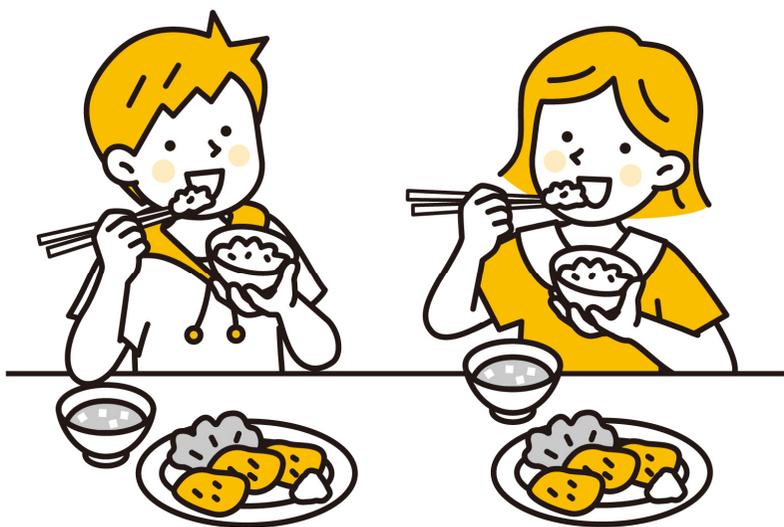


いつでも居場所！

『子ども食堂×防災』

でできること

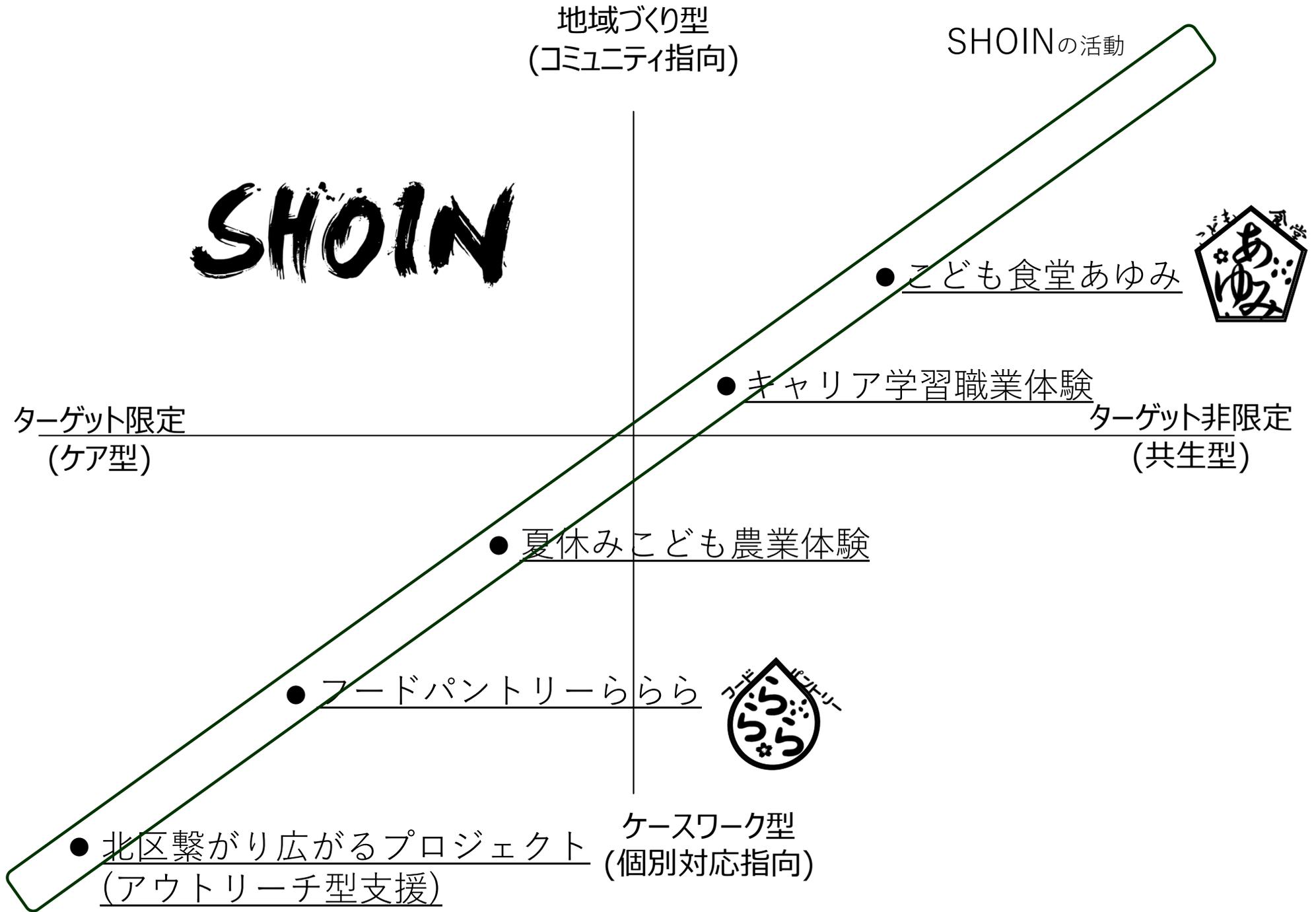


一般社団法人

東京都北区

SHOIN

◆団体概要



◆団体概要

こども食堂あゆみ



- [開催日] 毎月第2・4水曜日
- [開催時間] 18:00~20:00
- [開催場所] 社会福祉法人あゆみ(東京都北区東十条6-5-19-3F)
- [対象] 東京都北区の子ども達と保護者
- [参加費] 子ども(高校生以下)無料/大人300円
- [その他] みんなでわいわいと夕食を食べます。誰でもご参加できます。



◆目的

□子ども食堂の数

全国 … 10,867箇所

東京都 … 1,160箇所

□なぜ「子ども食堂×防災」なのか？

子ども食堂は、学校や町会、自治体や社会福祉協議会、そして地域の企業・団体などと連携しています。

こうした子ども食堂の運営者が「防災」という観点を担い、運営者ならび参加者の防災意識を高めることができるのではと考えています。

目的：

子ども食堂が、

- ①食を通して、地域の防災に関する意識を向上させる
- ②災害時にも地域住民の安心と安全を提供できる体制をつくる
- ③被災時に地域の復興支援に協力できる体制をつくる

◆実践したプランの内容

目的：

子ども食堂が、

- ①食を通して、地域の防災に関する意識を向上させる
- ②災害時にも地域住民の安心と安全を提供できる体制をつくる
- ③被災時に地域の復興支援に協力できる体制をつくる



- ①こども食堂あゆみでの防災食の提供とレシピの共有
- ②キッチンカーこども食堂による防災食の出張提供
- ③「子ども食堂×防災でできること講座」の開催

◆実践したプランの内容

① こども食堂あゆみでの防災食の提供とレシピの共有

子ども食堂×防災 レシピ紹介

SHOINは、「2025年度防災教育チヤレンジプラン」実践団体です。

～日常も、災害時でも、いつも居場所でありたい～

子ども食堂は、学校や町会、自治体や社会福祉協議会、そして地域の企業・団体などと日常的に連携しながら運営され、地域の居場所として成り立っています。その子ども食堂が「防災」という観点でも役割を担うことで、子ども食堂の更なる地域のインフラ化に繋がるはず。この度我々から、防災食を活用したレシピをご紹介します。地域の防災意識を高めたり、災害時の備えとして是非お試しください。

目的

- 子ども食堂が、食を通して、地域の防災に関する意識を向上させる
- 子ども食堂が、災害時にも地域住民の安心と安全を提供できる体制をつくる
- 子ども食堂が、被災時に地域の復興支援に協力できる体制をつくる

こども食堂あゆみ

【開催日】 毎月第2・4水曜日
 【開催時間】 18:00～20:00
 【開催場所】 社会福祉法人あゆみ(東京都北区東十条6-5-19-3F)
 【対象】 東京都北区の子ども達と保護者
 【参加費】 子ども(高校生以下)無料/大人300円
 【その他】 みんなでわいわいと夕食を食べます。誰でもご参加できます。

お問い合わせ 一般社団法人 **SHOIN** shoin.shoin.2020@gmail.com
 ☎080-9269-5525 〒115-0043 東京都北区神谷2-6-3

アルファ米の美味しい炊き方

・防災用のアルファ米は、水で戻す・お湯で戻すといった方法があります。(熱湯の場合15分・水(約15℃)の場合60分)

・可能であればやはり炊飯器で炊いた方がもちっとして美味しく炊けます。

・アルファ米は白米よりも水分を多く含むため、炊飯時の水の量は白米よりも多めに設定する必要があります。具体的には、アルファ米1合に対して水は約1.5倍の300cc程度が目安です

・炊飯器の早炊きモードで炊飯すると丁度よく仕上がります。アルファ米は水につけるとどンドン戻るため、予約炊飯はできません。

・アルファ米と一緒にもち米(アルファ米5:1もち米)を入れても、ふっくらして美味しいです。もち米は芯が残る場合もあるので、予め浸水しておくことをお勧めします。

レシピは裏面

～日常も、災害時でも、いつも居場所でありたい～

ちらし寿司

簡単にできるだけで美味しいいただけます!

材料 (4人前) アルファ米 300g
 五目ちらしの素 1袋
 酢 少々
 熱湯 300ml
 ささみ 適量

- ボウルにアルファ米と熱湯を入れて、15分待つ。お米をほぐります。
- ボウルに五目ちらしの素と酢を混ぜ、お米を混ぜます。
- スプーンを使って、しっかりと混ぜます。
- ささみなどを混ぜると更に美味しくいただけます。

じゃがりこポテサラ

楽しくくわめて、美味しく食べよう!

材料 (2人分) じゃがりこ(サラタ) 1個
 熱湯 200ml
 マヨネーズ 大さじ1
 ツナ缶 1/2缶
 コーン 大さじ2

- じゃがりこを耐熱容器に移します。じゃがりこの容器は耐熱性が無いので注意です。
- じゃがりこの長さ1/2ぐらい熱湯を注いで、ラップをして2分蒸らします。
- スプーンでじゃがりこを潰しながら混ぜます。途中でマヨネーズを加えて更に混ぜます。
- 少々毎分コーンを加えることでアレンジレシピになります。

◆実践したプランの内容

① こども食堂あゆみでの防災食の提供とレシピの共有



◆実践したプランの内容

① こども食堂あゆみでの防災食の提供とレシピの共有

□運営スタッフが、アルファ米を調理したり、できる限り電気やガスを高ま

意識が

□地域
り除
験か
てい

- ・防災意識を高める
- ・防災に関する知識を深める
- ・遊び・楽しみの要素を入れた防災
- ・災害に強い地域をつくる

感を取
その経
と思っ

□レシ

る北

区子ども食堂ネットワーク会議内で情報共有し横展開していきま
した。高い関心を寄せる団体も多くありました。

◆実践したプランの内容

②キッチンカー子ども食堂による防災食の出張提供

【活動詳細】

[イベント]

- ・ 7/6(日)北区飛鳥山盆踊り
- ・ 9/27(土)北区花火会

[自主防災訓練]

- ・ 9/27(土)神谷地区自主防災訓練
- ・ 11/30(日)豊島地区自主防災訓練

[避難所開設訓練]

- ・ 11/30(日)東十条地区
- ・ 12/14(日)豊島地区
- ・ 1/24(土)赤羽地区
- ・ 2/8(日)神谷地区(予定)
- ・ 2/15(日)王子地区(予定)



◆実践したプランの内容

②キッチンカーこども食堂による防災食の出張提供

- 子ども食堂を運営している中で、既に行政・北区観光協会・町会・消防団と連携が予めできていました。
- 自主防災会・消防団の防災食提供に好評です。
- 運営スタッフの参加がありました。
- 子ども食堂運営者が、地域住民や消防団・学校関係者などとの交流ができたことで、情報共有や地域連携力を更に高めることになりました。
- ・防災意識を高める
 - ・災害を想定した訓練
 - ・防災に関する知識を深める
 - ・災害に強い地域をつくる
 - ・災害対応能力の育成
 - ・防災に関する技術の習得
- が入ってア
た方は大変
- 開設訓練に
繋がりました

◆今後の活動予定・今後の展開

◆自治体備蓄品(防災食)入れ替え品を子ども食堂で活用する仕組みづくり

町会

- ・備蓄倉庫内の賞味期限が近づいた備蓄食品を入れ替えるタイミングで連絡する。

北区社会福祉協議会(北区子ども食堂ネットワーク事務局)

- ・メーリングリストで、区内子ども食堂に情報提供

子ども食堂

- ・子ども食堂開催日で活用する。レシピも活用してもらう。

地域住民

- ・アルファ米などを美味しく食べることで抵抗感を排除。

◆今後の活動予定・今後の展開

◆ 「子ども食堂×防災でできること講座」の開催

- ・我々だけでなく、まずは区内子ども食堂全体で防災の意識を高めていく。
- ・「日々の運営で手一杯」といった運営側の意見も多いので、負担なく「防災」に取り組める手軽さについても周知していきたい。

◆ こども食堂あゆみで、有事の食提供フェーズに合 わ

せた防災食の提供

- ・有事の時食提供フェーズにあわせた食品の提供も、参加者への防災知識と合わせて行っていきたい。

『子ども食堂×防災』 の未来ビジョン

子ども食堂が、
平時には地域の居場所として機能し、
有事には応急復旧期における食と安心を支える。
そして地域に根ざした地域交流&防災インフラへ
と進化していく。