の割合の容積比(表面から見ると面積比)でつめると、適量で栄養素のバランスがよく、味・くらし・環境面からも、すぐれた食事にすることができます。だれでもマイペースでつくることできるように、「5つのルール」でキーポイントを示しています。

## Pick up ルール1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

a 下のグラフから、性別・年齢から、当てはまる箇所をチェックします。

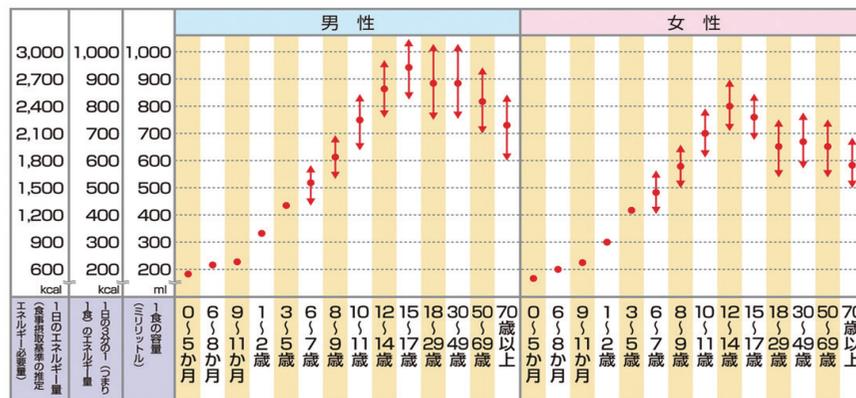
b 普段の身体活動レベル※が高い人は▲、普通の人は●、低い人は▼が目安です。

※身体活動レベル

高い▲: 移動や立位の多い仕事の従事者。あるいは、スポーツ等  
余暇における活発な運動習慣を持っている。

普通●: 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、  
あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む。

低い▼: 生活の大部分が座位で、静かな活動が中心。



上記の表は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の数値を用いて作成しています。

## Pick up ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

	食事の中の料理の特徴	主材料	栄養的役割
主食	食事の中心となる料理 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なり、食事全体に影響します。	米や小麦などの穀類 	炭水化物を多く含み、エネルギー源になる
主菜	食事の中心となる料理 1料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など 	たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体をつくるものになる
副菜	主食や主菜と組み合わせて 食事全体の質を高める料理 色、形や食感もさまざまで、食事全体を豊かにします。	緑黄色野菜・その他の野菜、いも類、きのこ類、海藻類など 	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱につめ合わせた1食



ルール2: 動かないようにしっかりと詰める、ルール4: 同じ調理法の料理は1品だけ、ルール5: 全体をおいしそう! に仕上げる、も大切です。

詳しくは NPO法人 食生態学実践フォーラムHP「3・1・2弁当箱法」についてを参照下さい。

# Q “おいしい、楽しい”の次の一步。 食を育むトピックを教えてください！

**A** みんなで楽しく食卓を囲めたら  
それが一番の食育に違いありませんが、もう一步踏み込んで  
「よい食」を考えると、その切り口は実に多様です。  
食を取り巻く状況はめまぐるしく変わっていくものでもあります。  
ここでは、「食の安心・安全」を基本に、  
食まわりのキーワードを集めました。

## 旬を食べる

暖房を使って暖かくしたハウスで育てる施設栽培の発達や、全国、全世界をつなぐ交通網の発達によって、スーパーでは季節を問わず何でも手に入る時代。便利な一方で、食べ物の「旬」が分かりにくくなっている側面もあります。旬の食材は栄養豊富で安価ですし、四季のめぐりやその時々を知ることは、食卓の話題にもうってつけです。

## 食品添加物

食品衛生法で、食品の製造過程、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するものと定義されています。食品添加物の規格や基準は、食品の安全性を確保しつつ、国際間で整合性のある規制が行われるよう、取組みがなされています。H30年3月末時点で、安全性について食品安全委員会の評価を受け、厚生労働大臣が個別に指定する「指定添加物」454品目、天然物で長い食経験がある「既存添加物」365品目等が日本での使用を認められています。

## 行事食

日本では、季節の節目ごとに特別な食材や料理で祝う「年中行事」が盛んに行われてきましたが、次第に失われつつある文化もあります。正月、節分、桃の節句、十五夜、冬至など、たくさんの行事の数だけ「行事食」があります。ささやかな行事食を取り入れて、その意味を伝えることは、日本の文化に親しむきっかけを与えてくれます。

## 食農教育、畑育

食がもつ多様な役割を伝える「食育」を発展させて、食を支える農業に関する知識・体験も含めた「食農教育」が注目されています。同じく農業体験を含む「畑育」という言葉も近年耳にします。

食べ物が育つ過程を知り、体験することは、自然、四季、命など、生きる上で大切なことを知ることにつながります。自分で育てた野菜で食わず嫌いを克服する子も。畑は無理でもベランダ菜園や、バケツで稲を育てるキットで身近に植物が育つことを実感ができます。

## フードロス(食品ロス)

売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、食べられるはずの食品が廃棄されること。さまざまな原因により、生産、加工、小売、消費の各段階で発生します。日本における年間のフードロスの量は 621万トンと試算され、国連の世界全体への食料援助量の2倍相当です。

参考：消費者庁 HP「食品ロスについて知る・学ぶ」  
※文中の数字は平成26年度推計

## 自然栽培／有機栽培

化学肥料や農薬を使った慣行栽培が一般的ですが、減農薬栽培、化学農薬を使わない有機栽培や自然栽培が注目を集めています。有機栽培は、化学系の農薬、化学肥料を使用しない田畑で栽培する方法です。ただし、有機質の肥料や生物農薬などの使用は認められています。自然栽培は、自然にならい、一切の肥料や農薬を使用しない栽培法です。

参考：『農業技術辞典』（農文協）、自然栽培全国普及会HP

## 食料自給率

国内の食料消費がどのくらい国産でまかなえているかの指標。1人・1日当たり国産供給熱量を1人1日当たり供給熱量で割ったカロリーベース、食料の国内生産額を食料の国内で消費された食料で割った生産額ベースで計算します。現在、カロリーベースの日本の食料自給率は38%。多くの食料を輸入に頼っています。

参考：農林水産省「平成28年度食料需給表」

## フードマイレージ

食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標で、単位はt・km(トン・キロメートル)。輸送によって排出される二酸化炭素の環境負荷への懸念から把握することが提唱された指標です。日本は輸入食料が多いためフードマイレージの値も高く、地産地消は、フードマイレージを少なくするためにも有効です。

参考：『農業技術辞典』（農文協）

## 遺伝子組換え食品

細菌などの遺伝子の一部を取り出し組み換えて、生物の遺伝子に組み換える操作によって品種改良された食品のことをいいます。現在表示義務があるのは、原材料では大豆、じゃがいも、とうもろこしなど8品目、加工食品群では33品目。ただし、遺伝子組み換えによるDNAや生成されたたんぱく質が含まない、「主な原材料」でない、5%以下の混入などの条件を満たせば、「遺伝子組み換えでない」との表示が可能とされています。

参考：消費者庁「遺伝子組換え食品の表示制度をめぐる情勢」資料(平成29年4月)

## 地産地消

こども食堂は、活動地域の野菜を提供していただく場合もあり、「地産地消」が身近かもしれません。地元で生産されたものを、その土地で消費するのが地産地消。生産者とお互いに顔が見える関係になれるのも魅力です。また日本では昔から「身土不二」といって、自分が暮らす場所で育った食べ物が健康にいいとする考え方もあります。

## ひまわりはうすとことこ

5  
case.  
0歳からの五感で  
楽しむクッキング

開催日時	月～金 9:30～15:30 / 第3土 10:30～15:30 / 祝・祭日 / 第3火曜日は休み	団体 活動紹介	地域子育て支援拠点事業を展開。子育てママたちのサークル支援や出前活動や学習機会の提供、各種講座・イベント開催実施。また、地域子育て支援コーディネーター事業として、専任のコーディネーターが子育てサービスや幼稚園・保育園の情報提供を行っています。
場所	ひまわりはうすとことこ 香川県高松市出作町 382-1 酒井ハイツ 108・110		
参加費	登録料 500 円、利用料無料（一日会員 100 円） その他各講座参加費 300～1500 円程度	連絡先	087-816-7700 [相談専用] 9:00～17:00 / 087-816-5053
資金	登録費、講座参加費、会員費、委託費		

ホットできる空間で  
ゆったり子育てを

子育てネットひまわりが委託運営している子育てひろば「ひまわりはうすとことこ」。乳幼児の親子が対象で、大人も子どもも共に過ごし、互いを認め合い、親子いっしょに一歩ずつ「とことこ」歩みを重ねていく…そんな場をつくりたいという願いを込めて2007年にオープンしました。

ハイツの2部屋で運営しているため、フリースペースと体験スペースとして使い分けられていることが大きな特色です。体験スペース「まめの木」の活動スケジュールを見ると親子リトミック、赤ちゃん講座、大人のリフレッシュ講座など、予定がずらり。多様なプログラムを実施することで、親子の様々なニーズや関心事につながります。「入り口はどこからでも」そんな思いで活動をしています。

子育てにまつわる  
「食」の悩みを解決

子育てネットひまわりの代表理事である有澤陽子さんたちが「食」プログラムを取り入れたきっかけには「離乳食はどうしたらいいのか」「子どもがごはんを食べない」



みんな夢中でつくっています

「毎日の食事が憂うつ」などの悩みや「お弁当づくりが心配」など、親の生の声がありました。食が「食べなさい」「やらなきゃ」という苦しいものになるのではなく、楽しいものになって欲しいという思いからまめの木ルームが誕生しました。乳幼児にとっては食も遊びと同じ体験のひとつ。食育と力むのではなく、ごく自然なものとして、時には絵本や工作も取り入れながら、五感を通じて楽しんでもらえるような場づくりを考えました。

遊びのひとつとして  
「食」を位置づける

子どもと一緒に料理をする「クッキングcafe」は子どもが中心でつくります。0、1、2、3歳…少しの月齢差や興味の違いにより、できること、したいことが異なる年代ですが、作業を工夫し、家での関わりのヒントになる要素も入れながら、みんな体験します。時には見本からほど遠い仕上がりのこともあるけれど、できることを探して、みんなで作ることがとても

楽しいのです。

「大人も子どもも無理なく、生きる力を育む、そんな自然な食育になっている」と有澤さんは言います。

「ぐつぐついつてきたね」「いい匂いだね」目で見て、鼻で嗅いで、手でさわって、口で食べて、耳で聴くという経験を取り入れて、全身で楽しむことがモットー。子どもが楽しむ姿をみると親たちも肩の力が抜け、自分らしい「食」との向き合い方のヒントを見つけるきっかけとなっています。



▲食材をテーマにしたお話を楽しみます



▲なにができるかな…



▲この日つくったのは犬のパン。焼きたてのパンは、いい香りで、あつあつ、ふわふわ、おいしい!

一般社団法人にしなりプレーパークプロジェクト

# 「調理実習」を通して 自分で生きる力を育む

case.

開催日時	2018年度は、原則土・日・祝日＋ 春・夏・冬休み（年間126日開催） 10:00～17:00（11、12、1、2月は16:00）	団体 活動紹介	公私協働でつくる子どもの居場所です。学校という死角のある環境でもあるため、毎回20名の大人でプレーパークの開催を見守っています。自由に遊び過ごせる「冒険遊び場」、ゆったりと過ごせる「たまり場」、宿題やプログラミング体験などの「まなび場」があります。そのほか、季節に合わせてイベントや、絵本読み聞かせ会なども開催しています。
場所	元津守小学校・幼稚園内 大阪府大阪市西成区津守3丁目1-66		
参加費	無料		
資金	プレーパーク事業委託費		
連絡先	06-7165-4030		



元学校の給食室で調理します



菜園でみんなで育てた大根。たくさんとれました！



大根煮の完成！



「やきやき」コーナー

ぎょうぎでいしょく つくろう  
**うすあげ 餃子 定食 を作る**

**ジャガビーおひょうくらぶ**

2月18日(土)にうすあげ餃子定食をつくります。

- ★参加しない人は、食べられません。
- ★自分で作って自分たちで食べます。
- ★参加する人は、つめき切ってきてください。
- ★あとかたづけまでできる人にかぎります。
- ★以下の食べ物はアレルギーのある人は、参加できません。  
(注)・・・小麦粉・たまご・牛肉・豚肉
- ★参加は小学生以上で、お家の人の許可が必要です。
- ★定員15人で締め切ります。
- ★日時・・・2月18日(土) 10時15分
- ★集合場所・・・給食室の前に10時15分に集合してください。
- ★1人100円 三角巾を持ってきてください。
- ★参加する人は、申し込み書に記入して受付に出してください。
- ★参加費は無料です。

## 母校を地元のみんなの 遊び場に

大阪市西成区の大阪市立津守小学校が、139年の歴史に幕を閉じたのは2015年のこと。「母校を何かの形で残したい」と試行錯誤しながら西成特区構想の一環として、プレーパークによりみがえらせたのは、『一般社団法人にしなりプレーパークプロジェクト』の理事・ゼネラルマネージャーの横田弘美さん。「学校がプレーパークだったら」という子どもの夢が叶ったような遊び場です。地元に着のある地域の方がたくさんおり、『にしなりジャガビーパーク』と名づけられた遊び場にも力を貸してくれます。常に芝がいてねいに手入れされているのも、地元のボランティアさんたちのおかげです。

## 食事を自分でつくる術を 身につける

『ジャガビーパーク』には「やきやき」というわくわくするコーナーがあります。ここでは、いつでも火焚きができ、油やコンソメなどの調味料と小麦粉がおいてあります。近くには菜園があり、自分たちで育てた野菜がおいしそうになっています。その野菜を収穫し「やきやき」を。子どもたちは、自分たちでポテトフライやポテトチップス、にんじんやかぼちゃのコンソメスープなどをつくります。とれたての野菜や小麦粉を使って、自分で「やきやき」できれば、いつでも料理ができます。

「食べ方をみると、その子が置かれてい

る状況がわかる」と横田さん。『ジャガビーパーク』にはときおり、厳しい環境にある子どもたちが来ることもあります。食事が十分に足りていない子どもは、食べきれないほどの食事を口に運んだり、「きょうだいの分もいい？」とたくさんお菓子を持って帰ったりするのです。

「自立して、将来生き抜く術を学んでおかない」と横田さん。そのため「やきやき」ができない子どもや困難を抱えている子ども、お料理好きな子どももみんな含めて「調理実習」を行っています。給食のない日曜日に開催予定で、小学校1年生か

ら無料で参加できます。管理栄養士がつくったメニューを、参加予約した18～20人の子どもたちとスタッフで、約60人分つくります。一緒に調理をして、できあがったら、みんなで「いただきます」。メニューは、なるべく1人100円程度でつくれる安くておいしいものになっています。「こんにやく一丁なら3つに切れば3日間食べられますからね（横田さん）。安くておいしいメニューや、食材を有効に使う術を身につけていくことが、生活をつくる力につながります。

社会福祉法人 大洋社

# 食べる経験を重ねて、 生きる力を身につける

case.

開催日時	第1・3土曜日 9:30～13:30	団体 活動紹介	大正11年から女子や母子家庭の自立応援の活動開始。現在は母子生活支援施設、緊急一時保護、子育て短期支援、定期利用保育、一時預かり、ファミリー・サポート・センター、放課後児童健全育成、学童クラブ室活用子育て支援、ひろばなどの事業を展開しています。
場所	池上長寿園、大田幸陽会館ほか		
参加費	無料		
資金	東京田園調布ロータリークラブ		
連絡先	03-3741-7922		

さまざま体験ができる  
機会をつくりたい

東京都大田区内の社会法人を中心に始まった「おおたスマイルプロジェクト」。地域の福祉的課題に、連携して取り組む活動です。最初の取り組みとして「子どもの貧困がもたらす課題や異世代交流」をテーマにしたチームが立ち上がりました。

このチームは、母子が共に生活し、支援を受けながら自立を目指す母子生活支援施設を運営する大洋社常務理事の齋藤弘美さんの「生きる力を身につけられるような体験型の学習支援を行いたい」という想いから発足。ひとり親家庭の子どもは、学習の機会や社会経験が少なかったり、1人で過ごすことが多かったりと、他者との関わりが少ない現状に以前から問題意識があったことが理由です。このチームによるプログラムは、「れいんぼう」と名付けられ、2015年10月にスタートしました。



◀ アドバイスや自発的に役割分担ができるように。「料理のレパートリーが増えてうれしい」という一人暮らしの子もいる

▶ 検査の備えもしっかり



▲ この日のメニューはチキンライスとポトフ。



◀ 左から谷内幸恵さん、齋藤弘美さん、阿部雅子さん

生きる力を育む  
4つの要素を大切に

「れいんぼう」のプログラムは、ひとり親家庭の子どもを対象にして、就労に結び付く「学ぶ」、生きる基本である「食べる」、健康の大切さを学ぶ「動く」、人との交流や職場体験などを「体験する」の4つの要素で構成されています。これらを総合し

て育むのは、生きていく力です。

主に小中学生を対象にしているのは「キッズれいんぼう」。2016年4月からは、中学生から30代までを対象にした「JOYれいんぼう」も開始。そのほか、ひとり親、とくに母親の就労や健康支援のための「ままれいんぼう」があります。

食事があれば  
居場所を自然につくれる

「JOYれいんぼう」の参加者は、なんらかの理由により集団になじむのが難しい場合があります。「学校の集団生活からドロップアウトすると、今の日本ではもう一度ルールに戻るのが難しい。生きることをやめると、食べることをやめてしまう。だからこそ、ごはんを食べることの意味は

大きい。あたたかさや自分の居場所になる(齋藤さん)。そこで、プログラムのひとつ「食べる」では、調理実習を実施。学校になじめない子どもでも「調理実習があるなら行こうかな」とプログラムに申し込んできたこともあるそうです。ごはんを食べると動けるようになり、頭にも血が巡って勉強する気にもなります。

最初は食材が余ってしまう状況だったけれど、今は足りないくらいの盛況ぶり。彼らの歩幅に合わせて関わり、健康的に育てほしいというスタッフたちの願いが「れいんぼう」の食事にはつまっています。

みんなで作って、  
みんなで食べる

調理実習のメニューはスタッフが考えま

す。コンセプトは「低コストで、手早く作られて、子どもたちが好きそうなもの」。ある日のメニューは、チキンライスとポトフ。子どもたちは、午後5時頃から勉強やハンドベルの練習をし、6時半になると、みんなで調理にとりかかります。

最初は料理自体にとっても時間がかかりましたが、2年目に入ると手慣れたものです。最近は、作りながらのおしゃべりがにぎやかになる嬉しい変化が起きています。

子どものうちに「食べる」経験を重ねる。一緒に食べる人がいる楽しさ、初めて出会うメニュー、おいしくなるように工夫する、自分で作れるレパートリーが増える…居心地がよく、安心できる人間関係の中で食の経験を積み上げ、ときに積み替えながら、子どもたちの生きる力「自分が生きていくイメージ」を育みます。

## 居場所「みんなのおうち」

食卓を囲んで、  
「生活する経験」を

case.

見落とされてしまう困難を  
抱えた子どもたちを受けとめる

「制度の狭間に落ちてしまう子の居場所をつくりたい」。外国にルーツがある子どもたちの支援をしてきた「NPO法人みんなのおうち」の小林普子さんと、誰にも打ち明けられない悩みを抱えた女性たちを受けとめてきた「NPO法人10代・20代の妊娠SOS新宿 ―キッズ&ファミリー―」の佐藤初美さん。日々、活動していくなかで、救いきれなかった命を悔い、2017年8月に共同事業として「居場所『みんなのおうち』」を始めました。

学校やアルバイトが終わった中学生や高校生、ときおり20代の人も集まります。徒歩5分のご近所で行なっている「みんなのおうち」の学習支援を終えて、やってくる子どももいます。宿題や受験勉強をしながら、「みんなのおうち」は、それぞれが思い思いに過ごせる居場所になっています。

家庭的な晩ごはんの  
風景をつくる

この共同事業には、学習支援のほか、調理や掃除の仕方などの生活に関わることを教える活動も含まれています。というのも、



ごはんができたら、みんなで食卓を囲んで「いただきます」

親が食事の支度をできないのなら、子どもたち自身に食事の準備ができるようになってほしいから。当初は月に1～2回程度の調理実習を予定していましたが、ごはんを食べていない子や日本で生まれたけれど日本食が作れない家庭の子どもがいる実情が見えてきて、毎回夕飯をつくることにしました。そこにはごはんを食べるとだれもがほっとする、という効果もあります。

学校がある日は、佐藤さんと小林さんが「みんなのおうち」のキッチンで調理。メニューは、冷蔵庫にあるものを見て決め



▲ 教えてもらいながら勉強したり、自己学習したり、思い思いに過ごせます



◀ お誕生会にはケーキも添えて

語彙力に影響し、世代間  
連鎖する「生活」を伝える場

15年間、外国にルーツを持つ子どもたちへの学習支援に携わってきた小林さんは「生活を通じて語彙力が身につく」と言います。困難を抱える家庭に向き合ってきた佐藤さんは「親が生活の仕方を知らないから、子どももできない。3世代どころか4世代連鎖が起きている」とも。外国にルーツのある子どもと困難を抱える子どもに共通する重要な経験は「生活をする事」。その象徴のひとつが「食卓」です。食卓を囲み、おしゃべりをし、みんなで食事をする。そんなあたり前にみえる経験を重ねる機会が少なかった子どもたちにとって、この場所は、まさに「みんなのおうち」になっています。

1LDKですから、子どもたちが宿題をしている傍らで、トントンと野菜を切り、フライパンがジュージュウ、お鍋がコトコト、ごはんが炊けるいいにおい…。「ねえ、今日のごはんはなに?」「今日はね…」との会話が交わされています。

午後7時頃、子どもとスタッフ合わせて10人前後で食卓を囲み、みんなで「いただきます」。ごはんを食べながら、世間の出来事や、今日あったこと、ときには小さなお説教もありますが、そんな体験について子どもは「家族みたいだね」とつぶやくそうです。

## 事故を予防し、万が一に備えるために

日々の活動の中では、予想外のことが起こることもあります。たとえば、子どもの転倒、会場までの往復途上の交通事故、会場内の物品破損、食中毒や熱中症などが起こるかもしれません。もちろん、参加者だけでなく、活動者自身の転倒、交通事故、包丁でのケガ、やけどなども起こる可能性があります。そのため、活動者はできるかぎり事故防止に努め、万が一事故が起きてしまったときの体制を整えることも大切なことです。

事故は、天候や体調の変化、人手不足など、いつもと異なる状況のときに起こりやすいものです。あらかじめ事故が起こりやすい状況を予測し、活動の中で大事には至らなかったけれどヒヤとしたことなどの情報を共有し、予防策や対応方法をみんなで考えておきましょう。

### 保険について

たとえ善意に基づいた子ども食堂活動であっても、何らかの事故が起きれば責任を負うことになります。万が一の事故に備えるひとつの方法として、保険に加入しておく必要があります。どのような保険があるか、ここでは参考までに全国社会福祉協議会で取り扱っているボランティア保険の概要をご紹介します。

ボランティア保険の内容は市区町村で異なることがありますので、詳細については最寄りの社会福祉協議会にお問い合わせください。このほかにも、保険会社で取り扱っている保険もあります。補償内容については各社にお問い合わせいただき、自分たちの活動内容や予算にあった保険を選びましょう。

### 「ボランティア行事用保険」とは

#### 加入申込人(加入対象者)

社会福祉協議会およびその構成員、会員ならびに社会福祉協議会が運営するボランティア、市民活動センターなどに登録されているボランティア、ボランティアグループ、団体

#### 対象となる行事

地域福祉活動やボランティア活動の一環として日本国内で行われる各種行事

#### 被保険者(保険の補償を受けられる方)

ケガの補償…行事参加者全員(主催者【個人】を含みます。) 賠償責任の補償…行事主催者および共催者(参加者の実習を伴う行事の場合、行事参加者個人の実習中の損害賠償責任も補償します。)

#### 補償期間(保険期間)

行事開催期間(加入手続完了日の翌日午前0時以降の行事開催日から補償されます。)

平成30年度保険料  
(出典：全国社会福祉協議会  
ボランティア行事用保険パンフレットより)

### ボランティア行事用保険

保険金の種類		保険金額	保険料(1名あたり)		
ケガの補償 (参加者本人のケガ)	死亡保険金	400万円	Aプラン (宿泊を伴わない行事)	A1行事 1日28円(最低保険料560円)	
	後遺障害保険金	400万円(限度額)		A2行事 1日126円(最低保険料2,520円)	
	入院保険金日額	3,500円		A3行事 1日248円(最低保険料4,960円)	
	手術保険金	入院手術	35,000円	Bプラン (宿泊を伴う行事)	1泊2日 241円
		外来手術	17,500円		2泊3日 295円
通院保険金日額	2,200円	3泊4日 300円			
		4泊5日 354円			
賠償責任の補償	対人賠償(1名・1事故限度額)	2億円	Cプラン (宿泊を伴わないかつ参加者が事前に特定できない行事)	A1区分の行事のみ 1日28円(最低保険料560円)	
	対物賠償(1事故限度額)	1,000万円			

子ども食堂に適したプランは、上記のAプランまたはCプラン(宿泊を伴わない行事)です。Aプランは参加者名簿の備付が必要ですが、往復途上も補償されます。Cプランは往復途上の補償はありませんが、参加者名簿は不要です。

## おわりに

この冊子の取材や、『広がれ、子ども食堂の輪!活動ガイドブック』(赤い羽根福祉基金)の取材にともない、各地の子ども食堂を訪問させていただきました。それぞれの団体は、対象年齢も未就学児から30~40代まで幅広く、子どもだけではなく高齢者の参加もあるようです。また、学習支援、安全な居場所づくり、遊びの要素を取り入れるなど、じつに多様な活動に取り組まれていることを知りました。

調理する場所も、さまざまです。公民館や集会室、福祉施設や店舗の一角、また学校や廃校の利活用などをして、「子どもたちに安全な居場所と食事を」と、地域住民が創意工夫しながら活動しているのです。なかには、野外のプレーパークで火をおこして子ども自身が調理している事例にも出会いました。

子ども食堂を運営する方々は、決して厨房施設が整っているとはいえないなかで、寄付や持ち寄りで食材をまかない、会場に集まる子どもたちに手づくりの心のこもった食事を提供していました。さらには、子ども自身が自炊できるようにと、生活支援につながる「調理実習」をいくつも目にしましたことも印象に残っています。

当冊子には、これまであまり注目されてこなかった、子ども食堂の食事提供拠点が安全に活動できる環境について、掲載しています。そこには、子どもが安全にいられる場所が継続的に続くように、担い手も参加者も共に安心して活動が続けられるように、との願いが込められています。

ぜひ行政や関係機関の方々手に取っていただき、各地で活動している子ども食堂の環境整備が進むことを願っています。そして、子ども食堂の実施団体への地域理解が深まり、子どもが安心して暮らすための地域資源として、社会に位置づけられればと考えています。

最後になりましたが、この冊子の発行の実現に向けて、ご尽力いただきました皆様に、心より謝辞を申し上げます。今後も、子ども食堂など子どもの居場所づくりの推進に向けて、関係者の皆様と力をあわせて活動を支援していきたいと思っております。

「広がれ、子ども食堂の輪!」推進委員会 子ども食堂あんしん手帖作成プロジェクト  
「広がれ、子ども食堂の輪!」全国ツアー 実行委員会副代表

平野 覚治

この冊子は下記団体からのご支援により作成しています。



食を通して“みらいを生きる力”の成長を支援します。  
「食育活動」への助成、子どもの心と身体の成長にむけた「食を通じた居場所づくり活動」への助成を通じ、健やかで持続的な社会の実現を目指しています。



助成事業の詳細についてはこちらの財団ホームページをご覧ください



キリン福祉財団は福祉の向上を目指し地域が元気になる活動を応援しています。こども食堂の活動を通して地域の支え合い、助け合いが推進され誰もが安心安全に暮らせる社会になりますようこの活動を応援します。



Yahoo! ネット募金が2017年12月に実施した、寄付月間の公式認定企画、“To SMILE, Be HAPPY 子どもたちに笑顔届けよう”特集の「子どもたちに温もりと栄養を～冬休み『こども食堂』プロジェクト～」へのご寄付から一部を役立てさせていただきました。



MS&AD MS&ADホールディングス



社会を良くするたしかな一歩。



赤い羽根  
福祉基金

# こども食堂

みんなで“おいしい”を続けるために

# あんしん手帖

発行日：2018年8月7日

2刷：2019年6月28日

取材・執筆：一般社団法人 全国食支援活動協力会

編集：小野民 / デザイン：ウザワリカ

発行：「広がれ、こども食堂の輪！」推進委員会

こども食堂あんしん手帖作成プロジェクト /

「広がれ、こども食堂の輪！」全国ツアー実行委員会事務局

一般社団法人 全国食支援活動協力会

〒158-0098 東京都世田谷区上用賀6-19-21

<http://www.mow.jp>

この冊子はプライバシー保護に配慮して作成しております。  
本誌掲載記事・写真等の無断転載を禁じます。



広がれ、

こども食堂の輪！  
全国ハブ