

## 【「みんなの食堂」運営モデル実証業務 事例紹介】

実施団体名	桜川食育教室いただきます！（代表 鈴木杏子）（青森市）
実施年度	令和元年度
実施概要	青森市桜川地域の住民を主な対象に、多世代が食事を共にしながら食育活動に取り組む「共食」の場として「桜川みんなの食堂」を開設した。

### 1 桜川食育教室いただきます！について

青森県産食材を用いた体験会を開催し、地域の児童、学生が食材の地域ごとの特色や季節毎の旬などを学ぶことを目的に、平成30年7月に設立した団体。

地域の子供から高齢者までを対象にした食育活動により、地域ぐるみで食育を推進し、地産地消や地域活性化に結び付けることを目的に、調理体験や農作業体験などの活動を行っている。

主に、青森市桜川地域を中心に活動している。

### 2 「みんなの食堂」開設のきっかけ

代表の子供時代、いじめられっこで身の置き所が無かったこと、家庭内でもうまく回っておらず、学校へ行っても親しい友達がいるわけでもない、という環境だったため、マイノリティを包括できる居場所を作りたい、と考へ「子ども食堂」を始めたいと考えた。

### 3 「みんなの食堂」の概要（令和元年度）

青森市桜川にある桜川福祉館で、筒井小学校学区をメインの活動の場として、多世代が食事を共にする「共食」の場「みんなの食堂」を開設した。（令和元年度：合計10回）

#### (1) 参加対象

子どもから高齢者まで誰でも参加可能

#### (2) 参加料

高校生以下と65歳以上 無料 大人300円

#### (3) 周知方法

桜川団地町会の協力を得て、回覧板等で告知

#### (4) 運営方法

桜川団地町会を始め、地元農家、食品会社、県・市町村社協等の協力・支援を得ながら実施  
運営スタッフは、地域のボランティア

食育講話の講師は、あおもり食育サポーターを始めとした食育関係者に依頼

調理講師は、青森市食生活改善推進委員会のメンバーが協力

#### (5) 開催日及び参加人数

回	開催日	実施場所	参加者数
1	令和元年6月23日（日） 10:00～	桜川福祉館	32名（未就学児4名、小学生11名、大人10名、高齢者1名、ボランティアスタッフ等6名）
2	7月27日（土）10:30～	〃	78名（未就学児11名、小学生29名、中学生1名、大人19名、高齢者1名、ボランティアスタッフ等17名）
3	8月10日（日）10:30～	〃	30名（未就学児3名、小学生13名、大人6名、高齢者2名、ボランティアスタッフ等6名）
4	9月14日（日）10:30～	市内ほ場	30名（未就学児4名、小学生4名、大人7名、高齢者2名、ボランティアスタッフ等13名）

5	10月13日(日)10:30～	桜川福祉館	52名(未就学児7名、小学生14名、中学生1名、大人14名、高齢者5名、ボランティアスタッフ等11名)
6	11月17日(日)10:30～	〃	50名(未就学児12名、小学生9名、大人12名、高齢者5名、ボランティアスタッフ等12名)
7	12月1日(日)10:30～	〃	45名(未就学児18名、小学生9名、大人9名、高齢者6名、ボランティアスタッフ等13名)
8	12月15日(日)10:30～	〃	60名(未就学児10名、小学生15名、中学生1名、大人11名、高齢者5名、ボランティアスタッフ等18名)
9	1月5日(日)10:30～	〃	68名(未就学児15名、小学生9名、中学生1名、大人15名、高齢者8名、ボランティアスタッフ等20名)
10	2月16日(日)10:30～	〃	58名(未就学児6名、小学生10名、中学生4名、大人11名、高齢者7名、ボランティアスタッフ等20名)

## (6)各回の内容

### 【第1回】6月23日(日)10:00～

参加者数：32名(未就学児4名、小学生11名、大人10名、高齢者1名、ボランティアスタッフ等6名)

テーマ：いちからおにぎりづくり体験

#### ①食育講座「お米と食生活」

講師：食育インストラクター 笹森得子氏

一汁三菜、お米と行事食、朝ご飯の大切さについて講話

#### ②おにぎりづくり体験と食事

米とぎと炊飯後、ラップで簡単にできるおにぎりづくりと、簡単インスタントみそ汁「みそ玉」づくりを実施。

メニュー：ラップで作るおにぎり、玉子焼き、県産鶏肉の唐揚げ、野菜サラダ、みそ玉のみそ汁



### 【第2回】7月27日(土)10:30～

参加者数：78名(未就学児11名、小学生29名、中学生1名、大人19名、高齢者1名、ボランティアスタッフ等17名)

テーマ：うどん打ち体験と流しうどんを楽しもう！

#### ①食育講話「食育絵本読み聞かせ」

講師：桜川食育教室 佐々木梨紗

#### ②うどん打ち体験と流しうどん

県産小麦(ねばりごし)を使ったうどん打ち体験と、打ったうどんで作る流しうどんを行った。

メニュー：うどん、冷やしきゅうり、冷やしトマト



**【第3回】** 8月10日（日）10:30～

参加者数：30名（未就学児3名、小学生13名、大人6名、高齢者2名、ボランティアスタッフ等6名）

テーマ：青森県産のとうもろこしを味わおう！

①とうもろこしと野菜のお話

講師：食育知育アドバイザー 志水あい氏

②天ぷら揚げ焼き体験と食事

メニュー：とうもろこしのバターご飯、とうもろこしと枝豆の天ぷら、たたききゅうり、ミートローフ、コールスローサラダ、コンソメスープ



**【第4回】** 9月14日（日）10:30～

参加者数：30名（未就学児4名、小学生4名、大人7名、高齢者2名、ボランティアスタッフ等13名）

テーマ：稲刈りとはさ掛け体験

①青森県産米あさゆきについて

講師：粋生農園五ツ星 代表 高坂清浩氏

②稲刈り体験と食事

講師の指導の下、稲刈り体験を行った後、「あさゆき」の新米をおにぎり弁当で試食した。

メニュー：新米おにぎり、玉子焼き、肉団子、ブロッコリー、きゅうり、トマト



**【第5回】** 10月13日（日）10:30～

参加者数：52名（未就学児7名、小学生14名、中学生1名、大人14名、高齢者5名、ボランティアスタッフ等11名）

テーマ：青森県産あさゆきの新米ときのこ料理を味わおう！

①食育講座「青森の秋の味覚のお話」

講師：あおもり食育サポーター 齊藤由美子氏

②調理体験と食事

包丁を使わないきのこの炊き込みご飯とビニール袋を使ったハンバーグを作った。

メニュー：きのこの炊き込みご飯、手作り煮込みハンバーグ、きのこのスープ、漬物

**【第6回】** 11月17日（日）10:30～

参加者数：50名（未就学児12名、小学生9名、大人12名、高齢者5名、ボランティアスタッフ等12名）

テーマ：りんごご飯とアップルパイ

①食育講座「青森りんごのおいしさの秘密」

講師：青森県農林水産部りんご果樹課 中田和香氏

②りんごづくしメニューの調理体験と食事

餃子の皮を使ったアップルパイや、りんごを使ったおかずを作った。

メニュー：りんごとさつまいものご飯、ポークソテーのリンゴソースかけ、生野菜サラダ（りんごドレッシングかけ）、アップルパイ



**【第7回】** 12月1日（日）10:30～

参加者数：45名（未就学児18名、小学生9名、大人9名、高齢者6名、ボランティアスタッフ等13名）

テーマ：秋サケとクリームシチュー

①食育講座「秋サケと秋野菜のお話」

講師：青森県栄養士会 長尾律子氏

②調理体験と食事

新巻鮭を使い、魚の構造と三枚おろしについて説明後、調理体験を実施した。

メニュー：鮭ムニエルのタルタルソースかけ、県産野菜のクリームシチュー、県産りんごと野菜のサラダ、県産りんごのゼリー



**【第8回】** 12月15日（日）10:30～

参加者数：60名（未就学児10名、小学生15名、中学生1名、大人11名、高齢者5名、ボランティアスタッフ等18名）

テーマ：郷土料理を作ってみよう

①食育講座「郷土料理のお話」

講師：あおもり食育サポーター 相馬純子氏

②郷土料理づくり体験と食事

青森県の代表的な郷土料理3品の紹介と調理体験を行った。

メニュー：いかメンチ、たまご味噌、けの汁、アップルサンデー



**【第9回】** 1月5日（日）10:30～

参加者数：68名（未就学児15名、小学生9名、中学生1名、大人15名、高齢者8名、ボランティアスタッフ等20名）

テーマ：餅つきとお雑煮づくりに挑戦！

①食育講座「食育レッスン1, 2, 3」

講師：青森市食生活改善推進員会 山谷詠子氏ほか

②餅つきとお雑煮づくり体験

臼と杵を使った餅つき体験の後、雑煮やきなこ、あんこ、長芋に絡めて食べた。

メニュー：お雑煮、きなこ餅、あんこ餅、長芋餅、漬物、県産りんごのデザート



**【第10回】** 2月16日（日）10:30～

参加者数：58名（未就学児6名、小学生10名、中学生4名、大人11名、高齢者7名、ボランティアスタッフ等20名）

テーマ：豚肉で唐揚げを作ろう！

①食育講座「野菜の色のお話」

講師：野菜ソムリエ上級プロ 一戸昭彦氏

②調理体験と食事

県産豚肉を使って、揚げない豚の唐揚げを作った。

メニュー：揚げない豚の唐揚げ、根野菜の煮物、生野菜サラダ、長芋のホクホクみそ汁、白玉と県産りんごのあんみつ

③食育エプロン講座

食育エプロンを使って、おなかの中と食べ物関係を学習



#### (7) 参加者からの意見、感想

- ・地域で集まる機会が減っていたので、みんなで食事をしながら集まるのはよいことだと思う。
- ・りんごを食事のおかずにするのは、知らなかった。今後も利用したい。
- ・食育と言われると敷居が高いが、これなら気軽に参加できてよいと思う。
- ・独居老人のため、にぎやかな会話のある食事は久しぶりだった。楽しかった。
- ・トマトを切ったのは生まれて初めてだった。参加者のおばあちゃんに教えてもらえてよかった。(中学女子)
- ・揚げ物や手の込んだレシピはあまり家では作らないので、こういった場所で子供に体験させられるのは助かる。
- ・毎回違う食育講座をやってくれるので、食育に興味はなかったが、興味深く参加できた。

#### 4 「みんなの食堂」の概要（令和2年度）

令和2年3月中旬に開催予定だったみんなの食堂が、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となったため、お弁当の配布に切り替えて実施した。その後、公共施設の利用制限（人数制限、条件付きの飲食）により、以前のような食堂の形態での開催が難しくなり、屋外での活動や食事を伴わないワークショップに切り替えて、活動を継続した。

##### (1) お弁当配布

日時：令和2年3月25日（水）

内容：青森ZEROライオンズクラブの協力により、新型コロナウイルス感染症の影響で学校が休みとなった小・中・高校生を対象に、お弁当の無償配布を行った。

##### (2) 水遊び会

日時：令和2年8月16日（日）

内容：桜川中央公園で水遊び会を開催。新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限される中、夏休み中の子供達が水遊びを目一杯楽しんだ。

##### (3) ハロウィン・スライム作り

日時：令和2年10月25日（日）

内容：調理、食事を伴うスタイルから、工作などのワークショップに変更し実施。

午前2回、午後1回の3部制とし、1回当たりの人数を少なくして開催。

子ども達には仮装しての参加を呼びかけ、スライム作りを実施した。

ハロウィンは収穫祭であること、秋の実りに感謝することを伝えている。

会場で飲食はせず、寄贈されたお菓子をお土産として持ち帰ってもらった。

お菓子は、市内小売店から寄贈してもらった。

##### (4) ペーパークラフト体験

日時：令和2年11月29日（日）

内容：調理、食事を伴うスタイルから、工作などのワークショップに変更し実施。

午前2回、午後1回の3部制とし、1回当たりの人数を少なくして開催。

会場で飲食はせず、寄贈されたお菓子をお土産として持ち帰ってもらった。

お菓子は、市内神社等から寄贈してもらった。

##### (5) クリスマス・オーナメントづくり

日時：令和2年12月20日（日）

内容：ワークショップを実施。午前2回、午後1回の3部制で開催。

プラ板でクリスマス・オーナメントを作ってもらった。

会場で飲食はせず、寄贈されたお菓子をお土産として持ち帰ってもらった。

## 5 まとめと今後の課題

### (1) 令和元年度実施分について

- ・月1回のペースで実施したが、参加する子供達が毎月のイベントとして楽しみしてくれているというのを強く感じた。学年の違い、接点のなかった子供達が同じテーブルにつき、協力して調理することで新しい人間関係が築かれていた。
- ・親子の参加も多く、「家庭では日々時間に追われ、子供に食事の手伝いをさせることはなかったが、みんなの食堂で子供が調理する機会があり大変助かった」という声も聞かれ、みんなの食堂が子供の食育に親が目を向ける機会にもなったことが実感できた。
- ・開催当初は、子供の参加が主だったが、回を重ねるごとに、高齢者の参加者が増え、みんなの食堂が多世代交流による食育の場としての役割を果たすことができた。
- ・今後も継続して食堂を開催するには、子ども食堂間で情報や食材の共有、交換などのコミュニケーションを取っていく必要があると考えている。
- ・限られた運営費でのやりくりや食品ロスの削減の観点からも、B級、C級の農産物の寄付依頼にも取り組みたい。
- ・残された課題として、どのようにして地域住民にスタッフとして参加してもらおうかということがある。令和元年度の食堂では、青森市食生活改善推進委員会のメンバーが7～10名程度、調理、見守りスタッフとして支援してくれたが、今後、運営に携わるスタッフをもっと増やしていくことが必要である。

### (2) 令和2年度実施分について

- ・これまでスタッフとして参加してくれた中心メンバーが産休・育休のため、スタッフが不足しており、団体の活動を支えるスタッフの確保が大きな課題となっている。
- ・運営を続けるため、予算、参加者の確保などの課題もあるが、実行スタッフが足りないことが一番の課題。
- ・スタッフは誰でもよいわけではなく、やりたい！という強い気持ちのある方をどのように募集するかが難しいと感じている。
- ・来年度は、ワークショップを中心に、ZOOMを使った学習支援など、感染予防に気を配りながら、みんながつながれる場の提供をしていきたいと考えている。