



にこにこ食堂ざしきわらしの家

3月1日、12回目となる公民館子ども食堂開催

子ども食堂ボランティアグループ「にこにこ食堂ざしきわらしの家」（中村久美子代表）は3月1日、二戸市堀野地区の生きいき交流センターで12回目となる子ども食堂イベントを開催しました。「子ども真ん中に みんな笑顔で福くる」の合い言葉のもと、3か月に1度程度の頻度で子ども食堂を始めたのは2022年秋です。食の匠の安藤直美さん、管理栄養士の上栂智佳子さんたち調理ボランティアが「出来立ての二戸の味」を、日曜日の昼ごはんとして、子どもたちに無償で提供しています。



この日は、二戸市食生活改善推進員協議会事務局（市健康福祉支援センター）の管理栄養士・増田楓さんを迎えて、カレーライスの会です。豚肉は、(有)なわやさん提供。味付けは野菜たっぷりの塩分少な目。ちびっ子たちが大好きな鶏唐揚げは、(株)十文字チキンカンパニーさん差し入れの菜彩鶏です。フルーツポンチ、だいこんサラダのほか、厚焼き玉子はおなじみ鮫処たけ田さん（堀野馬場）の提供です。お米は(株)明治安田生命二戸営業所さんからの差し入れでした。

調理ボランティアは、食生活改善推進員の中村孝子さんなどご常連のほか、市いきいき運動サポーターの会のメンバーも初めて参加してくれました。



「いただきます」は中村代表。

増田さんは、メニュー説明とおやつ指導。

十文字チキンカンパニーの
十文字開紀取締役は菜彩鶏のPR。



子どもたちの見守り役&遊び相手は、いつものとおり二戸市社会福祉協議会の荒谷美香子さん（地域福祉課長）。さらに、この日は岩手県立大学3年の鳥谷部知華さんも楽しく子どもたちの相手をしてくれました。

近隣の中央小学校の日影館亨校長も来てくれました。スマホメールでイベントを告知していただきました。おかげで、子どもたちは保護者を含めて40人、調理ボランティア10人、総勢50人の大賑わいでした。

事務局サポートとして、九戸村の食改メンバーで便利工房「和み」の川畑友和さんも駆けつけてくれました。写真撮影などをお願いしました。レポート掲載写真は、すべて川畑さんです。

支援の輪が、じわじわと広がっていることを実感します。





みんなが集う「ざしきわらしの家」、5月のオープンを目指す

私たちは、公民館イベントとは別に、子どももお年寄りも集えるみんなの居場所づくりも目指しています。堀野字東側の木造2階建て賃貸住宅を「ざしきわらしの家」と呼んでリフォームを進めています。岩手県共同募金会から「ぬくもり実感子ども食堂活動事業」として認定され、昨年7月、164万2,860円の助成金を交付されました。中村代表が昨冬、雪の中、先頭に立って支援のお願い行脚に歩き、二戸市内外の皆さま方から115万7,341円の募金を頂きました。これに48万5,519円が加算された助成です。

この資金で浪建ホーム（石切所）の浪岡俊介さんに発注して、これまで1階部分のフローリング化やシステムキッチンの導入、トイレの改修、階段の手摺り設置などを終えています。浪岡さんもボランティア仲間です。長テーブルやイス、大型冷蔵庫も用意できました。テレビ岩手の24時間「愛は地球を救う」からのプレゼントや、NPO法人全国こども食堂支援センターむすびえ（東京）からの提供です。

さあー、きれいなカーテンを付けて、5月中にはオープンしたいものです。みなさんの更なるご支援をお願いするばかりです。子ども食堂を通じたやさしい街づくり活動につながれば……と思っています。どうぞ、引き続きよろしくお願いします。

立ち上げ時の私たちのメンバーは7人でした。当時、北いわてには子ども食堂がありませんでした。2022年8月、全国こども食堂支援センターむすびえが二戸で開いたワークショップに参加したのがきっかけで、やってみようということになったのです。

代表に中村久美子（志賀煎餅会長、岩手県食品衛生協会二戸支会会長）、管理人兼プロデューサー兼事務局に田中信明を選び、当面の活動資金として、中村久美子、駒木のぼる、田中信明の設立発起人3人が各10万円を拠出してスタートしました。

その年の11月には子どもの居場所ネットワークいわて（盛岡）に登録。2024年6月からは、いわて生協の子ども食堂割引支援も活用しています。

現在、仲間は18人です。二戸市社会福祉協議会や、子どもの居場所ネットワークいわての全面的なサポートを受けて活動を続けています。

文責：管理人 田中信明

公民館子ども食堂の実績 ※日曜開催。金田一・アツマランカ以外は、堀野の生きいき交流センター

- ① 2022年11月13日⇒生きいき交流センターで、初めて子ども食堂を開く。五穀米&白米カレーライス。参加は、隣接の中央小児童ら10人、ボランティア10人。
- ② 2023年2月19日⇒2回目は、けんちん汁と鶏のから揚げ、へっちょこ団子汁。保護者を含めて29人、ボランティアも11人集まった。へっちょこ団子づくり体験が好評だった。
- ③ 2023年5月28日⇒3回目は、雑穀ごはんの煎餅サンド、ひつつみ、鶏ささみピカタ、野菜サラダ。30食用意したが、来場者は子ども5人だけ。11人のボランティアは落ち込んだ。
- ④ 2023年11月19日⇒4回目は、舞茸ごはん、芋の子汁、鶏のつくね、リンゴのコンポート。初の試みとして福岡高校の生徒に子どもたちの遊び相手&見守り役としてのボランティア参加を依頼。遊具類は二戸市社社から無償で借りた。中央小学校から保護者への情報提供、SNSによる広報宣伝効果もあり、食事前の1時間、集会室(体育ルーム)での遊びタイムは想像以上に盛り上がった。ボランティアメンバー20人を含め、参加者は70人。
- ⑤ 2024年3月3日⇒5回目も同会場。春色ちらしごはん、せんべい汁(サバ水煮入り)、小松菜の和え物、豆乳ゼリー。ひな祭りの日にちなんで、7段飾りのおひな様を集会室の舞台に飾った。設営は、雛飾りを貸してくれた村松の浪岡真雄さんと盛岡から駆けつけてくれた大谷佳代子さん。福岡高校のボランティア13人のほか、たまたまセンターで開かれていた二戸市国際交流協会主催の「日本語教室」の学習者十数人(中国などからの技能実習生、全員女性)などにも好評だった。参加者は、調理ボランティアも含めて、総勢60人。
- ⑥ 2024年6月9日⇒6回目は、初めて金田一のコミュニティーセンター「アツマランカ」で開催。近隣の金田一小学校には挨拶に行ったが、果たして子どもたちが集まるかどうか若干不安だった。ふたを開けてみれば、小学校低学年を中心に子どもたちは34人。保護者のほか、市社協や市福祉課からの助っ人、高校生ボランティア、にここ食堂ざしきわらしの家のメンバーを含めて69人の参加となった。メニューは、ひき肉と野菜のカレーにカボチャとブロッコリー添え、切り干し大根のサラダ、ヨーグルトゼリーに、堀野の鮓処「たけ田」さんからの差し入れのたまご焼き。この日は、管理栄養士の上柿智佳子さんと二戸市食生活改善推進員の中村孝子さんが中心になっておいしいカレーを提供できた。「野菜嫌いの子どもが、もりもり野菜カレーを食べていました」との保護者の声が嬉しかった。初めてのバイキング形式? サラダ、デザートは中央のテーブルに、カレーはボランティアメンバーが参加者の求めに応じて給仕した。
- ⑦ 2024年10月6日⇒7回目は生きいき交流センター。チキンカツ、さつまいもご飯など。鶏王国北いわて推進協議会の仲介で十文字チキンカンパニーから菜彩鶏のむね肉8キロが提供された。また、明治安田生命保険二戸営業所から子どもたちへのお菓子のお土産のほか、所長も参加してのじゃんけん大会を企画していただき、大いに盛り上がった。参加は14人の子どもたちを含めて40人。
- ⑧ 2024年12月8日⇒8回目も生きいき交流センター。カボチャと鶏肉の米粉シチュー、リースをかたどった人参ピラフ、ミニハンバーグなど、クリスマスを前にしたメニューはかわいらしく、大好評だった。小学生8人、福高ボランティア8人など、参加は30人。
- ⑨ 2025年2月24日⇒9回目は、散らしご飯、鶏から揚げ、春色サラダ、すまし汁、さくらもち。子どもたちは20人超。福高ボランティアは女生徒ばかり19人。親御さんも含めて総勢75人? 大賑わいで、華やかな子ども食堂となった。
- ⑩ 2025年7月13日⇒10回目は、冷やし豆乳ごまうどん、鶏天、フルーツポンチ、厚焼き玉子。子ども30人、総勢70人。
- ⑪ 2025年11月9日⇒11回目は、炊き込みご飯、豚肉と野菜のアップルジンジャー炒め、野菜とフルーツのサラダ、かぼちゃのミルクゼリー、厚焼き玉子。中央小学校で行われていたキッズベースボール大会の野球少年たちが、どっと参加してくれ、数人の保護者を含めて41人の来場者となり、調理ボランティアなどを含め、総勢50人超の盛況なイベントとなった。

にこにこ食堂ざしきわらしの家



今日のメニュー



カレーライス

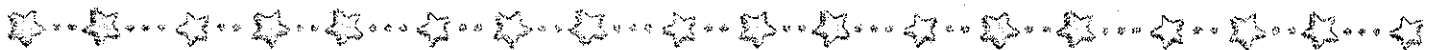
材料（4人分）

豚肉	240g
たまねぎ	1個
じゃがいも	1個
にんじん	60g
カレールウ	50g
トマト缶	1/4缶
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
水	300ml
カレー粉	小さじ2
サラダ油	大さじ2
こしょう	適量

作り方

- ① 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて香りが出るまで火を通す。豚肉の色が変わるまで炒める。色が変わったら玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを加え、野菜が透き通るまで炒める。
- ③ ②にトマト缶と水、カレー粉を加え、煮立ったら弱火にし、時々かき混ぜながら具材に火が通るまで煮る。
- ④ カレールウを加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を整える。

カレーライスはついルウがたくさん入って塩分が高くなりがちです。カレー粉やトマト缶などさまざまな具材を使うことでルウを減らしても美味しくいただけます。



だいこんのサラダ

材料（4人分）

だいこん	120g
きゅうり	40g
かにかまぼこ	30g
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	適量

作り方

- ① 大根ときゅうりは千切りにし塩をふり、しんなりさせた後水で流してしぼる。
- ② ボウルに①とかにかまぼこを入れてほくしながら混ぜる。マヨネーズを合わせ、こしょうで味を調える。

フルーツポンチ

材料 (4人分)	
市販のゼリー	1 個
バナナ	1/2 本
みかん缶	80g
パイナップル缶	80g
フルーツ缶シロップ	大さじ3
水	100ml
レモン汁	大さじ1

- 作り方
- ① バナナは輪切りにする。
 - ② シロップ、水、レモン汁を混ぜる。
 - ③ ②に、①、みかん缶、パイナップル缶を入れて、ゼリーを食べやすい大きさにすくいながら入れる。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	塩分 (g)
カレー	279	12.6	18.9	550	30	5.7	1.2	1.4
ごはん	234	3.8	0.5	44	5	2.3	0.2	0.0
サラダ	52	1.3	4.7	96	15	0.5	0.1	0.3
デザート	66	1.4	1.0	122	34	0.5	0.2	0.0
合計	631	19.1	25.1	812	84	9.0	1.7	1.7

カレー

豚肉を なわや さんよりご提供いただきました。

厚焼き卵

鮎処 たけ田 様よりご提供いただきました。

唐揚げ

鶏肉を十文字チキンカンパニー 様 よりご提供いただきました。