

2015年1月27日

プロジェクト報告書

特定非営利活動法人
団体名 子育て応援団そらいろのたね

▼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. プロジェクト名

ママと子どものおうちカフェ

2. プロジェクトの目的とその背景 300文字まで

産前産後の支援をととして、食事作りへのニーズが高いことを実感、多摩市との協働で4年間実施した保育つきの講座でも、ゆるやかなベジタリアン料理の講座が人気でした。先輩ママ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開催することで、子育て中のお母さんが実家に帰ってホッとできるような場作り、お母さんへの食育の場をつくること。老朽化が進む学校跡地でのひろば開催が終了した後もひろば開催を継続するための一助としたい。

3. プロジェクトの内容 300文字まで

- ・月1回、団地の1階住居を開放し、0歳~2歳ぐらいまでの子どもと母親が集うランチの会を開催する。
- ・毎回サポーター4名が参加、ランチの会の運営と、母と子の交流をサポートする。
- ・多摩市と協働で8回開催したゆるやかなベジタリアン料理(ゆるベジ料理:穀物と野菜中心の)の会で好評だった料理や、食育実践で定評のある保育園のレシピを参考に、季節の食材を使ったヘルシーで手間ひまかけない献立を参加者とともに計画する。

4. プロジェクト実施にあたっての工夫点とその効果 300文字まで

毎日の食事を大切にす文化を広げ、おうちカフェの目的や魅力をアピールして、新たな参加者を増やしていくため、毎月チラシを児童館や公民館、健康センター、子育てひろばなどに設置し、ホームページやフェイスブックを活用して情報発信した。料理が苦にならず、楽しみになるよう、手間ひまかけないつくり方の工夫を伝えた。おうちカフェだよりや、レシピを配付して家庭でも活用できるように支援した。食品衛生管理者講習を修了したメンバーの指導を受け、衛生上の問題が発生しないように食品衛生管理を徹底した。サポートスタッフを毎回4名確保して、事故のないよう、安全に配慮して子どもの見守りと、遊び相手、ママへの気配りができるようにスタッフの役割分担をした。

5. 全体的所感、終了しての感想など 300文字まで

参加した親子は24組、延べ30組。0歳児14名、1歳児9名、2歳児1名、延べ30名。献立の記録は別紙。季節の食材を使った料理に高い評価をいただき、作り方も簡単でおいしいと好評だった。ゆっくり食事ができて、親子で交流できること、食を話題にできたことと喜ばれた。リピーターも増えたが、新規の申し込みの方を優先して予約を受けるようにした。

2年目の今年度は参加者が自宅でも作れるようにとの希望に応え、レシピを配るようにした。また、毎回カフェ通信を配布して、おうちカフェのコンセプトを伝え、ワンポイント食育講座で季節の食材と健康な暮らしとの関係などを伝えるようにした。昨年度に続き、絵本の時間、わらべうた遊びも毎回行った。

6. 参考資料

支援対象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は現物またはコピー、活動風景の写真を参考資料として提供してください。

参考資料あり・特になし

ランチを一緒に作って楽しむ「子育てひろば」

2014年もよろしく!

おうちカフェ

です。

あなたも遊びに来てみませんか?

①まめ(豆類)

②ごま

③わかめ(海藻類)

④やさい(野菜)

⑤さかな(魚貝類)

⑥しいたけ(キノコ類)

⑦いも(イモ類)

頭文字を取って、「まごわやさしい」素材を

使った、からだにやさしいベジランチを

みんなで作る、ランチつきの子育てひろば

です。ご一緒にいかがですか?



■開催日時：毎月第2火曜日の11時～14時

| | | | |
|-----------|-----------|----------|----------|
| 5月13日(火) | 6月10日(火) | 7月8日(火) | 9月9日(火) |
| 10月14日(火) | 11月11日(火) | 12月9日(火) | 1月13日(火) |

※8月はお休みです。

おうちカフェの場所は、永山3-1「ばあばんち」こぐま保育園の近くの団地1階です。

ご予約受付の際、お部屋番号をお伝えします。ばあばの家に遊びに行く感じで気軽にどうぞ。

◆完全予約制(受付開始日：前月の15日より、メールまたはFAXにてお申込みください)。

定員5組限定(0～1歳児とお母さん、プレママが主な対象。先着順)

参加費：1,000円 お子さんのためのミニプレートご希望の方はプラス500円(要予約です)
エプロン、三角巾、タオルをご持参ください。

お問合せ・お申込み先：NPO 法人子育て応援団そらいろのたね

メール office@soraironotane.com

(お問合せ、お申し込みの際は、こちらからのメールを受信できるよう設定をお願いします)

FAX 042-389-7432 (FAX専用番号)

お申込みの際は、お名前、ご住所、電話番号、お子さんの名前と月齢をお知らせください。必ず返信します。

※真如苑 shijo プロジェクト市民活動助成事業です。

おうちカフェ通信 vol.2

2014.6.10 (水)

6月 おうちカフェ ♪

梅雨入りの季節ですが、おうちカフェ「ばあばんち」で楽しいひと時を過ごしましょう。

✿ まごわ やさしい



- ① 豆類
- ② 胡麻(種実類)
- ③ わかめ(海藻類)
- ④ 野菜類
- ⑤ 魚類
- ⑥ しいたけ(きのこ類)
- ⑦ いも類、根菜類

「まごわやさしい」の素材を使い、旬のメニューを紹介していきます。楽しくおいしい料理をみんなで作らしよう!!

- ✿ メニュー
 - 土鍋ピラフ
 - 豆サラダ
 - かぶと玉ねぎ、豆乳のスープ
 - 季節の果物

ワンポイント食育講座

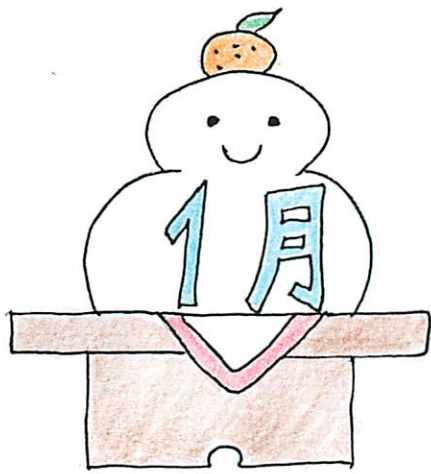
「畑の肉」とも呼ばれる大豆は、肉類と同じくらいの良質なたんぱく質が含まれています。大豆サポニンには抗酸化作用があり、大豆レシチンは記憶力に効果がありません。

食育アドバイザー
黒田みゆき



おうちカフェ通信 vol. 8

そろそろのたね



あけましておめでと
うございませ

今年度最後のおうちカ
フェばあばんちです。
みなさん楽しんでいて下さ
い!!

✿ まごわやさしい

ま 豆類

ご 胡麻(種実類)

わ わかめ(海藻類)

や 野菜類

さ 魚類

し しいたけ(きのこ類)

い いも類、根菜類

「まごわやさしい」の素材を使。に旬のメニューを
紹介しています。おいしい料理をみんなと
楽しく作りましょう!

2015. 1. 13 (火)

✿ ×メニュー

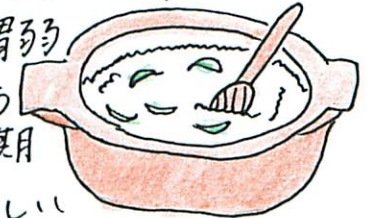
- 山芋とろろのふわふわ雑炊
- とろろ、ステーキきのこソース
- 蒸し人参
- 季節の果物

ワンポイント食育講座

年明けの1月7日に七草がゆを作って食べる
風習があり、「その年の万病を避けられ元気に
過させる」という意味が込められて
いるそうです。祝膳や祝酒で
弱った胃を休めるため、とも
言われています。

七草にはそれぞれ効用があり、消化
機能を整えたり、せき止め、胃炎や胃弱
に効くものもあります。不足しがら
なビタミンを補うために、この時期
最適です。今日の雑炊も体にやさしい
メニューです。

セリ・ナズナ・ゴギョウ
ハコベラ・ホトケサ
ズナ・スズシロ



食育アドバイザー：黒田 みゆき