

# こども食堂

これからも“食”で支援を続けるために

# あんしん手帖

2021年度改訂版

「広がれ、こども食堂の輪！」推進会議  
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
■ 衛生的な身だしなみ	5
■ こども食堂のキッチンを更新するなら	6
■ 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	8
■ 食中毒を知る	10
■ 「つけない・ふやさない・やっつける」実践のためのQ&A	12
■ 「かからない・うつさない」感染症を広げないために	14
■ 自己健康管理点検表	17
■ 衛生チェックリスト	18
<b>アレルギーの基礎知識</b>	20
■ アレルギー源とアレルギー症状	21
■ アレルギー対応方針を決める	23
■ アレルギー緊急対応マニュアル	24
■ 症状チェックシート	25
■ 実践から生まれたアレルギー対応レシピ	28
■ 代替食のアイデア	31
■ みんなのアレルギー対応	32
<b>食を育む</b>	33
■ 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	34
■ 食を育むトピック	36
■ case1 珊瑚舎スコレ	38
■ case2 にじの森文庫	40
<b>あたらしいこども食堂のあり方</b>	42
■ 寄付を受けるときのルール	43
■ 食品の取扱い手引き	44
■ 子どもの「あれ？」に気がついたときは	46
■ ボランティア誓約書	47
■ case3 子ども村：中高生ホットステーション	48
■ case4 気まぐれ八百屋だんだん こども食堂	50
■ case5 越谷子育て応援フードパントリーせんげん台	52
■ case6 こども食堂サポートセンター北九州	54
■ コロナ禍で始まった取り組み	56
■ こども食堂を支える仕組み①こども食堂サポートセンター	57
■ こども食堂を支える仕組み②「ミールズ・オン・ホイールズ ロジシステム」	60
もしもに備えて保険加入を	61
おわりに	62



# あんしんして、 こども食堂を 続けていくために

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

山崎美貴子

食に関わりを持つ実践団体にとって、何よりも心を砕くことの一つは、「食の安全」だと思います。安心して食を楽しんでいただくためには、提供される食に衛生面などに心配や不安があれば、決して利用しようとはなさらないと思います。食材、食事サービスを提供する活動団体は、衛生面で十分な配慮をされていて、大丈夫と判断されるからこそ事業が進められているのです。

特に近年、コロナ禍でのこども食堂、居場所、フードパントリー等の開催にあたっては本当に毎日が厳しい闘いの日々です。コロナ禍でなくとも、食品を扱うにあたっては普段から食品衛生に心を砕き、保健所とも緊密な連絡を取り、最も大敵である「食中毒」や「感染症」の対処に努

めています。

活動を続ける皆さんは、「おいしい」「嬉しい」「ごはんを食べると元気が出るよ」「明日も頑張ろう」などの声が聞きたくて食の支援を続ける努力をしておられます。本書ではコロナ禍の予測しがたい事態に直面し、その予防対策を急務の課題として認識しつつ活動を続ける皆さん、これから活動を始めようとされている皆さんにお届けしたいと願って制作しました。

さて、本書の発刊の目的をお伝えしましたが、次に内容を紹介させていただきます。第一は、食品を安全に扱う皆さまには十分ご存じのことと思いますが、おさらいの「キホンのキ」です。コロナ禍での活動者の身だしなみ、体調チェック、衛生的な手洗

いの仕方、健康管理点検表など、人、環境の整え方を扱っています。調理場は「一般飲食営業許可」を取得できていればベストですが、そうでない時はこの基準を学び、相談して少しずつ改善する方法があります。

第二は食材の扱い方、選び方について。アレルギー食についての対応、レシピ、代替食についてこれもおさらいの一つですが加えています。

第三は「食を育む」について述べています。つまり、「おいしい」、「楽しい」の次の一歩です。子どもにとって「食」をつくる、食べる、学びを通して、自立に向ける一歩、安心して暮らす居場所としての地域とのつながりなどの工夫を取り上げています。

第四に、あたらしいこども食堂のあり方として、こども食堂の運営に

関する工夫の事例、フードパンリー、食育やこども食堂を支えるサポートセンターの活動を紹介しています。こども食堂が持続可能な食を通じた居場所となるためには、支援を一過性のものにせず、仕組み化される社会環境が整うことが望まれます。企業や行政からの支援や地域資源が循環するために、全国の子どもの居場所づくり支援団体が繋がって、寄贈食品や体験のマッチング、情報が行き届く「ミールズ・オン・ホイールズプロジェクト」プロジェクトも始動しています。

最後に、厳しい環境下にあって活動を担う皆さんの健康はとても大切です。どうか無理をしないでください。活動者の心と体の健康を大切にすることも忘れないでください。

d  
grounding  
in

## 食品衛生 の 基礎知識

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きましょう。また、コロナウイルス感染拡大は、人が集まり食事を楽しんできた子ども食堂にとっても大きな出来事でした。改めて子ども食堂で感染症を広げないための対策を考える契機にもなりました。衛生が保たれるよう、対策をとったり活動の環境を整えながら、美味しい、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、参加者…と食中毒や感染症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。

food hygiene  
management

### 身だしなみ

# Q. 衛生的な身だしなみってなに？

## A. 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、きちんと結べる
- 帽子やスカーフで覆う場合は、髪はすべてしまう

#### 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

#### 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)



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！

# 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。

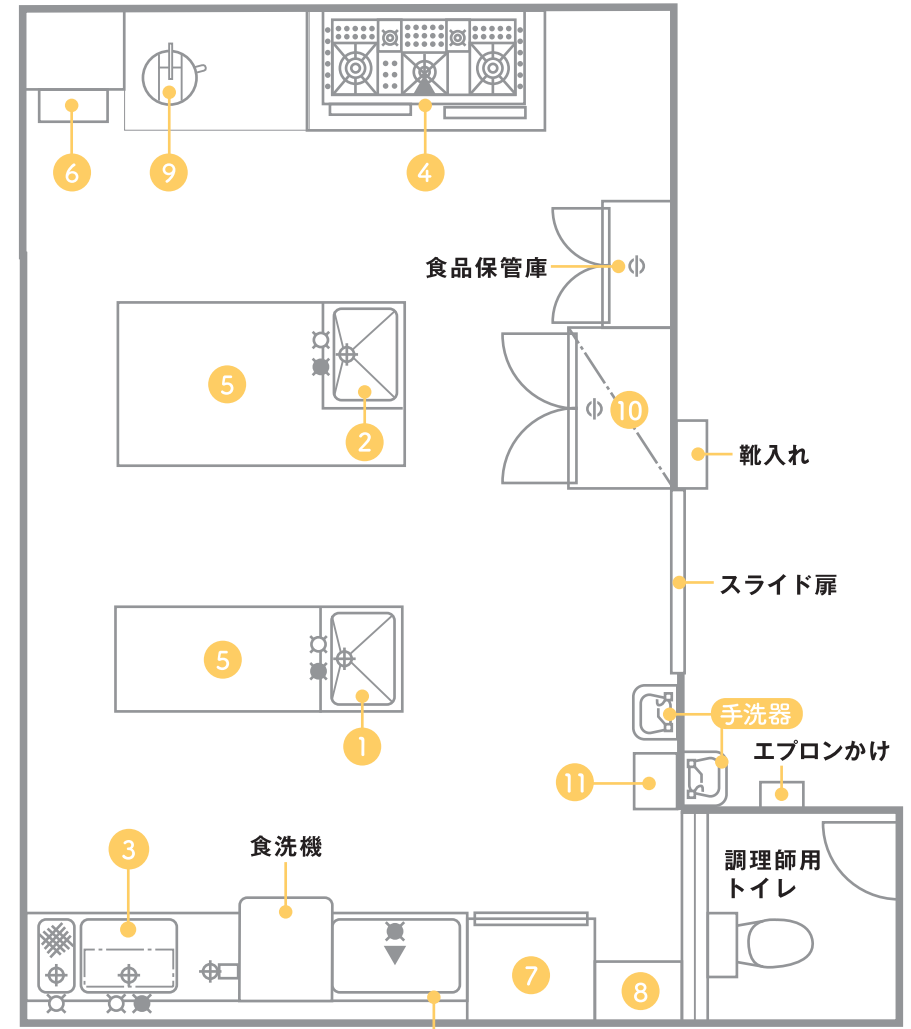
## 食事サービスの設備

- |  |  |
|--|--|
| <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。

# できていますか？ 衛生的な手洗い



1 流水で手を洗う



2 洗剤剤手に取る



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

つけない・ふやさない・やっつける

**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
- できれば保冷剤(氷)などと一緒
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**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
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 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

**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履す
- 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ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 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「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省





# 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

2020年4月

東京都で庭のスイセンをニラと間違え調理。直後から1時間半後に家族3人が吐き気や腹痛になり、原因は自然毒のリコリン、ガラタミンだった。

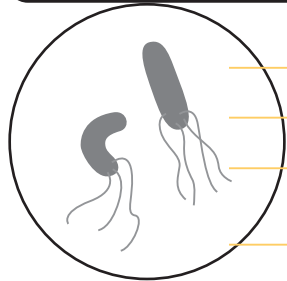
2020年7月

埼玉県で給食を食べた児童・生徒3453人が下痢や腹痛に。わかめを前日から水で戻し、加熱処理せず提供しており、原因は大腸菌O7。

2020年10月

東京都で同じ給食を食べた105人に下痢や発熱の症状。材料の鶏肉と患者のふん便から同一物質のカンピロバクターを検出。

## 腸管出血性大腸菌 O157



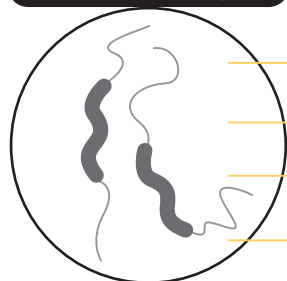
**感染経路** ▶ 加熱不足の肉(生肉を含む)、生野菜などの食品、生水や井戸水

**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



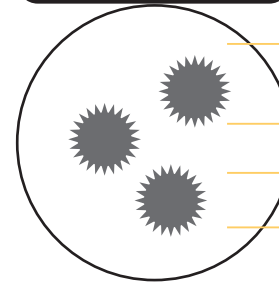
**感染経路** ▶ 原因になりやすい食品は鶏肉で、少ない菌量でも発生するといわれる

**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** ▶ ウィ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相談に応じてくれます。子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。

万が一食中毒の疑いが発生した場合に実施される「食中毒調査」のためには、食品や材料の「検食」をしておかななくてはけません。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。

東京都荒川区内で運営されているすべての子ども食堂では、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は検便で確認します。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。子ども食堂の検便は、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。

「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もいい？

**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。専用の拠点がなく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。

専用拠点がなくときの注意点

**○** 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よう。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まれますね。

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、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶ 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ない場合は、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。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<p>&lt;食品からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染した人が調理などをして汚染された食品</li> <li>● ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など</li> </ul> <p>&lt;人からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 患者のふん便やおう吐物からの二次感染</li> <li>● 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染</li> </ul>	<p>&lt;潜伏時間&gt;</p> <p>感染から発症まで24~48時間</p> <p>&lt;主な症状&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。</li> <li>● 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。</li> </ul>

# Q こども食堂で感染症をひろげないためには？

P14~16 はシオノギ製薬が提供するコロナウイルスを含む感染症対策の情報を参照して作成しています。

# A 感染症にかからない、うつさないためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。

## 感染症とは？

### 目には見えないウイルスや細菌などが原因

感染症は、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入し発熱・咳・おう吐・下痢・発疹などの症状があらわれる病気です。症状は軽いものから生命にかかわる重いものまであり、また、感染力も弱いものから強いものまでさまざまです。

感染源

### どのように感染するのか

感染のしかたには、次のようなルート（感染経路）があります。日常生活のありふれた行動・動作などから、体内に病原体が入る可能性があります。なお、感染経路は病原体の種類によって異なり、複数の感染経路をとるものもあります。

感染経路



#### 飛沫感染

咳やくしゃみのしぶきを吸い込む

- ・COVIT-19
- ・風疹
- ・髄膜炎菌感染症
- ・インフルエンザなど



#### 接触感染

手などでふれて

- ・COVIT-19
- ・とびひ
- ・インフルエンザ
- ・院内感染
- ・ノロウイルス感染症など



#### 空気感染

空気中にたどる病原体を吸い込む

- ・麻疹
- ・結核
- ・水痘（水ぼうそう）



#### 媒介物感染

蚊に刺されて

- ・デング熱
- ・チクングニア熱
- ・ジカウイルス感染症
- ・マラリアなど

## どのように発症する？

感染症は、1. 細菌やウイルスなどの病原体を含む**感染源**があること、2. 飛沫感染、接触感染など病原体がたどる**感染経路**があること、3. 病原体に対する**免疫力**（体の抵抗力）が弱い場合に発症することがあります。

### 感染症が発症する3大要因

感染症が発症する3大要因は、

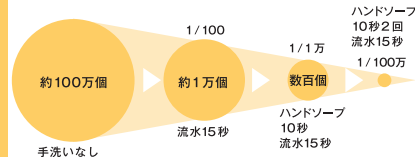
1. 感染源、2. 感染経路、3. 免疫力（体の抵抗力）です。



## 感染源対策

### マスク・手洗い

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



### 感染症を予防しよう ② マスク

マスクは、咳やくしゃみ（それらに含まれる病原体を含む）の飛び散りを防ぐ効果があり、症状のある方に積極的な着用が勧められます（**職エチケット**）。また、混み合った場所、特に屋内や乗り物などの換気が不十分な場所では、病原体をできる限り吸い込まないようにするために着用します。

咳やくしゃみをしてる人 他人に感染を広げない！ (STOP)

病原体を吸い込まない！ (PROTECT)

マスクは正しく使おう！ (CHECK POINT)

※職エチケットとは

感染症を他人につさないために、マスクを着用する。

- 咳やくしゃみなど(目)はティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
- (咳やくしゃみなど)は上唇の内側や手で口や鼻を覆う。
- (咳やくしゃみなど)は上唇の内側や手で口や鼻を覆う。

マスクがザラリング感染症ナビ

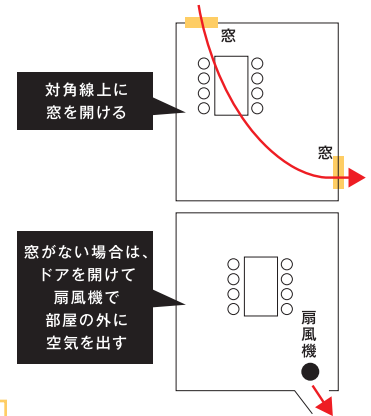
感染症を持ち込まない為に、入室時は流水と石鹸で手を洗いましょう。咳の症状があるときは、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう。咳をしている人に、マスクの着用をお願いします。

## 感染源経路対策

### 換気

感染症の伝播（うつる）を防ぐためには、部屋のウイルス量を下げするために、部屋の十分な換気を行います。日中は1～2時間ごとに5～10分間窓や扉を開ける、あるいは、常時5～10cmほど開けておくなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。

- ・外気取り込み型のエアコンも有効です。
- ・空気の流れを作るために、部屋の対角線上のドアや窓を開けると有効です。



### 環境消毒・三密(密閉、密接、密集)回避

咳やくしゃみなどの症状がある人が、手で鼻や口をおさえると、手にウイルスがつきます。その手で手すり、テーブル、ドアノブなどに触れることで、ウイルスが環境表面につきます。そして、他の人がその場所を知らずに触り、自分の口、鼻、目を触れることで感染することがあります。よく触れる場所（部屋のドアノブ・照明のスイッチなどを、薄めた住居用洗剤を含ませた布やティッシュで拭きます。 ※界面活性剤を含む石鹸や洗剤は、新型コロナウイルスの不活化に有効です ※漂白剤を使用した場合は、拭いた場所がさびるおそれがありますので、消毒後は水拭きしてください。

「消毒」や「除菌」の効果をうたう様々な製品が出回っていますが、目的にあった製品を、正しく選び、正しい方法で使用しましょう。

方法	モノ	手指	現在の市販品の薬機法上の管理
水及び石鹼による洗浄	○	○	—
熱水	○	×	—
アルコール消毒液	○	○	医薬品・医薬部外品 (モノへの適用は「雑品」)
次亜塩素酸ナトリウム水溶液(塩素系漂白剤)	○	×	「雑品」 (一部、医薬品)
手指用の以外の界面活性剤(洗剤)	○	— (未評価)	「雑品」 (一部、医薬品・医薬部外品)
次亜塩素水(一定条件を満たすもの)	○	— (未評価)	「雑品」 (一部、医薬品)
亜塩素酸水	○	— (未評価)	「雑品」 (一部、医薬品)

厚生労働省：新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について

### コロナ禍に登場「濃厚接触者」とは

新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、あるいは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

新型コロナウイルス感染者から、ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等をした日まで）に接触のあった方々について、関係性、接触の程度などについて、保健所が調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。接触確認アプリを利用すると、陽性者と、1m以内、15分以上の接触の可能性がある場合に通知が行われ、速やかな検査や治療につながります。なお、15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。そのため、最終的に濃厚接触者に当たるかどうかは、このような具体的な状況を聞いた上で判断されます。

濃厚接触者と判断された場合は、保健所の指示に従ってください。濃厚接触者は、感染している可能性があることから、感染した方と接触した後14日間は、健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えてください。

厚生労働省：新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）\_3. 新型コロナウイルス感染症の予防法、問3

### 運営者として知っておくと便利な情報

「都道府県名」+「感染症情報」で検索

各都道府県の感染症情報センターへアクセスすると、感染症の発生状況や自治体からの呼びかけなどの情報を把握することができます。

子どもの方 ワクチンをきちんと受けていますか？

参考サイト **こども感染症ナビ**

「予防しましょう! こどもの感染症年齢別ワクチン接種スケジュール」  
[http://www.shionogi.co.jp/infection\\_navi/prevention/schedule.html](http://www.shionogi.co.jp/infection_navi/prevention/schedule.html)

シオノギ製薬「こども感染症ナビ」



「できるだけ感染のリスクを下げていく」という考え方に基づいて、一つ一つの対策を確実にいきましょう。

日付 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 自主健康管理点検表

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るか？								
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									



# 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 パット、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 定期的に検便を実施する。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	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

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率が高いので、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

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

### 食物アレルギー

## 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。

### 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。

（出典：東京都保健福祉局HP「東京都アレルギー情報 navi」）

## 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21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・コピーなどして受付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21品目		
		
アーモンド	あわび	いか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
いくら	オレンジ	カシューナッツ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
キウイフルーツ		
<input type="checkbox"/>		
		
牛肉	くるみ	ごま
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
さけ	さば	大豆
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
鶏肉		
<input type="checkbox"/>		
		
バナナ	豚肉	まつたけ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
もも	やまいも	りんご
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
ゼラチン		
<input type="checkbox"/>		

## アレルギー対応

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

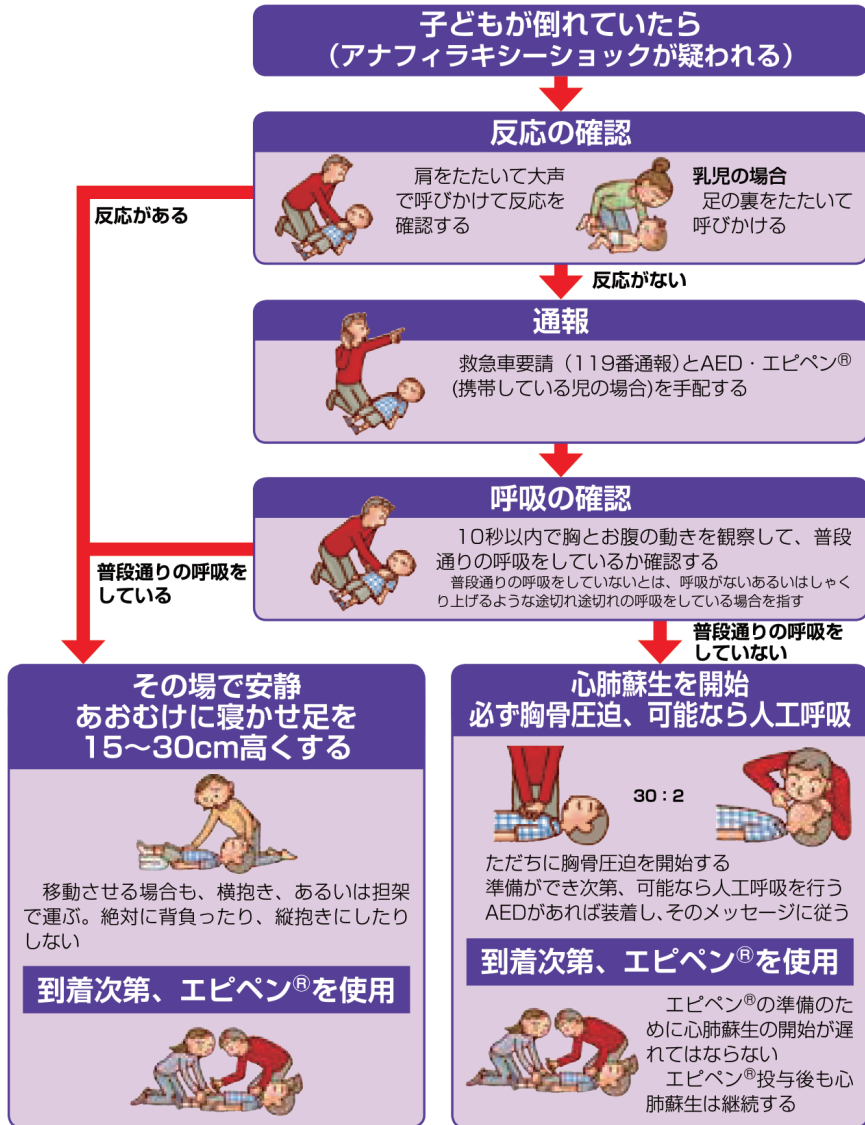
### 調理中の注意

- 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

子どもが倒れていたら～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"/> 声がかすめる <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  
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

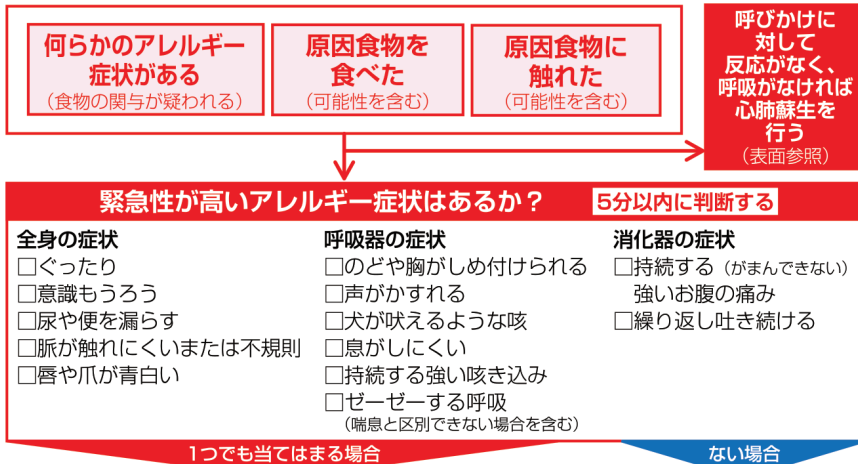
① 内服薬を飲ませる  
② 少なくとも1時間は、5分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診

安静にし注意深く経過観察

アレルギーの基礎知識



## 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

ぐったり・意識もうろうの場合



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

吐き気・おう吐がある場合



嘔吐物による窒息を防ぐため顔と体を横に向ける

呼吸が苦しく仰向けに  
なれない場合



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

## 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  
サージュする

### 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



## 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！

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入れてみましょう。

### 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。



### 持続可能な素材を使って みんな大好きチョコ風味



#### キャロブ粉クリーム

卵・乳・小麦・大豆 不使用

#### 材料 (8~10人分)

キャロブパウダー※1	30g
(ザルなどでふるう)	
米粉(製菓用)	30g
植物油	63g
砂糖(できれば含蜜てんさい糖)	110g
味噌(できれば豆味噌)	3g
みかんジュース	66g
ライスミルク※2	400g

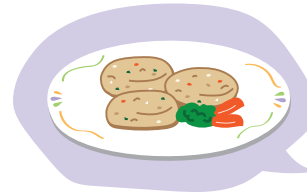
※1 ないときは無糖ココアパウダーで代用  
※2 ないときは無調整豆乳で代用

#### 作り方

- 1 ライスミルク以外の材料を鍋に入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 2 ライスミルクを入れて中火にかけ、木べらで混ぜ続ける。沸騰したら弱火にして3分ほどしたら火を止め、できあがり。パンケーキ、パン、せんべいにつけても、凍らせてアイスにしてもおいしい。

#### 知って、なるほど!

キャロブは、カカオによく似た風味の美味しいマメ科の素材。自然食品店やネット通販などでも購入可能です。カルシウムなどのミネラル、ビタミン類、食物繊維も豊富なことなどから注目されています。チョコの原料カカオ生産には多くの児童労働が行われていて、子どもの貧困問題との関連も指摘されています。



まとめてつくって冷凍保存も可。  
肉なしとは思えない食べ応え

### ココロ野菜の W豆腐ハンバーグ



卵・乳・小麦 不使用

#### 材料 (小判型14枚分)

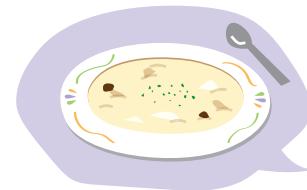
高野豆腐	40g
木綿豆腐	1丁(300g)
玉ねぎ	1.5個(300g)
にんじん	1/2本(100g)
しいたけ	4枚(60g)
いんげん	5本(20~25g)
冷凍コーン	20g
植物油	【高野豆腐炒め用】大さじ2、 【野菜炒め用】大さじ1
塩	【高野豆腐用】小さじ1/3、 【野菜】小さじ1/2
味噌	20g
製菓用米粉	72g
でんぶん*	50g

\*片栗粉、コーンスターチ、タピオカ粉、  
葛粉、甘藷澱粉のいずれか

#### 作り方

- 1 木綿豆腐は、まな板に挟み、フライパンや鍋などを乗せ、重さ210~220g位になるまでしっかりと水切りする
- 2 高野豆腐は、水またはぬるま湯で戻し、両手でぎゅっと水を切り1cm角に切り、油をひいたフライパンで軽く焼き色がつくまで炒め、塩を振っておく。
- 3 コーン以外の野菜はすべて1cm角くらいに切って、油をひいたフライパンで小さめの中火にして軽く焼き色がつくまで炒め、塩を振っておく。
- 4 水切りをした木綿豆腐に味噌を入れ、マッシャーなどで崩し粉類を入れてよく混ぜ、しっかりまざり合ったら炒めておいた具を全て入れる。
- 5 ④を小判型にまとめ、多めの油(分量外)で両面を色よく焼く。

※アレルギー対応食としてではなくパン粉を加える場合は、木綿豆腐の水切りは不要、粉類はパン粉…75g、米粉…50g、でんぶん60~65gの配合。  
※パン粉あるなしにかかわらず、焼いてから冷凍できる。



### 牛乳や豆乳が苦手でも○ にんにくや油分をプラスして一層おいしく 米粉シチュー



卵・乳・小麦 不使用

#### 材料 (5~6人分)

しめじ	100g(正味量)
玉ねぎ	1個(200g)
えのき	70g
にんじん	2/3本(70g)
じゃがいも	3~4個(400g~450g)
植物油	大さじ2~3
塩	【炒め用】小さじ1/2、 【ゆで用】3カップ、
ブロッコリー	1/2個(70~80g)
冷凍コーン	30g
胡椒	適量
A	
塩	【仕上げ用】小さじ1と3/4
米粉	55gを水カップ1と1/2で溶く
味噌	30g

#### 作り方

- 1 材料を切る。しめじは石づきを取り小房に分け、玉ねぎは幅1cmの串切り、えのきは石づきを取り3cm幅、にんじんは厚さ5mmのいちょう切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分けておく。
- 2 鍋に油をひき、しめじ、玉ねぎ、えのき、にんじん、じゃがいもの順に軽く炒め合せ塩を振り、水を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 3 じゃがいもが柔らかくなったら、ブロッコリーとコーンを入れ、Aをすべて溶き合わせたものを2の鍋に入れ、よく混ぜる。仕上げに胡椒で味をととのえる。

乳・卵・小麦なしでも  
みんなが「おいしい」は可能

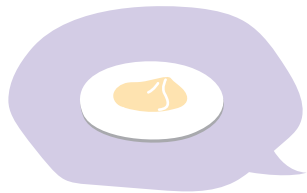
香川県「かねとう子ども食堂」  
金藤友香理さん

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。

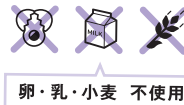
「アレルギーのある子どもは、みんなで食べられたことがすごくうれしい」と金藤さん。現在は、アレルギーに対応することも食堂の活動もしています。「乳・卵・小麦」を除去したメニューに柔軟に対応

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は喜ぶから、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。

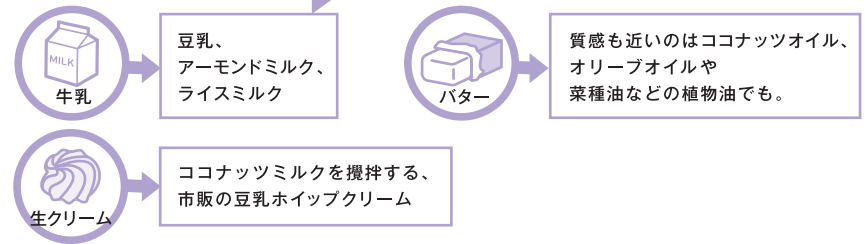


\*市販のマヨネーズの様な固さはなく液状ですがポテトサラダなどにぴったりです。近頃はスーパーでも豆乳マヨネーズを見かけるようになっています。

代替食のヒント

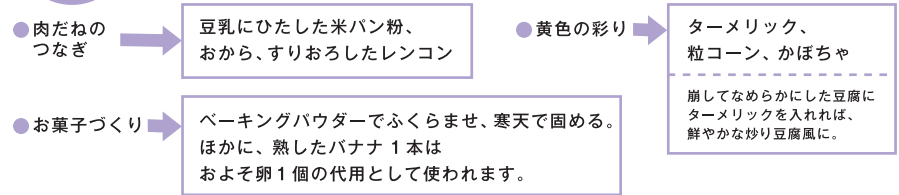
食物アレルギー対応には、アレルゲンを取り除いた「除去食」や、アレルゲンになるものを他の食品で置き換える「代替食」が挙げられます。先にご紹介したレシピのように、小麦・乳・卵の3つのアレルゲンについては、たくさんの代替の努力がなされてきました。そのため、スーパーなどで気軽に買える市販品も増えていきますし、置き換えのルールを知れば、通常の食事と変わらない、よりおいしいものを調理できることもあるのです。

乳製品の置き換えヒント



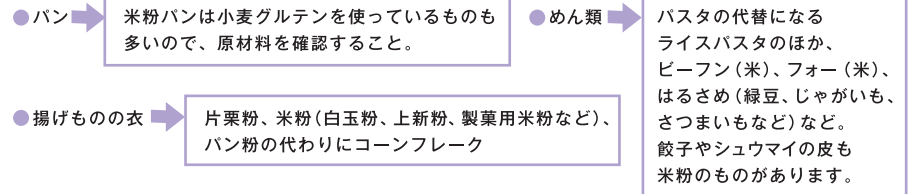
卵の置き換えヒント

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。



**Q.** 実際のこども食堂は  
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.** アレルギー対応の度合いはさまざまです。  
対応できない場合でも、材料に何を使っているかを  
把握しておくことや、普段から特定原材料の使用を控える  
などの工夫がみられました。

〳 除去食でアレルギー対応しています。〳

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た食事を提供しています。

かねとうこども食堂

金藤さん  
P.30

子どもたちが活動に参加することを決めた時点で、保護者に向けた同意書とアレルギーのアンケートを提出してもらいます。卵、甲殻類、キウイなどのアレルギーのある子には、調理スタッフが個別に調整をして食事提供しています。

子どもの村ホットステーション

大村さん  
P.48

〳 アレルギー対応はしていませんが…〳

こども食堂では、初めての参加登録の時にアレルギーに関する問診票も提出してもらっています。特定原材料を利用している場合は明示し、もしもアナフィラキシーショックが起こってしまった場合の対応もマニュアル化しています。エビペンも常備しています。

越谷子育て応援  
フードパントリーせんげん台

草場さん  
P.52

アレルギー対応はしていません。どんな材料で調理したかは、把握しています。また、前提として、特定原材料の使用を控えています。アレルギーがある子どもたちは、自分の命に関わることは自覚していて、食べられるものだけいただくなど上手に折り合いをつけています。

こども食堂だんだん

近藤さん  
P.50

## 食を育む

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。

nurture

a food



# 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

豊かな食生活に思える日本の食事情ですが、子どもの栄養状態をみるとそうとも言えません。食事の意味は栄養の摂取に限りませんが、その「意味」の部分においても食べる大切さが薄れている危惧があります。家での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が、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が重要です。

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歳女性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(2020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	30	30
8-9歳	1,850	1,700	40	40
10-11歳	2,250	2,100	45	50

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020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2020年版(8訂)」

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。

# 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るものでもあります。ここでは、「食の安全・安心」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。2021年1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」472品目、天然物で長い食経験がある「既存添加物」357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。畑は無理でもペランダ菜園や、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。日本における平成30年のフードロスの量は600万トンと試算され、国連の世界全体への食料援助量の2倍に近いです。

参考：環境省 HP

## 共食

「誰かと一緒に食事をする」と意味する共食。反対語は孤食です。一緒に食べる誰かは家族、友人、こども食堂で出会う人たちも含まれます。共食をすることは、栄養バランスや生活リズムを整え、ストレスを軽減することにまでつながる、人が生きる上での根幹を成す行為です。現代は、家族の形や生活形態、さらにはコロナ禍によって、共食がどんどん貴重な世の中。こども食堂の意義も深まっています。

## 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)

## SDGs

(Sustainable Development Goals)

2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際的な目標が2015年に採択され、さまざまな分野でよく聞く言葉になりました。17の目標の中には「1. 貧困をなくそう」、「2. 飢餓をゼロに」といったこども食堂の理念にも関わるもの、「14. 海の豊かさを守ろう」、「15. 陸の豊かさを守ろう」といった食料問題を考えるものなども含まれ、目標の達成具合を知るための測定方法も示されています。

参考：外務省「JAPAN SDGs Action platform」  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaikoo/oda/sdgs/>



## 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。



珊瑚舎スコール

# 子どもが本来持っている エネルギーを引き出す

case.

開催日時	授業は月～金 8:30～15:50 毎週金曜に山がんまり	団体 活動紹介	自分のペースで勉強でき、思索と表現と交流を実現できる場として学校を運営。初等部、中等部、高等部、夜間中学校がある。各部門とも体験学習や自主行動プログラムなど独自のカリキュラムで学ぶ。高等部は高等専修学校として普通高校と同様の扱いを受けられる。
場所	沖縄県南城市佐敷津波古 509-4		
授業料	毎月 25,300 円		
資金	パナソニックNPOサポートファンド、トヨタ環境活動助成プログラム、TOTO水環境基金、積水ハウスマッチングプログラムなど	連絡先	098-975-7781

## 知識と行動を学ぶ

### フリースクール

今年度(2020年度)で20周年を迎える珊瑚舎スコールは、小4から高3までの子どもが通うフリースクール。小中学生は在籍校に籍を置きながら、週に5日間通っています。

「今の学校が嫌な子や不登校の子どもが来ますが、理由はさまざま。あくまでも学校の中心は授業で、金曜日以外は朝8時30分から夕方までしっかり英数理社の授業を行っています」と事務局長の遠藤知子さん。週に一度の金曜日は「山がんまり」の日。「がんまり」とは沖縄の方言でいたずらのことで、まるで自然のなかで遊ぶように学びます。

## 協働すれば、

### どんなものでもつくれる

「木い、4本ぶったおした～!」

達成感をみながら男子の弾む声がかえってきます。この日は、畑に使うための腐葉土置場をつくるために、原野の木を何本も伐採していました。その向こうでは、黙々とツリーハウスづくりに打ち込む子どもたちの姿もあります。

山がんまりは、形あるものを一緒につくっていく過程で協働する力を身につける場。15年前から主にさとうきび畑だった1,000坪の山林・原野を子どもたち自身の力で切



午前のひと仕事を終えたあとはコテージで昼食。



12月でも半袖で鬼ごっこできるのは沖縄ならではの。山がんまりも年中行っている。

り拓き、人力で根っこを掘り、農作業小屋、炊事場、トイレ、コテージをつくり、石垣を積み、移設した古民家の復元も行ってきました。すべてプロの手を借りずにです。

「今の時代は、人間がもともと持っている手の機能や、手の延長としての道具を使いこなすことがほぼありません。自分の手や道具を使い、モノをつくることで身の回りのモノがどうやって出来ているのかを感覚的に知ってほしいと思っています」。



高所も楽しみながらツリーハウスづくりをする中学生。木から吊り下げるブランコもつくるそう。



ちょうど食べごろになったスターフルーツをおやつにかじる。



上:かぼちゃ畑。虫に食われないように「あんどん」の囲いもしっかり。  
下:ごはんをつくる炊事場。ここももちろん石積みから子どもたちの手づくり。

## 自分の生活はどうやって 成り立っている?

畑では生徒の希望で料理に使い勝手がいいタマネギ、イモ、島ラッキョウが育ち、パイナップルやモリンガも植えられていました。

昼食はその日の炊事班が担当し、自分たちでメニューを決め、お汁と1品をつくりませんが、電気、ガス、水道をあえて引いていないため、薪で火を起こすところから始まります。

「食は生きる上での基本のひとつ。どうやって食べ物が育っているのか、どうやって食べた方がいいのか分かることが大事」(遠藤さん)。そこにあるのはやはり、「自分の生活がどうやって成り立っているのかをま

ず理解してほしい」という思い。珊瑚舎スコールでは、どんなことでも最終的には子どもたち自身で決めていきます。

「普通の学校なら、先生に言われたことはやらないといけないけど、自分たちが嫌だと思ったら話し合っ決めて決めることができる」(中学生)。

自然と格闘して手や体の感覚を磨き、自分で考える自主性を身につける。山での楽しいいたずらは、子どもたちにとってなによりの教材です。

にじの森文庫

# 2 case. つくる、食べる、学ぶ 食からはじまる自立のステップ

開催日時	水曜日 (18:00～20:00) ※中学生以上のみ 土曜日 (10:00～18:00)	団体 活動紹介	本のある居場所を提供することで、子どもと大人がともに創造性、想像性、感性を育むことと、表現することを大事にしながら様々な文化交流を楽しみ、自己肯定感を高める豊かな時間、空間、仲間作りの推進に寄与することを目的としています。
場所	那覇市松川 275-4 DEFY 南西102		
参加費	無料	連絡先	070-4402-9201 090-1946-3210 金城
資金	にじのはしファンド、 おきぎんスマート募金ほか		

「ここは、子どもたちが、  
つくる場所です」

入口のドアを開けると、たくさんの子どもの姿と、数百冊の本でびっしり埋まった本棚が目飛び込んできます。新たに加わる本は、基本的にすべて子どもたちのクエストによるもの。見回すとスペースのあちこちで本を読む子、ゲームをする子、宿題をする子、眠っている子、はしゃぎまわっている子がいて、決まった過ごし方はありません。

「子どもたちによく言うのは、“ここはあなたたちがつくる場所。大人は子どものペースを守ってフォローするから、安心して遊んで”ということ」と、館長の金城辰美さん。

子どもたちに自分たちでつくっていくという意識があるため、なにか欲しいものややりたい企画があると、勝手に子ども会議が始まり、そこでまとまった意見が金城さんに届けられます。毎週土曜日の「子ども食堂」でも、子どもたちの食べたいものをみんなで作るのが基本です。

なんでも経験させることが  
自立の一步

かまぼこを切ったりするくらいであれば、幼稚園児から包丁を持たせることもあります。

「できてもできなくてもさせます。自分自身がどのくらいの器量なのか分かることが大切なんですよね。もしそのときできなくて



ごはんを前に、笑顔。

も、しばらくしてまたやってみる。それでできたら本人も成長を自覚して自信につながるから」(金城さん)。

ごはんを炊くのも、レタスを千切りにするのも、揚げ物をするのも、与えられることが当たり前だと思っていた子どもたちにとっては初めての経験。それでもやっていくうちに「おれ、やりたい!」と積極的に動くようになっていきます。大切なことは、「すぐに完成品を与えてしまわないこと」です。



この日は県内に拠点を置く、もとぶ牧場の方が畜産と牛について教えてくれました。



おやつのスプアムおむすび。こちらは金城さんが握ったもの。



にじの森文庫のある建物のエントランス。2016年9月に開館して4年半が経ちました。



館長の金城辰美さん

地域を良くして、  
地域とつながる食の力

「やんちゃな子もいたけど、おなかいっぱい食べていればみんな本当はいい子だと思います」と金城さん。にじの森文庫で子ども食堂を始める前は、近所の食料品店で補導される子どももいたそうですが、まずごはんを食べさせ、話を聞くと、徐々にそうした問題は減っていきました。当時を振り返って金城さんは「心を満たすことも大事だけど、やっぱりまずはおなか

を満たすことが先なのか」と話します。月に一度は、芋掘り、防災の日の保存食づくり、近所の人と一緒にムーチャー(お餅)づくりといった、季節の行事もおこなっています。そのほか、県内のさまざまな事業者と連携して食育の講座が行われることも。

この日は地元の牧場の方が、牛を育てて牛肉にするまでを紙芝居形式のパネルで教えてくれました。子どもたちも真剣になって話を聞きます。こうして食を通じて地域について学ぶことも貴重な経験です。



# New

## あたらしい こども食堂のあり方

2010年代から急速に広がった「こども食堂」は、地域のニーズに応じて豊かに変化・変容してきました。そんななか、2020年には新型コロナウイルスが猛威をふるい、全国各地のこども食堂にとって大きな転換点となったことは間違いありません。

こども食堂では、集まって食事をとることができなくなったことを機に、弁当配布やフードパントリーなどに取り組み始める団体が出てきました。

学校の休校や行事の中止、親の経済状況の変化など、こどもの暮らしにも大きな影響がありました。

こども食堂を取り巻く状況が厳しさを増した一方で、こども食堂にはますます社会の関心は高まっています。ボランティア希望者の増加、寄付や食品寄贈の高まりなどの変化もみられます。

そんな流れを受け、寄付食品を効率的にこども食堂に分配しようとするシステムも各地で始動し始めています。

コロナ禍で浮き彫りになったこども食堂の課題や解決策、こども食堂を取り巻く新しい動きなどについて紹介します。

# Style

**Q.** 寄付の申し出があったり、寄付食品をいただく機会が増えました。受け取るときに気をつけることはありますか？

**A.** 寄付食品を提供する側・受け入れる側両方に、確認しておきたいことや守るべきルールがあります

### 寄付食品を受け入れるこども食堂が

#### 確認しておきたいこと

- 品名／量、賞味期限、保存方法、受取方法、使い方
- 賞味期限までに適切に保管・保存できて使い切れる量か？
  - 取りに行くか送ってもらうか、送料は誰が負担するか？
  - いつまでにどのように使うかの見通し

#### 留意しておきたい設備、備品

- 冷蔵庫、冷凍庫、食品庫
- 台車、コンテナ、保冷バックなど

#### 守るべきこと

##### 1 受取時の確認

食品・物品の受取時には、種類・数量・状態、賞味期限（消費期限）を確認しましょう。

##### 2 賞味期限（消費期限）の厳守

食品ごとに定められている賞味期限（消費期限）内に利用しましょう。

##### 3 転売・譲渡の禁止

食品・物品の転売や支援対象者以外の第三者への譲渡はできません。

##### 4 適正保管

食品ごとに定められている保存方法に従って適正に保管しましょう。

##### 5 食品アレルギー

こども食堂で提供する際には、各こども食堂で食品表示を確認の上、提供するようにしましょう。

##### 6 食品に関する問い合わせ

食品・物品の品質不良や利用後の不具合等があったときは、店舗や食品メーカーではなく、提供元に連絡をします。

##### 7 寄贈の公表について

寄贈されたことを公表（ホームページやSNSなどで「〇〇をいただきました」と投稿するなど）する前に、必ず提供元に確認しましょう（公開してほしくない場合もあります）。

### こども食堂に食品を寄贈・提供してくださる企業・団体のみなさまへ

- 賞味期限に余裕のある食品、適切に管理された食品の寄贈をお願いします
  - > 開催頻度、保管設備などは団体によってさまざまです。よい活用ができるよう、活動団体側の受け入れ体制への理解をお願いします。
- ロジ拠点（P58参照）やこども食堂までの送料はぜひご負担いただきますようお願いいたします
- ミールズ・オン・ホイールズ ロジシステムの活用をお願いします
  - > 全国食支援活動協力会は、寄贈された食品が全国のこども食堂に届くよう、保管スペースをもつ拠点を全国に整備し、流通をサポートする「ミールズ・オン・ホイールズ ロジシステム」をすすめています。

## 寄付食品をマッチングする中間支援団体 (サポートセンター、ロジ団体、フードバンク団体など) に向けた 食品の取扱い手続き

### 食品の提供又は譲渡における原則

- 提供品は、転売をせず、金銭その他の有価物、役務とも交換しないこと
- 提供品は、非営利目的事業に関してのみ使用し、その他の目的のために使用しないこと
- 食品衛生法その他適用される法令を守って提供品を適切に取り扱い、消費期限・賞味期限等の使用期限内に消費すること

### 提供食品の品質・衛生管理

- 食品の保管、荷捌きに必要な施設及び冷蔵冷凍庫を設置・保有し、提供食品の適切な品質及び保管場所の整理整頓と衛生管理を行いましょう (P45表「食品の保存温度」参照)
- 食品衛生に関する研修等を定期的受講するとともに、子ども食堂等活動団体へ必要な食品衛生に関する必要な講習会を開催しまししょう

### 食品の受取及び配送時における検品

- 受け取り時に納品書の内容と受け取った食品の名称、数量(梱包時の入り数)の照合を行うとともに、保存の方法(常温・冷蔵・冷凍)・消費期限・賞味期限、アレルギー、食品の品質や安全性に悪影響を及ぼす包装の破損等がないことを確認しまししょう

### 用意しておきたい設備、備品

- 冷蔵庫、冷凍庫、パソコン、仕分けスペース、台車、コンテナ、保冷バッグ

### 関係者におけるルールづくり

- 提供食品の情報を把握しまししょう(名称、数量、保存方法や保存上の注意点、消費期限や賞味期限、アレルギー情報)
- 食品提供事業者と食品の提供又は譲渡に係る食品の取扱いについて、話しあった記録を残しておくこと、必要に応じて合意書や契約書を作成し双方で保有しておくことと安心です
- 寄贈品の情報公開を希望しない企業もあります。ホームページやSNS、機関紙等に掲載する前に確認しまししょう
- 保管中の食品が消費期限又は賞味期限を過ぎた場合や、汚損又は破損等により食品衛生上の問題が生じた食品は、譲渡をしてはいけません。また寄贈・提供者に食品を返品することもできません。
- 定期的な清掃、害虫の侵入防止等により、拠点の衛生管理に努めまししょう

## 食品の保存温度

食品名	保存温度
穀類加工品(小麦粉、デンプン)、砂糖	室温
食肉・鯨肉	10℃以下
細切した食肉・鯨肉を凍結したものを容器包装に入れたもの	-15℃以下
食肉製品、鯨肉製品	10℃以下
冷凍食肉製品、冷凍鯨肉製品	-15℃以下
ゆでだこ、生食用かき	10℃以下
冷凍食品、冷凍ゆでだこ、生食用冷凍かき	-15℃以下
魚肉ソーセージ、魚肉ハム及び特殊包装かまぼこ	10℃以下
冷凍魚肉ねり製品	-15℃以下
液状油脂	室温
固形油脂(ラード、マーガリン、ショートニング、カカオ脂)	10℃以下
穀付卵	10℃以下
液卵	8℃以下
凍結卵	-18℃以下
乾燥卵	室温
ナッツ類、チョコレート	15℃以下
生鮮果実・野菜	10℃前後
生鮮魚介類(生食用鮮魚介類を含む)	5℃以下
乳・濃縮乳、脱脂乳、クリーム	10℃以下
バター、チーズ、練乳	15℃以下
清涼飲料水	室温

(食品衛生法の食品、添加物等の規格基準に規定のあるものについては、当該保存基準に従うこと。)

出典) 農水省「フードバンク活動における食品の取扱い等に関する手続き」  
[https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/attach/pdf/foodbank-9.pdf](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/attach/pdf/foodbank-9.pdf)

## 情報の記録及び伝達

以下の情報を記録にのこしまししょう

- 名称
- 数量
- 保存方法
- 消費または消費期限
- アレルギー
- 安全性に重要な影響を及ぼす事項
- 出荷・入荷年月日
- 食品提供先名称
- 配送場所
- 外寸
- 重量
- 受け渡し時の品温 等

保存の方法、消費期限や賞味期限、アレルギー情報を子ども食堂等活動団体に伝えまししょう

## 関係する書類(ひな形)のダウンロード



- 食品等寄贈に関する合意書(食品提供企業と寄贈をうける団体間の責任の所在などの取り決め)
- 寄贈食品に関するガイドライン(食品の種類可否・受取時の確認、保管方法など)

**Q** こども食堂を、子どもが安心して暮らせる社会とつながる場にもしていきたいです。子どもの様子で気にすべきこと、気づいたときの対応のヒントを知りたいです。

**A** 手を差し伸べる必要性は周りの大人が察知しています。各地のこども食堂で実践されている気づきのポイントと、大人が持つべき心構えがあります。

### 子どもの「あれ？」に気づいた事例

#### 食べ物の取り方

- 持ち帰れる菓子などを大量に取るなどの様子に注意を払う。
- 「きょうだいの分もいい？」と聞かれた時は、家庭環境を知るきっかけになる。
- 食べ物の好き嫌いが激しく、食べられるものは大量に食べる。

#### 服装・身なり

- いつも同じ服を着ている
- 季節やサイズがちぐはぐな服装をしている

#### スタッフとの関係

- 大人の顔色を過度にうかがい、気を許した大人には甘えて独り占めしたがる。
- 知らない大人や子ども同士では攻撃的
- 心を許したスタッフの顔を見ると急に泣き出すなど不安定

#### 行動

- 帰りがたらない
- 物をよく壊す。破壊行動が目立つ

### 気になる様子に気づいた後の対応

#### 学習面のサポート

- 大人の手伝いが前提になっている宿題を手伝う
- 学校の授業についていけるように勉強を教える

#### スタッフ間で共有、つなぎ先

- 気がついたことがあれば、スタッフ間で共有する
- 専門機関などのつなぎ先を考えておく

※「広がれ、こども食堂の輪！活動ガイドブック 地域とのつながりづくり編」(2018年刊行)の内容を再編集しています。

### 関わる大人が、きちんとした心構えを持ちましょう

「こどもの居場所サポートおおさか」が作成した「ボランティア誓約書」には、こども食堂に限らず、子どもたちに関わる際に心に留めておきたい大切なことが並んでいて、参考になります。

#### ボランティア誓約書

1. スタッフ及び子どもたちへのあいさつは大きな声ではっきりと行ってください。
2. 子どもたち(男女問わず)故意に身体を触らないでください。(鬼ごっこ等は含みません)
3. 個人的に携帯番号やメール・ラインの番号やアドレス等は聞いたり教えたりしないでください。
4. 男の子だから…や、女の子なのに…等と性別での言葉は使わないでください。
5. アレルギーがある子どももいますので、個人的に食べ物を渡さないでください。
6. スタッフ間や来場者等への金銭の貸し借りや授受はしないでください。
7. 子どもたちへの暴言や暴力と捉えられる行為はしないでください。
8. 子どもたちが自己肯定感を持てるように、良いことはすすんで褒めてください。
9. 子どもの傍でいきなり大きな声を出さないでください。(虐待を受けている子は怖がります)
10. 食べ方が気になる子は情報を共有してください。(ネグレクトの可能性あります)
11. 施設外で故意に個人的に子どもたちに接触しないでください。
12. いつも汚れた服を着ている子や、お腹を空かせている子どもの情報は共有してください。
13. いつも一人ぼっちでいる子どもの情報は共有してください。
14. 子どもにしつこく家庭のことを聞かないでください。自分から話して来る子の話は、静かに否定せずに聞いてあげてください。必要であれば共有してください。
15. 施設内で子どもから聞いた話や、個人を特定しての話は、他の場所で他言しないでください。

氏名

以上、上記のことを厳守いただける方はご署名ください。

その他、子どもたちのプライバシーを守ることも大切です。活動の様子だからと断りなく写真を撮ったり、SNSで紹介したりしてはいけません。

### 共有すること・つなぐことも大切です

子どもの様子で気になることがあったり、相談させられたりしたときは、スタッフ間で共有し、場合によっては専門機関などにつなぐようにしましょう。

#### 地域で頼りになる人・専門機関の例

- 町会・自治会
- PTA
- 民生委員・児童委員(主任児童委員)
- 子ども家庭支援センター  
※名称は自治体によって異なります
- 児童相談所
- スクールカウンセラー
- スクールソーシャルワーカー
- 母子生活支援施設



## 子ども村：中高生ホッとステーション

# 多様な人との関わりと見守りで育む

case.

開催日時	毎週木曜 その他	団体活動紹介	小学生、中学生、高校生を中心に、食事・学習・生活のサポートや「多世代共生のための居場所づくり」に取り組み、様々な世代の人たちが子どもと一緒に考えたり、学習したりして楽しく過ごす家族のような寄り添いの関係をつくっています。
場所	東京都荒川区町屋 2-21-2 フレスコ町屋 201		
参加費	会費年間 2,000 円		
資金	荒川区社会福祉協議会 後援事業 荒川区子どもの居場所づくり事業 補助事業	連絡先	03-6240-8571

## コロナだからこそ、活動を増やす

「子ども村：中高生ホッとステーション」は、小5～中3の子どもたちと家族のような繋がりをつくり、学習支援と生活支援をしています。

これまでは週1回の食事会と、ごはんを自分でつくれるようになるための調理の会、定期テストの前に学習会を実施。また、LINE を使って「今日どうしてた?」「ごはん食べた?」と子どもたちをサポートしてきました。

コロナの影響で学校が休校になったときにも、その日から「週6日の活動に切り替えた」と代表の大村みさ子さん。

「やらない選択肢はありませんでした。子どもたちの勉強やごはんが心配でしたし、必ずしもそうした状況に対応できる家庭ばかりじゃないから」と、お弁当の配布などの食材支援や、6月の学校再開後の分散登校時にはお昼ごはんの提供を行いました。

## 多世代と交わることが子どもを育てる

2020年7月からは週に3回、「地域の多世代の人々の居場所」をキーワードにした、ユニバーサルステーションという活動を開始。子どもだけでなく、高齢者、障がい者、軽



みんなの生活の場なので、参加者は食器洗いもする

度認知症の方や大学生までが集う場です。

「コロナで行き場がない元気なお年寄りも来ますし、週3回必ず来るレギュラーメンバーの不登校児もいます」(大村さん)。

囲碁や書道、マスクづくりなどの手芸をしてゆったりと過ごすだけでなく、トドの生け捕りをするハンターに講師になってもらっての生き物講座を行うことなどもあるそう。活動資金をつくる一環として、仕入れたパズルを袋詰めしていく作業も、世代を超えた顔ぶれでコミュニケーションを取りながら一緒に手を動かしています。



ひとつのゲームに子ども達が集まって



多世代の人々で過ごすことで、少しずつ「家族」のような繋がりができる



初めて触れる楽器にも慣れていく子どもたち。できるようにする達成感も大きい



運営をしている鈴木さん(左)と大村さん(右)

「多世代と交わるということが、特にはじき出された子どもたちにとっては新鮮だし、親や先生とは違う新しい価値観や体験と出会ってほしくて。子どもを育てる環境は、多様な人との関わりと見守りで作られていくと思います」(大村さん)。

## 出来立てごはんの食卓で心を豊かに

現在、食事の際の人数は20人くらいと少し抑え、静かにテーブルを囲んでいます。

子どもたちへの声掛けも、ネガティブな感情にならないよう「飛沫が飛ぶからしゃべっちゃダメ」ではなく「食事は黙って愛情を感じながら」と、ちょっと違う表現にしました。

「一時期、調理をやめてお弁当にしていたのですが、やっぱり出来立てのお味噌汁やごはんが炊き上がる匂いや音で、ワクワク感を感じてほしい」と大村さんは言います。栄養はお弁当からでも得られますが、ワクワク感も含めたおいしさを通じて、体だけでなく心も育む場所になっています。



気まぐれ八百屋だんだん こども食堂

case.

# 緊急事態下の「弁当」から見えたこと 安心できる居場所を作っていくために

## 全国臨時一斉休校 給食がなくなって、さあどうする？

コロナの猛威がだんだんと取り沙汰されるようになってきた2月下旬。「だんだん」では様子を見ながら、毎週木曜夕方に開催しているこども食堂を2週続けて休みました。その後学校は一斉休校。子どもの給食がなくなり、こども食堂を運営する近藤博子さんのもとには、親たちの悲鳴が聞こえてきました。

「行政の動きを待っていたら間に合わない。まずは見切り発車でもやり始めちゃおうと、3月9日から平日のランチに弁当当の提供を始めました(近藤さん)」

その後、大田区福祉生活応援課の協力もあり、200数十世帯の電話番号に案内のショートメールを送れるように。30世帯から継続的な注文が入ることになり、多い時は50個ほどの弁当を作ることになりました。意外なことに、この時つながった家庭の多くは、これまでこども食堂に来ていなかった子どもたち。「こども食堂には友達と連れ立って来る子が多かったんですね。緊急事態宣言下ではそうはいきません。お弁当の受け渡しは、より家庭の様子が透けて見えるのだなと思いました(近藤さん)」

新しくつながった家庭とは電話のやりとりや年賀状を送るなど「あなたへのメッセージ」の交換ができたことにも手応えを感じています。

## 楽しくないと続かない 踏み込みすぎないからできること

平日毎日のお弁当提供をいち早く決めた初動の速さや、きめ細かく1人1人に向き合う姿勢には想いの強さを感じますが、当の近藤さんは「楽しくないと続かない。だから弁当当なんですよ」と気負いがありません。毎日作るなら美しい幕内弁当は難しい。弁当当にメニューを決め、負担を軽くしました。結果的にご飯たっぷり食欲そそる弁当当は食べる人にも好評です。

お弁当を渡すのは感染対策を講じた上ですが「具合悪くない?」「お母さん元気?」「学校どう?」など、他愛のない声かけをするようにしています。そのときには、「困っていることない?」と問いにくいことを無理に聞き出そうとしたり、根ほり葉ほり聞くようなことはしないと決めています。

お弁当の受け渡し、電話、ハガキ……踏み込みすぎない何気ない会話やあいさつ

開催日時	毎週木曜 17:30 ~ 19:00 ※どんぶり弁当(予約制)	団体 活動紹介	「気まぐれ八百屋だんだん」の店舗内で2012年にこども食堂を開始。毎週木曜日の夕方に開催している。同じ場所で学習支援の寺子屋や、おすそ分け、さまざまな人が関わる催しなども定期的に行う。コミュニティスペースとして場所の貸し出しも。
場所	東京都東矢口1-17-9		
参加費	どんぶり弁当1つ こども100円、大人500円		
資金	弁当代、寄付など		



こども食堂だんだん外観



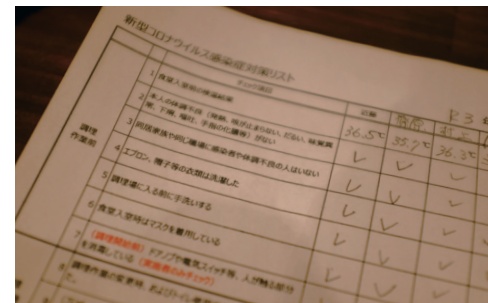
2021年4月には、こども食堂を開く代わりに週1回の弁当の日を設けていた。子どもへの声がけに活躍するパベット



近藤博子さん



この日はいただきものたけのこを使ったちらし寿司。寄付食材や購入品を合わせて、その時あるものでメニューは決まる



調理前後に感染症対策リストに記入。対策をすることはもちろん、気を緩ませないためにも必要なステップだ

でいいのです。そのささやかなやりとりの中で「他ではない。あなたのことを思っている」というメッセージが伝わるのが大事だとコロナ禍で誰もが孤立と隣合わせになってより感じています。

## こども食堂からまちの保健室へ

「いつまた食堂に行ける?」こども食堂の再開が見通せず毎週開催されていた食堂は、予約制のお弁当配布が続くなか、子どもたちからは行く末を案じる切実な声が寄せられました。だんだんを活動場所

にしている大人のコミュニティは自力で別の場所を見つけることもできます。しかし子どもたちにとっては、こども食堂がかけがえのない居場所になっていたことを、近藤さんは実感することになりました。

これから目指していきたいのは、「まちの保健室」だと言います。だんだんでは、これまでも「お父カフェ & 産前産後の保健室」を定期開催してきました。子育て世代や子どもたちが安心して暮らしていけるように、かたちを変えながら日々寄り添う役割を担う居場所として活動を続けていきます。

case.

## 越谷子育て応援フードパントリーせんげん台

# フードパントリーは 支援が必要な世帯と つながる入口

開催日時	奇数月第1月曜日 17:00~20:00	団体 活動紹介	フードバンク「セカンドハーベスト・ジャパン」の協力のもと、児童扶養手当受給者など、越谷市在住で課題を抱える子育て中の家庭向けに食料品を無料で配布。対象者への情報発信では越谷市や越谷市社会福祉協議会が協力している。
場所	越谷市千間台西		
参加費	無料 ※対象は、越谷市在住で生活にお困りの子育て中の家庭	連絡先	080-4477-4825
資金	寄付金、サポート会員、「赤い羽根共同募金」助成金(立ち上げ期)		

## 子育て世帯を応援する シンプルな仕組み

2018年にスタートした『越谷子育て応援フードパントリーせんげん台』は、子育て応援に特化したフードパントリー。それ以前からこども食堂を続けてきた代表の草場澄江さんは、立ち上げのきっかけをこう話します。

「こども食堂には毎回子どもと保護者の方50人以上が集まっていましたが、もともと民生委員をしていたこともあって、地域にはもっと深刻な家庭があることを知っていました。でもなかなかこども食堂には来ない。“彼らに来てもらうにはどうしたらいいんだろう?”とずっと感じていたんです」

そんなときに目に留まったのがフードパントリーの活動。定められた日時に利用者が食品を配付場所に取りに来るシンプルな仕組みを知り、「これならさまざまな人に足を運んでもらいやすいのでは?」と、始めることにしました。

## 毎回約150世帯に 食料品を無料配布

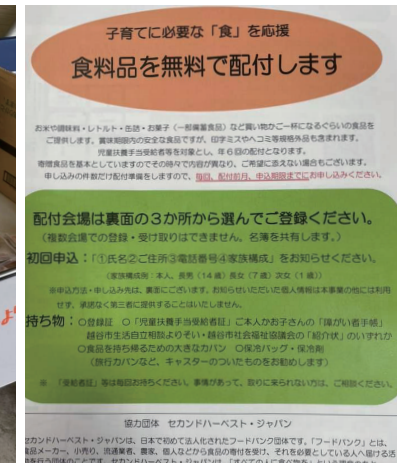
まずは、児童扶養手当を受給している世帯にパントリーを始めるという情報を届



業務用の冷凍品などが並ぶときには、使い方のイメージがわかるようにお便りに書いています



活動に賛同いただいた企業から寄贈された提供世帯分の冷凍惣菜



越谷市の子育て支援課にて配布してもらったチラシ

けるために、越谷市の子育て支援課に「対象家庭が手続きを行う会場でチラシを配付してもらえないか」と提案に行きました。その結果、100を超える数の申込みがあり、ニーズの高さを感じたといいま。現在では毎回約150世帯にフードバンクや企業から提供を受けた食料品を無料で配付しています。

「フードパントリーはこども食堂ほど深く関わることはできません。でも、そうした世帯とつながる入口としてはとてもいい」。

今ではこうして繋がった世帯に対して、申請すればお金が給付される支援情報などを届けたりもしています。

「まずは繋がること。そこからいろんな角度で深い支援ができるようになっていけばいい。フードパントリーとこども食堂は、どちらかだけでなく両方あると補完しあえると思います」。

## 目指しているのは 地産地消のパントリー

コロナ禍のなか、フードパントリーと並行して続けているこども食堂はお弁当の配付に切り替えましたが、小中学生を対象にした学習支援教室など、子どもの必要に応じた支援は継続して行っています。

フードパントリーは、続けるうちに地元の高校生や食料品を寄贈してくれる近隣企業の方もボランティアとして参加してくれるようになってきました。人も食料品も、地域内で完結できるようになることが、草場さんたちの思い描く理想です。

「目指しているのは地産地消のパントリー。ゆくゆくは“地域の子もたちを助けるために”という地域企業や農家と利用者さんとがお互いに顔の見える形で成り立つようになればなによりです」。

持続可能な支援の形の実現は、きっと全国にフードパントリーの輪を広げる力になるはずだ。



6 case.

子ども食堂ネットワーク北九州

# 行政主導のネットワークで 寄付食材を循環させる

## 需要と供給の間を取り持つ フードバンクの運用

北九州市が「子ども食堂を応援する」という新聞広告を出したのは2016年1月のこと。以来、子ども食堂に関する相談の多くが、市役所に持ち込まれます。

子ども家庭局子育て支援部子育て支援課部署内の「子ども食堂担当係長」の長迫和宏さんはこれまで、子ども食堂の開設や民間団体の運営支援などに幅広く関わってきました。2017年には「子ども食堂ネットワーク北九州」を設立し、現在は「コミュニティシンクタンク北九州」が運営する「子ども食堂サポートセンター北九州」\*1の活動を支えています。

子どもの居場所を増やし、継続的に運営していく上で、行政のお墨付きは心強いもの。市内には子ども食堂ネットワークに登録された子ども食堂が33カ所ありますが、衛生管理などの条件を満たせば、他地域ではハードルになりやすい「保健所への届け出」は必要ありません。

「みなさんきちんと運営されているから信頼していますが、万が一の時は行政も責任を取る役目があります。子ども食堂を開く人との面接もしますが、見るのは続ける意思ですね。せっかく居場所ができたのになくなってしまふのは、残念ですから」（長迫



フードハブに設置される大型冷蔵庫。その他に超保冷クーラーボックスを備え、冷凍食品の持ち運びにも対応。例えば山縣さんが担当するハブは、5つの子ども食堂が利用している

## 需要と供給の間を取り持つ フードバンクの運用

子ども食堂サポートセンター北九州と行政が協働することで、寄付が集まりやすい状況がつけられています。となると、寄せられるものを保管・分配する場所が必要になります。そこで休眠預金の助成金を利用して、「ロジスティクス拠点」（以下、「ロジ拠点」）2カ所と、ロジ拠点からの食品を受け入れる「ハブ拠点」4カ所を、2020年に整備しました。

現在のロジ拠点は、「クラレイ株式会社」の西港物流サービスセンター（西港LSC）、

開催日時	各食堂によるが、月1回3時間以上の開催	団体活動紹介
場所	市内33カ所（登録外を含めると35カ所）	
参加費	各食堂による	
資金	会費、寄付、参加費など	

2017年に設立。子ども食堂コーディネーター3名を配置し相談対応を行い、子ども食堂開設等補助金を創設。官民一体となることで食料のロジスティクス、フードハブも機能させた。食材の支援、設整備費と事業費の補助を行うなど、広く子ども食堂の運営をサポートする。



▲クラレイの-23℃の倉庫内の様子



◀ 子ども食堂ネットワーク北九州事務局のメンバー。左から西村健司さん、山縣郁子さん、長迫和宏さん



▲ 山縣さんが運営する「子ども食堂☆きらきら清水」は3月から休止していたが、9月に再開した。飛沫対策も少しでも明るい色で



◀ クラレイの倉庫外観。-30℃～+10℃まで8600tの冷蔵設備を備えている

エフコープ生活協同組合が協力。たとえば、取材日には西港LSCのチルド室に、市内にある響灘菜園から寄付されたトマトが数千個保管されていました。クラレイでは通常の1/3程度の値段、エフコープには空いている場所を無料で使わせてもらえる協定を結び、食のインフラ整備に協力してもらっているのです。

## ハブができて広がった 網の目の支援

学校が休校中だった6月には、西港LSCにて、子ども食堂利用者を含む子育て世帯約400世帯にドライブスルー形式で

の食材配布を行いました。

前出の助成金を利用して、食材倉庫からハブ拠点に分配するための冷凍車、ハブ拠点で食材をストックするための大型冷蔵庫なども導入。子ども食堂は近距離にあるハブ拠点から食材を調達できるようになり、食材がきちんと循環していく仕組みが出来上がってきました。

子ども食堂のインフラ整備において、先駆者となっている北九州市の取り組み。官民一体だからその機動力や具体的なノウハウが、全国に波及していくことが期待されています。

\*1 …「子ども食堂サポートセンター」につ

# Q

## コロナ禍での子ども食堂、居場所、フードパントリーなど、開催する場合はどんな対策をしていましたか？

# A

ノーリスクのためには、活動をストップするのが一番安心という空気も流れる難しい時期が続きました。突然「今まで通り」とはいけなくなった子ども食堂やフードパントリーの運営や人との距離感。感染対策をしたり、活動のかたちを変えながら、運営を続けた団体の例を、一部ご紹介します。

### \\ コロナ禍で始まった新しい習慣 //

#### P.48 子ども村中高生ホットステーション

コロナ禍での約束ごと前向きな言葉を使って共有しました。どうしてもおしゃべりをしたくない食事時には、子どもたちが好きな音楽を流す工夫も功を奏したそうです。

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 人とは心をつなぎ、距離は離れて  | 4 食べる、飲む時以外は、マスクをしてね |
| 2 人とは向き合わず、同じ方向を見て | 5 楽しい気持ちは声でなく、表情で    |
| 3 食事は黙って、愛情を感じながら  | 6 何をやるにもまず手を洗う       |

#### P.50 子ども食堂だんだん

食堂はお休みして、ワンコイン弁当の予約販売に切り替えて密を回避。受け渡し時もマスクや消毒を呼びかけるだけでなく、「体調はどう？」と気遣う声かけも積極的に行いました。また、弁当作りでは厨房の密を回避するため多くても5人まで、味見以外はマスクを常時するように徹底しました。



#### P.54 子ども食堂☆きらきら清水

食堂再開の折には、対面での食事ができるようにビニールカーテンを設置。留める洗濯バサミを明るい色にしたり、クリスマスには飾り付けをしたりと、感染症対策にも少しでも気持ち明るくなる工夫を心がけました。



#### P.52 越谷子育て応援

##### フードパントリーせんげん台

フードパントリーの会場内を密にせず長時間滞在しないように、自由に選択する様式から1家庭ずつ袋に入れておくように。会場内に入るのは1家族1人ずつに制限しました。開催日に体調がすぐれない人には、後日の受け取りも可能に。スタッフについても、体調に不安がある人が出入りしないことを徹底、感染リスクが高いといわれる高齢者の参加は不可としました。



### \\ みんながやっている基本の感染症対策 //

マスク・手洗い

換気

環境消毒・三密(密閉、密集、密接)回避

## 子ども食堂を支える仕組み ①

### 子ども食堂サポートセンターとは

子ども食堂等子どもの居場所をつうじて、食を楽しみながら子どもが自身の生きる力を育み、地域で子どもを見守る社会を目指して



という思いから、休眠預金等活用により、全国食支援活動協力が資金分配団体として、福島・大阪・北九州・那覇に子ども食堂サポートセンター機能を設置しました。

子ども食堂サポートセンターは、子ども食堂や居場所づくりを行っている団体が安定して活動を継続できるようサポートすることを目的としたネットワークによる市民活動支援、中間支援事業です。

経済的貧困だけでなく、体験や交流の貧困の解決として身近な食を通じた居場所として注目されている子ども食堂等子どもの居場所への支援を通じ「子どもたちの食生活の乱れ」、「子どもたちが安心して通える地域の居場所が安定して整備されていない」といった課題の解決を目指します。

### 一般社団法人 全国食支援活動協会の

運営ガイドブック類の提供 / モデル事例の紹介 / 研修開催支援 / 支援のルートの開拓・企業との連携強化などの伴走支援

相談支援・研修  
ネットワーク形成

休眠預金事業を活用して、各地(福島・大阪・北九州・那覇)に子ども食堂サポートセンターを設置

寄贈物品の提供  
情報発信・調査

4つのコミットメントを通じ活動者を孤立させない安定した活動継続に貢献

想いがあって始めたけれど、継続できるか不安

もしもの食中毒が怖い! みんなどう対策しているの?

子ども食堂

もっと安く、安定して食材が手に入る方法があればなあ...

運営の困り事を、誰に相談したらいいかわからない...

### 活動内容

#### 1 相談支援・研修

子ども食堂の開設に関わる助言や運営ノウハウの共有を目的とした研修の開催

#### 2 ネットワーク形成

食でつながるフェスタ等のイベント企画・開催を通じた、子どもや食で繋がる活動団体同士のネットワーク形成支援

#### 3 寄付物品の提供

企業からの寄贈品提供などを活動団体とマッチング

#### 4 情報発信・調査

活動に役立つ情報発信のほか、活動現場に求められている支援を適切にマッチングするための調査活動など

一般社団法人全国食支援活動協会が連携してモデル化を推進中です





## \\ こども食堂サポートセンターのお仕事拝見! //

大阪府でこども食堂サポートセンターの運営を担うのは、  
「こどもの居場所サポートおおさか」。  
その仕事内容や想い、開設からの日々で明らかになってきた  
課題について教えてもらいました。

### 訪ねた場所



### こどもの居場所サポートおおさか (大阪市西成区)

- ・開設日：週4日(月火木金) 10:00~15:00
  - ・メンバー：運営委員6人+事務員1人
  - ・運営団体：こどもの居場所サポートおおさか
  - ・支援対象地域：大阪市を中心に大阪府下の近隣市
  - ・登録団体：120団体程度(2021年5月時点)
- 2020年度には登録団体へのヒアリング調査、  
研修会(72団体参加)、寄贈品マッチング活動などを実施。

### こどもの居場所サポートおおさか代表・横田さんのある1日

10:00 事務所オープン

10:30



各食堂が物資を取り来るので、  
引き渡しと活動状況の  
おしゃべり(相談)



寄贈品の入荷受け入れ



13:00



こども食堂団体へ配達

14:00

#### 横田弘美さん

現在、民生委員(子育て支援員)・地域活動協議会役員・西成区ボランティアセンター企画推進委員。「にしなりジャガビーパーク」を西成区より業務受託して活動(2015~2018)。主任児童委員を務めていた経験で楽しい子育て関係者や地域のネットワークが、この活動を進めていく上で欠かせないつながりです。

### こども食堂サポートセンター 運営団体

- ・特定非営利活動法人寺子屋方丈舎(ふくしま子ども食堂ネットワーク)
- ・一般社団法人こどもの居場所サポートおおさか
- ・一般社団法人コミュニティシンクタンク北九州(子ども食堂ネットワーク北九州)
- ・社会福祉法人那覇市社会福祉協議会(こども食堂サポートセンター那覇)

## \\ こども食堂サポートセンターからの声 //

前ページで登場した、大阪でこども食堂サポートセンターを運営する横田さんに、  
こども食堂サポートセンター那覇の浦崎直己さんが聞きました。



コロナ禍の1年、サポートおおさかでは  
どんなことに取り組んできましたか？

食堂の後ろにある子どもたちの笑顔を思い浮かべながら活動しています。  
登録団体数はゼロからスタートし、約120カ所まで増えました。

こども食堂のみなさんは、コロナ禍で開所できない辛さを共有してくれ、この1年で本音で話ができるようになりました。私は直接支援が専門なので、子どもと直接触れ合えない活動はストレスでしたが、中間支援は直接支援の数十倍の子どもたちの支援になります。コロナ禍で活動できないもどかしさを抱えてい

る食堂がある一方、弁当配布を通じて顔が見えることをプラスに感じているところも。弁当提供やフードパントリーの活動が増え、冷凍やレトルトの食品の需要が高まっていることなども分かりました。1年間で掘り起こした社会的ニーズに対応していく知恵や枠組みを、考えていく必要性を感じています。



サポートセンターの支援で、心がけていることはありますか？

支援に強弱をつけ、緊急度を踏まえた支援をすることです。

フードパントリーでは、支援を必要としていない世帯にも配布し、提供数がどんどん増えている団体があります。中間支援として、どこまで物資支援をするか、線引きするかを考えています。「みんな公平に、数をそろえて渡す」では、足りない食堂と足りない食堂が出ます。民間だからこ

そ、資金がある団体よりも、個人や身銭を切っただけ活動している食堂を応援しないといけません。また、コロナ禍だからこそのニーズかもしれませんが、こども食堂がしんどいときの心の面もサポートしていきたい。心の支えになれるように、自分自身は明るくしようと意識しています。



企業などにも支援の働きかけをしていますか？

こども食堂の声を拾い上げて伝えています。  
主食や弁当に使える食材、新鮮な野菜や肉などの支援開拓が課題です。

企業ごとにできる支援が異なり、それぞれにコーディネートが必要です。例えば、食料支援でも1度に130食あれば3食堂へ、30食なら食堂ではなく個別支援へ、もしくは需要の高いレトルトや冷凍食品の支援を提

案しコーディネートします。この1年で大量の物資の受け渡しも上達し、助っ人も増えました。この前、カルピス24本入り1200ケースが届いた時には助っ人7人が駆けつけてくれたんですよ。

## こども食堂を支える仕組み②

### 「ミールズ・オン・ホイールズ ロジシステム」とは?

全国のこども食堂等の「居場所」に集う子どもから高齢者等すべての人が食事を得られる環境を目指しています。食支援を行う団体や自治体から食品寄贈が受けやすいよう、冷凍・冷蔵設備を含む保管スペースをもつ拠点を全国に整備。流通をサポートするWEBシステムの開発、企業・行政への学習会を開催しています。



ミールズ・オン・ホイールズ ロジシステム

### 1 流通

配送費用を圧縮することで、北海道～沖縄まで食品が行き渡ることを目指します



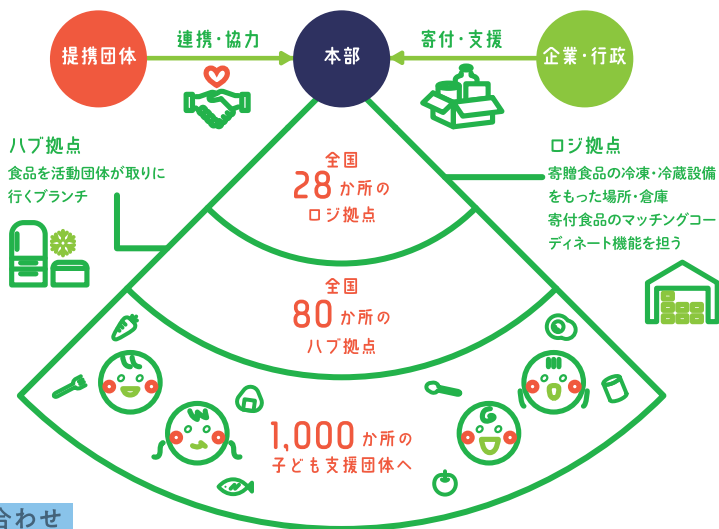
### 2 WEBシステムの開発

寄贈食品を効率的で安全に全国へ届けるためのシステムを開発しています



### 3 企業・行政への学習会

食支援活動に関心のある企業・行政に向けた学習会を開催し、理解を深めています



### お問い合わせ

一般社団法人 全国食支援活動協力会

〈住所〉〒158-0098 東京都世田谷区上用賀 6-19-21  
 〈電話〉03-5426-2547(平日月～金 10:00～17:00)  
 〈メール〉saposen@mow.jp 〈WEB〉https://mow.jp



## 保険

# 事故を予防し、万が一に備えるために

### 保険について

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。

たとえ善意に基づいたこ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

### 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。)

### 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

### 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	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)
			Bプラン (宿泊を伴う行事)	1泊2日
	手術保険金	入院手術 35,000円 外来手術 17,500円		2泊3日
通院保険金日額			2,200円	3泊4日
	賠償責任の補償	対人賠償(1名・1事故限度額) 2億円 対物賠償(1事故限度額) 1,000万円		4泊5日
			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

こ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

2020年、新型コロナウイルスは社会に生きる全ての人々の日常生活と、同様に全国の子ども食堂など居場所づくり活動にも大きな影響を与えました。集まって語り合うこと、食卓を囲むこと、居場所づくり活動に不可欠なみんなで集まる活動が制限されることになりました。また食料支援を必要とされる子どもや世帯への支援として、居場所づくり団体は自主的にお弁当の配布や、フードパントリーなどの活動にも取り組み始めました。こうした活動を後押ししたのは、行政からの定期的な支援だけでなく、地域や企業からの食品の寄贈や寄付・助成金もありました。フードパントリーや、お弁当の配布はその場で食べる活動でないため、より安全に活動するための食品の保管や調理・配達などの食品衛生、また寄贈食品の取り扱いを定めたルールづくりが望まれます。

当冊子では、「あんしん」して活動が続けられるように、食品衛生の基礎知識、アレルギーへの対応法、地域や企業から寄贈された食料品の受け渡しや保管のルールなどを確認するための仕様を例示しています。

また全国の食支援団体に対して、企業が配送コストを抑えて食品などを全国に寄付しやすくするために、「ミールズ・オン・ホイールズ ロジシステム」の整備を進めています。この活動は、企業からの寄贈情報を全国食支援活動協力が一括で受け付け、全国のロジ拠点に一括で配送を依頼し、地域でシェアするために冷蔵・冷凍機能を有する倉庫を地域のニーズに応じてハブ（支部）拠点をとして整備することと、企業からの寄贈食品のトレーサビリティと配分機能をアシストするオンラインでのシステム開発を進めています。

安心な子どもの居場所を守るため、子ども食堂が地域とつながり、持続可能で安心な食のモデルをつくっていくことが求められています。「食」に携わる人の基本として、当冊子が一助となれば幸いです。

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。

「広かれ、子ども食堂の輪！」推進会議  
一般社団法人全国食支援活動協会の 専務理事  
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。



YAHOO! ネット募金  
JAPAN



Asahi

メディパルホールディングス

タカシマヤ友の会  
ローズサークル



日新製糖株式会社

三菱食品

powered by AWS

kikkoman

NARUMIYA  
INTERNATIONAL

Johnson & Johnson  
FAMILY OF COMPANIES IN JAPAN

公益財団法人  
浦上食品・食文化振興財団

COSTCO  
WHOLESALE

公益財団法人  
キリン福祉財団  
The KIRIN Welfare Foundation



タカラレーベン東北



# こども食堂

これからも“食”で支援を続けるために

# あんしん手帖

発行日：2021年6月23日

企画・制作：一般社団法人 全国食支援活動協力会

監修：山崎美貴子

編集・執筆：小野民 / デザイン：marutt Inc.

執筆 (P38~41、P48~49、P51~52)：磯木淳寛

発行：「広がれ、こども食堂の輪！」推進会議

こども食堂あんしん手帖作成プロジェクト /

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

<https://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。





広かれ、  
こども食堂の輪！

こども食堂  
サポート  
センター

