

2021年度「多摩地域市民活動公募助成」事業実施報告書

団体名 特定非営利活動法人子育て応援団そらいろのたね

代表者 理事長 山口圭子

▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願いします)を添付して下さい。

1. 助成プロジェクト名

ママと子どものおうちカフェ

2. 団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。会員数など。180文字程度まで)

子どもの育ちをサポートし、子育て中の母親を支援することで、子育て世代が暮らしやすい地域コミュニティづくりを目的に2002年3月に設立。子育てひろばの開催、子育て支援講座の企画運営、訪問型子育て支援、一時保育などの活動を継続している。2009年6月NPO法人格取得。

3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

アレルギーの増加や放射能の影響への不安、食の安全に影響する環境の変化などから、子どもの健康を守る食事への関心が高まっている。子育ての先輩であるサポーターが協力して、数組の母子が気軽にランチを楽しむ会を実家に帰ってホッとできるような場を作ることにより、子育てひろばの新たな可能性を開くことをめざした。

4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

住居内で開く、気軽なランチの会を柱とする子育てひろば。実家のようなくつろげる環境で、数組の母子とサポーターと一緒に昼食を作って食べることをとおして、食と子育てを語り合い、食の楽しみ&わらべうた遊びや絵本の読み聞かせなど親子で遊ぶ楽しみを広げる場作り。季節の食材を使い、子どもが健康に育つ食について考える場、地域の仲間づくりの拠点となることをめざす。

5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

前年に続き、コロナ禍での感染予防対策をしながらの開催となった。7月から7回の開催を計画したが、9月、1月は感染拡大により、2月は大雪の予報で予約していた親子の直前のキャンセルが続き、開催を中止。結果として5回の開催となったが、21組の参加があり、開催できた月は毎回新しい参加者があり、複数回参加した親子が半数以上あり、子どもたちの成長を見ることができた。コロナ禍で免疫力を高めることへの関心が高まり、食事と運動、睡眠の大切さを学び、和気あいあいの中で楽しい場づくりができた。HPで公開しているレシピの活用も広がっていると感じた。

6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

コロナ禍であっても、乳幼児期の親子が出かけていける場所、他の親子と交流したり気軽に子育ての悩みを話したりできる場は必ず必要だと感じている。感染予防対策は必要だが、子どもの育ちを支える食の大切さ、楽しい雰囲気の中で調理することを楽しみ、おいしく食べて、皆で楽しい時間を過ごす場を継続していきたい。絵本やわらべうた遊びなどを通じて心とからだを育てることを伝え続けていきたい。

7. 参考資料:プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等の現物またはコピー、活動状況の写真などを、「必ず」、別途、ご提供ください

おうちカフェ通信 2021年度 No.2

そらいろのたね



9月に入り暑さも和らぎはじめて秋の気配を感じるようになってきました。夏の疲れが出る時期でもあります。体調管理をしつつ、秋の始まりを楽しみましょう。

✿ まごわやさしい

- ㊦ 豆類
- ㊧ 胡麻(雑穀類)
- ㊨ わかめ(海藻類)
- ㊩ 野菜類
- ㊪ 魚類
- ㊫ しいたけ(きのこ類)
- ㊬ いも類(根菜類)

「まごわやさしい」の素材を使った旬のメニューを紹介しています。

2021.9.13(月)

✿ メニュー

- 青魚の蒲焼村
- 冬瓜のスープ
- 長芋、きゅうり、オクラ、トマトのサラダ
- 梨

ワンポイント食育講座

8月31日は「野菜の日」(831)



食べ物の栄養素は体の中でさまざまな働き方があります。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整えたり機能を正常に維持する栄養素が含まれています。免疫力を上げる役割を持つとも言われています。

おうちカフェの献立にも新鮮な旬の野菜を多く取り入れるように工夫しています。

食育アドバイザー くらた みゆき

おうちカフェ通信 2021年度 No.7

そらいろのたね



やわらかい春らしい陽ざしを感じられ、桜開花予想のニュースを耳にすると待ちに待った春の到来です。市内外には桜の名所がたくさんあります。暖かな陽ざしの中、名所巡りで春を味わってみませんか!

✿ まごわやさしい

- ㊦ 豆類
- ㊧ 胡麻(雑穀類)
- ㊨ わかめ(海藻類)
- ㊩ 野菜類
- ㊪ 魚類
- ㊫ しいたけ(きのこ類)
- ㊬ いも類(根菜類)

「まごわやさしい」の素材を使った旬のメニューを紹介しています。

2022.3.14(月)

✿ メニュー

- 菜の花寿司
- 手作りがんも
- 白菜のゴマみそコールスロー
- とろろ昆布のすまし汁
- リンゴのデザート(焼きリンゴケーキ)

ワンポイント食育講座

春の野菜の特徴は?

寒い冬を耐えて春に旬を迎える春野菜は栄養分を多く蓄えています。特有の苦味も春野菜の特徴です。

害虫から身を守るための苦味成分(植物性アルカロイド)が含まれるものが多く、老廃物の排出や新陳代謝を促進する役割があり、デトックス効果があると言われています。

菜の花やふじのとう、タケノコ、ウド、タラの芽などは苦味野菜の代表選手。春キャベツ、春ニンジンのように「春」がつくものや新芽の苦味、新じがいのも多く出回ります。苦味が苦手はお子さんのやわらかい春キャベツや春ニンジン、甘みのある新芽などをたくさん取り入れて旬の味を楽しみましょう!

食育アドバイザー くらた みゆき



▲12月のおうちカフェ/一緒だとおいしいね



▲7月/タコとザーサイのまぜご飯、もずくとミニトマトのスープ、豆腐のオクラとろろのせ、人参のゴマみそ炒め



▲10月/青魚の利休揚げ、柿と春菊の塩麹豆腐サラダ、青菜の梅海苔和え、サツマイモごはん、根菜とキノコのみそ汁



▲10月/絵本の時間



▲11月/焼き舞茸の雑穀ごはん、ひじきバーグ、ごぼうの豆乳スープ、白菜とリンゴのサラダ



◀3月/菜の花寿司、手作りがんも、白菜のゴマみそコールスロー、とろろ昆布のすまし汁、簡単タルトタン



▲10月/赤ちゃんたちもごきげん



▲11月/子どもたちも自分で食べられるよ



◀12月/鱈とキノコのホイル焼き、魚介のピラフ、角切り野菜のスープ、にんじんラペ、イチゴのサンタ



▲12月のおうちカフェ 絵本の時間



▲3月のおうちカフェ
ペンギんたいそうやってみた



▲7月のおうちカフェ 絵本の時間



▲3月のおうちカフェ/みんなでクッキング