

保育所等と被災地域を結ぶ食事受取りシステム

岩手県

宮城県

福島県

東北発

第2弾

ほっこり・ふれあい食事
プロジェクト

平成28年3月



目 次

I はじめに	1
II 報告概要	3
III 実施体制	5
IV 実施スケジュール	7
V 実施・活動記録	9
【岩手県】	
・(福) 野田村保育会 野田村保育所	10
・(福) 堤福祉会 堤乳幼児保育園	30
・(福) 三心会 山田町第一保育所	48
・(福) 猪川愛児会 猪川保育園	54
・(福) 三心会 豊間根保育園	68
【宮城県】	
・学校法人 尚絅学院大学附属幼稚園	78
・(福) 光の子児童福祉会 第一光の子保育園	88
・(福) 大崎つかのめ福祉会 大崎キッズイマジン保育園	96
・(福) 亮千会 大代保育園	102
【福島県】	
・(福) いわき福音協会 小島保育園	112
・西郷村立西郷幼稚園	128
・(福) 誠友会 大倉保育園	150
VII 今後の活動にむけて	163
VIII 関係書類	
・「新しい東北」先導モデル事例集	167
・日本栄養士会雑誌 2016年3月号	173
・平成27年度「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」開催要領	183
・平成27年度「食行動質問表」集計結果	200
VIII ほっこりエピソード	205

I はじめに

子ども（保育園児等）と高齢者が互いに笑顔になり、
その笑顔の“わ”が地域を“元気”にする「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」

東日本大震災から早くも5年が経過し、被災地では仮設住宅から復興公営住宅等への移転に向けての動きが進みつつある。しかしながら、東日本大震災は未だ進行している災害であり、生活不活発病・災害関連死対策を行うことにより防ぎ得る災害関連死はこれからも生じるといわれている。依然として被災地の高齢者を取り巻く環境は決して良いとはいえない状況なのである。特に高齢者の独居による「孤食」から生じる調理意欲や食欲の低下、栄養バランスの乱れによる「低栄養」や体力・筋力低下、室内への引きこもり等による「活動性の低下」や「生活不活発病（廃用症候群）」、人とのふれあいの欠如による「コミュニティ形成機会の不足」や判断力・認知機能の低下等、フレイル^(注)の悪循環が生じている。多くの高齢者はその中間的な段階を経て、徐々に要介護状態につながってしまうといった大きな問題が見受けられる。それは被災地の高齢者だけの問題ではなく全国的な問題でもある。

^(注)フレイル：加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態

【ほっこり・ふれあい食事プロジェクト】

日本栄養士会として被災地の復興支援を継続し、フレイルの悪循環等、高齢者を取り巻く様々な課題に適切に介入・支援し、生活機能の維持向上を果たしていくべきか？どうしたら高齢者が生き生きと地域で生活し、栄養バランスの良い食事を楽しく食べ、社会参加、健康増進が図れるか？を考えなければならない。そこで、平成26年度に復興庁“新しい東北”先導モデル事業 東北発「ほっこり食事プロジェクト」を企画し、岩手県、宮城県、岩手県の各栄養士会と協働し、東北3県で4箇所のモデル事業を実施してきた。平成27年度はこれまでの事業を拡充、継続させるために、東北発第2弾「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」（“ほ”いくしょを“つ”うじて“こ”うれいしやが“り”ようする・“ふ”つこうにむけて“れ”んけいし、“あ”すを“い”きる）として取組み、より地域に定着させ、同様の問題を抱える他の地域に展開し、発展させることを目的として実施した。

特に平成27年度においては、平成26年度に実施し得られた成果①保育園児等と高齢者とのふれあい、②高齢者のフレイル防止等、③共食による孤食防止、④高齢者の生きがい創造、⑤食と栄養のサポート、⑥保健師等の専門職種間の連携、⑦好事例（パターン）の集約に加えて、今年度は特に、⑧地域拡充（実施拠点数：12箇所、実施回数：30回、延べ参加者：393名）、⑨地元の行政機関や社協及び保育関係機関等との連携拡充⑩事業実施

日だけでなく、平時からの保育園児等と高齢者との交流拡充等が上げられる。本事業の拡充と平時からの繋がりを最重要視して推進してきたところである。

【今後の事業拡大】

今後は、被災地域の仮設・公営住宅のみならず、全国の地域の保育所等や栄養ケア・ステーションを拠点として、高齢者問題に向けた事業拡大を図ることとしている。①当該事業の新規及び継続した実施に向け、行政機関や社会福祉協議会等を通じた連携体制の検討と当会栄養ケア・ステーションでの支援体制（予算化を含め）の構築、②全国へ当該事業の取組を広報（報告書等の送付及び当会ホームページ等の活用）し、さらなる事業展開を目指す、③保育所等における管理栄養士・栄養士の役割を周知し、保育士等とともに地域への社会貢献を目指す。こととしている。

【おわりに】

今後、復興が進み新たなコミュニティの形成が必要とされる中、高齢者だけでなく地域の妊産婦や育児ママを対象に当該プロジェクトを拡充し、妊娠、子育ての悩み解消や食育等、「栄養と食」をキーワードとして全てのライフステージにおいて、また世代を超えて「ほっこり」としたぬくもりを全国に届けるしくみを構築し、取組みを支え、社会環境を整えていきたいと考えている。その鍵を握るのは子どもたちである。現在の“手”から未来を担う“て”へ繋ぐ。

本事業につきましては復興庁「新しい東北」先導モデル事業 東北発第2弾 「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」としてまとめさせて頂きましたのでご高覧下されば幸いに存じます。特に最後に掲載しております「ほっこり話」は子どもと高齢者のふれあいの一場面をご紹介させていただいたもので、決してデータでは表せないものです。是非共ご一読いただき、心から「ほっこり」していただければ幸いです。今後とも日本栄養士会として関係者の方々のご指導、ご協力を得て、本プロジェクトの全国への拡充を図りたいと考えておりますのでどうぞよろしくお願ひいたします。



最後になりましたが、本事業の実施にあたり、復興庁をはじめとした関係団体の皆様及び温かいご指導ご支援をいただきました皆様に深く感謝申し上げるとともに、笑顔の“わ”を繋いでくれた子どもたちに「ありがとう」のことばを贈ります。

公益社団法人 日本栄養士会
常務理事 下浦 佳之

II 報告概要

09_保育所等と被災地域を結ぶ食事受取システム ほっこり (岩手県・宮城県・福島県) ~公益社団法人 日本栄養士会~

取組全体の目的・概要: 仮設住宅の高齢者が保育所・幼稚園で子ども不活発化を原因とする心身機能の低下等の課題に対応するとともに、運営する地域住民のための食生活支援活動拠点(栄養ケア・ステー)4か所の保育所等で事業を計9回実施(延べ105人参加)。今年度は、事業を実施。12か所の保育所等で事業を計30回実施(延べ393人参加)

取組の先導性: 地域の保育所等を拠点とすることで世代間交流が進

企画・評価委員会

第1回 2015/7/8、第2回 2015/12/9、第3回 2016/3/9

事業説明(周知・広報等)

○説明会の開催

岩手県:2015/8/25、宮城県:2015/9/1

福島県:2015/8/20、合同:2016/3/2



○事業概要(案内)の送付

計:約1500施設

(都道府県栄養士会、保育関係団体等経由で送付)

○保育関係団体の会議等での事業説明

延べ約250施設に対し説明

【ほっこり・ふ

岩手県 実施

宮城県 実施

福島県 実施



見学会の開催(説明会参加施設等が実施施設を見学)

(2015/11/17、2016/3/1)

実施施設による意見交換会(2016/3/2)

昨年度得られた成果(子どもと高齢者とのふれあいによる孤食の解消及び高齢による高齢者の食生活の改善。好事例の収集。)に加え、今年度は、事業の拡充に保健師等の専門職種)や社会福祉協議会、保育関係団体等との連携の拡充、

①被災地における当該事業の継続実施・新規実施及び全国展開に向け、市町村による支援体制(人員及び予算)の充実に取り組む。また、本取組について積極的用)。②保育所等における管理栄養士等の役割を周知し、保育士等と連携して地

・ふれあい食事プロジェクト

H27年先導モデル事業
報告概要

もと一緒に給食を食べ、ふれあうことにより、孤食の解消や、生活の高齢者の生きがいを創出する取組。また、都道府県栄養士会が（）の管理栄養士等が高齢者への栄養指導を実施。昨年度は実施拠点数を増やすとともに、イベントの際だけでなく平時においても加）。

み新たなコミュニティ形成に繋がる点が先導的である。

主な実施取組の内容

れあい事業】

回数15回、延べ参加者242名

回数 6回、延べ参加者58名

回数 9回、延べ参加者93名



	施設名	実施回数	参加者数
岩手県	野田村保育所	6回	74名
	堤乳幼児保育園	4回	100名
	山田町第一保育所	1回	19名
	猪川保育園	3回	27名
	豊間根保育園	1回	22名
宮城県	尚絅学院大学附属幼稚園	2回	25名
	第一光の子保育園	1回	14名
	大崎キッズイマジン保育園	1回	8名
	大代保育園	2回	11名
福島県	小島保育園	3回	36名
	西郷村立西郷幼稚園	4回	40名
	大倉保育園	2回	17名
	計	30回	393名

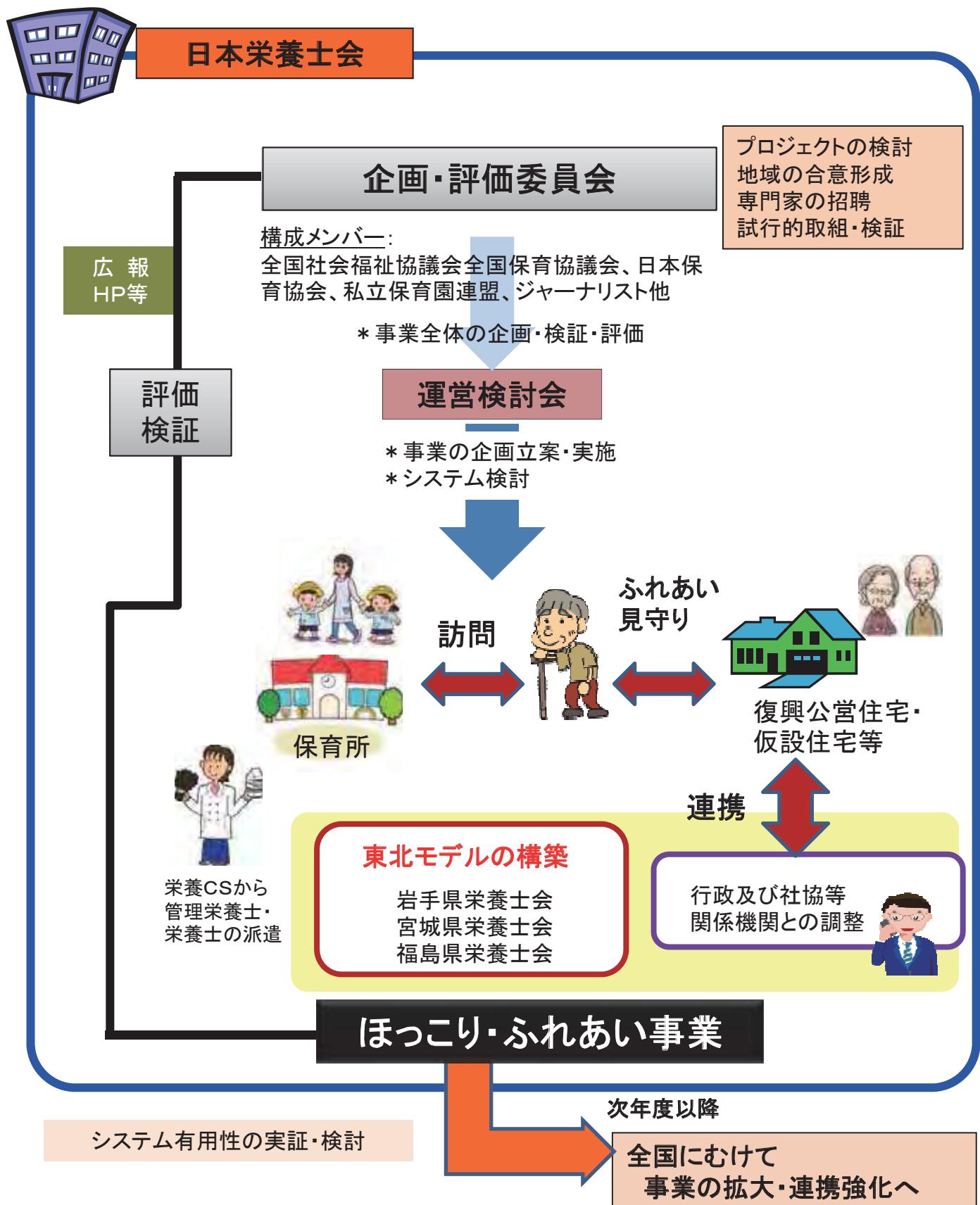
得られた成果

者の心身機能の低下等の防止。高齢者の生きがい創出。管理栄養士の栄養指導（実施地域の拡大。平時からの子どもと高齢者との交流。）、市町村の担当課（特といった成果を得ることができた。

今後に向けた課題・活動の見通し

や社会福祉協議会等とのより一層の連携体制の構築や、栄養ケア・ステーションな広報活動を実施する（報告書等の送付及び日本栄養士会ホームページ等の活域への社会貢献を目指す。

Ⅲ 実施体制



【企画・評価委員会 委員名簿】

阿部 絹子 (公社) 日本栄養士会 公衆衛生事業部担当理事

遠藤 一子 (公社) 全国私立保育園連盟
(平館保育園 園長、岩手県私立保育連盟)

大熊 由紀子 ジャーナリスト

佐藤 秀樹 (社福) 全国社会福祉協議会 全国保育協議会 副会長
(子どものくに保育園 園長、青森県保育連合会長)

○ 下浦 佳之 (公社) 日本栄養士会 常務理事

芳賀 カンナ (社福) 日本保育協会
(堤乳児保育園 園長、日本保育協会岩手県支部青年部長)

政安 静子 (公社) 日本栄養士会 福祉事業部担当理事

○：委員長・敬称略・50音順
平成28年3月9日現在



IV 実施スケジュール

月	運営	実施施設	
		平成26年度からの継続施設	新規施設
6月	★検討会設置 →26年度の課題整理、実施計画 事業概要（案内）の送付 保育関係会議等での事業説		
7月	7/8 ★企画評価委員会 7月～ 関係機関への事業説明・協力要請 (岩手県、宮城県、福島県)		
8月	8/20 実施説明会 (福島県：東横イン郡山) 8/25 実施説明会 (岩手県：宮古保健所、釜石保健所)		8/28 【西郷幼稚園】
9月	9/1 実施説明会 (宮城県：尚絅学院大学附属幼稚園)	9/25 【野田村保育所】	
10月		10/3 【野田村保育所】 10/26 【野田村保育所】	10/15 【堤乳幼児保育園】 10/15 【猪川保育園】 10/16 【大倉保育園】 10/21 【猪川保育園】 10/22 【堤乳幼児保育園】 10/26 【西郷幼稚園】 10/28 【猪川保育園】 10/30 【堤乳幼児保育園】
11月	11/17 ☆見学会【第一光の子保育園】	11/16 【野田村保育所】 11/27 【小島保育園】	11/5 【山田町第一保育所】 11/17 【第一光の子保育園】 11/25 【西郷幼稚園】
12月	12/9 ★企画評価委員会	12/25 【野田村保育所】	12/4 【豊間根保育園】 12/8 【西郷幼稚園】 12/18 【大代保育園】 12/18 【大倉保育園】
1月		1/9 【野田村保育所】 1/22 【小島保育園】 1/27 【尚絅学院大学附属幼稚園】	1/26 【堤乳幼児保育園】 1/26 【大崎キッズイマジン保育園】
2月		2/12 【小島保育園】	2/3 【大代保育園】
3月	3/1 ☆見学会【尚絅学院大学附属幼稚園】 3/2 合同説明会（仙台市） 3/2 振り返り会（仙台市） 3/9 ★企画評価委員会	3/1 【尚絅学院大学附属幼稚園】	

V 実施・活動記録

平成27年度ほっこり・ふれあい食事プロジェクト実施施設一覧

実施県	施設名	開催回数・日時・内容					
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
岩手県	野田村保育所 (九戸郡野田村)	9月25日（金） 仮設deほっこりうきうき団子なのだ♪ — P.11 —	10月3日（土） ほっこり秋を楽しむのだ♪ — P.15 —	10月26日（月） 仮設deほっこりニコニコなのだ♪ — P.17 —	11月16日（月） 仮設deほっこり焼き芋なのだ♪ — P.22 —	12月25日（金） ほっこりクリスマスなのだ♪ — P.25 —	1月9日（土） ほっこり小正月なのだ♪ — P.28 —
	堤乳幼児保育園 (上閉伊郡大槌町)	10月15日 音楽祭（カレー） — P.31 —	10月22日（木） 秋の味覚祭（園児誕生日会） — P.36 —	10月30日（金） ハロウィン — P.41 —	1月26日（火） ベリーダンス — P.43 —		
	山田町第一保育所 (下閉伊郡山田町)	11月5日（木） 焼き芋会 — P.49 —					
	猪川保育園 (大船渡市猪川町)	10月15日（水） 3歳児とクッキング及び栄養相談会 — P.57 —	10月21日（水） やきいも交流会食会 — P.60 —	10月28日（水） 2歳児とおさんぽ給食会食会 — P.63 —			
	豊間根保育園 (下閉伊郡山田町)	12月4日（金） ミニミニ発表会 — P.69 —					
宮城県	尚絅学院大学附属幼稚園 (名取市ゆりが丘)	1月27日（水） おやつ作り — P.79 —	3月1日（火） おやつ作り — P.82 —				
	第一光の子保育園 (柴田郡大河原町)	11月17日（火） 郷土料理作り(仮) — P.89 —					
	大崎キッズイマジン保育園 (大崎市古川塚目)	1月26日（火） 豚汁・おむすび作り — P.97 —					
	大代保育園 (多賀城市大代)	12月18日（金） 餅つき大会 — P.103 —	2月3日（水） 豆まき — P.107 —				
福島県	小島保育園 (いわき市内郷小島町)	11月27日（金） 餅つき — P.113 —	1月22日（金） 伝承遊び — P.118 —	2月12日（金） おやつ作り — P.123 —			
	西郷村立西郷幼稚園 (西白河郡西郷村)	8月28日（金） カレーパーティ — P.129 —	10月26日（月） おにぎりパーティ — P.135 —	11月25日（水） 餅つき大会 — P.140 —	12月8日（火） そば打ち体験会 — P.145 —		
	大倉保育園 (いわき市錦町)	10月16日（金） 芋ほり — P.151 —	12月18日（金） 餅つき大会 — P.157 —				

— 岩 手 県 —

(福) 野田村保育会

野田村保育所

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第1回)

報告者 岩手県久慈保健所 岩山啓子 印

1.実施年月日・時間	平成27年 9月 25日(金) 9:45 ~ 12:00				
2.会場名	野田中仮設集会所 (岩手県九戸郡野田村)				
3.協力者(実施スタッフ) ※協働実施	①野田村保育所	②県栄養士会			
	■園長 1 人 <input type="checkbox"/> 主任保育士: 1人	<input type="checkbox"/> コーディネータ			
	■保育士: 2 人 <input type="checkbox"/> 調理員: 人	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 2 人			
	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 人 <input type="checkbox"/> 栄養士: 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人			
	<input type="checkbox"/> その他: 人	<input type="checkbox"/> その他: 人			
	③野田村役場: 栄養士1人、保健師1人、看護師2人				
	④野田村社会福祉協議会: 1人				
	⑤野田村食生活改善推進員協議会: 会長等2人				
	⑥岩手県久慈保健所: 管理栄養士1人				
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	野田中学校仮設集会所及び周辺地域				
5.参加者数	男性: 1 人、女性: 16 人	計: 17 人			
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>第1回 仮設 de ほっこり うきうき団子なのだ♪</p> <p>集会所までお散歩なのだ♪ 園児が集会所までお散歩開始。保育所を出発。園児が集会所に到着。「ほっこりプロジェクト in のだむら～」の掛け声でスタート♪ のんちゃんと体操なのだ♪</p> <p>村イメージキャラクター「のんちゃん」も登場し、園児大興奮！皆で「のんちゃんネット体操」を実施。</p> <p>「うきうき団子 de ほっこりおやつ」なのだ♪</p> <p>集会所に入り「うきうき団子」作り。参加者が園児に団子のまるめ方を伝授。</p> <p>ほっこりふれあい遊びなのだ♪</p> <p>団子が煮えるまでふれあい＆歌＆手遊び(ハグでギュー♪ほか)</p> <p>みんなで美味しく会食⇒次回招待状を手渡し⇒園児は保育所に向けて出発</p> <p>アンケート記入・血圧＆体重測定・健康栄養相談・おしゃべり⇒閉会</p> <p>スタッフ反省会⇒解散</p>				
7.所感	<p>多くのスタッフの連携プレーにより、初回ながらスムーズに進行。ふれあい＆参加型のプログラムで、狭い集会所が笑顔に包まれ盛り上がった。</p> <p>「保育園に行くのは多少遠慮があるが、仮設に来てくれてうれしい」という参加者の声もあった。</p>				



皆でのんちゃんネット体操♪



おいしくつくれるかな～？



みんなで食べるとおいしいね♪



ハグできゅ～♪



みんなで作ったうきうき団子！

平成 27 年 9 月 25 日（金）

“ほっこり・ふれあい食事プロジェクト” in 野田村保育所①

うきうきだんご

《材料*4人分》

たかきび粉	150g
もち米の粉	100g
熱湯	1カップ位
小豆	1カップ
砂糖	100g
塩	小さじ1/2
水	5カップ

☆レシピ／久慈農業改良
普及センター

煮るとだんごが浮いてくる
様子から「うきうきだんご」と
呼びます。おへその形に似てい
ることから「へっちょだん
ご」と呼ぶ地域もあります。お
供え物として作られた郷土に
伝わる料理です。



<作り方>

- ① 鍋に小豆とたっぷりの水（分量外）を入れて強火にかけ、煮立ったら小豆をザルに上げ、湯を捨てる。
 - ② 小豆を鍋に戻し、分量の水を加えて中火で煮る。
 - ③ 軟らかくなったら、木べらで半潰しにし、減った分の水を足し、小豆汁の硬さを調整する。
 - ④ 砂糖を加えたら手を休めず木べらで鍋底から混ぜ、塩を入れ味を調える。
 - ⑤ 粉はボウルに入れてよく混ぜ、熱湯を加えながら菜箸でこねて、ある程度まとまってきたら熱いうちに手でこねる。
 - ⑥ 直径 2.5cm 位の球状に丸め、真ん中を指で押して凹みをつけ、煮立っている小豆汁の中に入れ、だんごが浮き上がってきたら火を止める。
- ☆だんごは別に茹でてもOKです。

野田村食生活改善推進員協議会（さざなみの会）

めんこい！

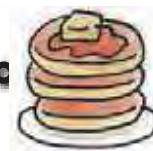
保育園児と ほっこり・ふれあい会

参加
無料！

9月25日(金) 10:00~11:00

野田中学校 仮設集会所

に ぜひおこしください。



食改さん手作り
おやつ付♪

野田村保育所の園児と
歌や手遊びで、ニッコリほっこり
楽しくふれあいましょう♪



参加申込 ご参加いただける方は、

9月18日(金)午前中までに

お申込みください。

★申込先：野田村 社会福祉協議会 小野（おの）
【電話：71-1414】

野田村保育所・野田村・野田村食生活改善推進員協議会
岩手県久慈保健所・日本栄養士会

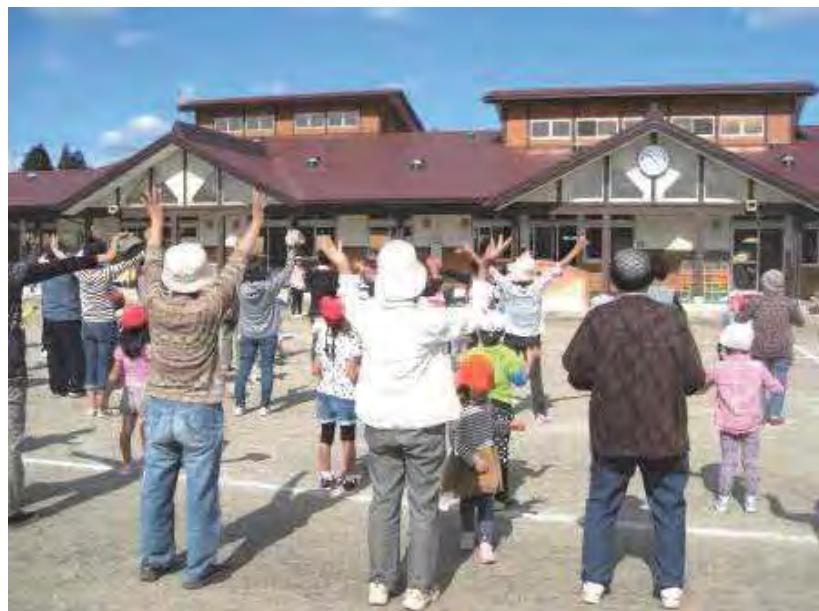


「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第2回)

報告者 岩手県久慈保健所 岩山啓子 印

1.実施年月日・時間	平成27年 10月 3日(土) 9:30 ~ 12:00				
2.会場名	野田村保育所 (岩手県九戸郡野田村)				
3.協力者(実施スタッフ) ※協働実施	①野田村保育所 ■園長 1人 ■主任保育士: 1人 ■保育士: 20 人 ■調理師: 2 人 □管理栄養士: 人 ■栄養士: 1 人 □その他: 人	②県栄養士会 □コーディネータ ■管理栄養士: 2 人 □栄養士: 人 □その他: 人			
	③野田村役場: 栄養士1人				
	④野田村社会福祉協議会: 1人 ※周知に協力				
	⑤野田村食生活改善推進員協議会:				
	⑥岩手県久慈保健所: 管理栄養士1人				
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	野田中学校仮設集会所及び周辺地域				
5.参加者数	男性: 0 人、女性: 10 人	計: 10 人			
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>第2回 ミニ運動会&収穫祭 de ほっこりなのだ♪</p> <p>園児のお部屋で一緒に、ブロックや積み木でふれあい遊び。</p> <p>ミニ運動会なのだ♪ 園児と一緒に、笑顔いっぱいの運動会でハッスル！。 (デカパンツゲーム、鬼が逃げる玉入れ競争、わんこボールゲーム等)</p> <p>収穫祭 de 美味しい給食なのだ♪</p> <p>保育所の畑での野菜の収穫の様子をビデオ上映。</p> <p>獲れた野菜をたっぷり取り入れた給食で会食。</p> <p>メニュー: 雑穀ごはん、さつま芋汁、鮭の照焼、大根の酢の物、ポテトフライ、ミニトマト、りんご</p> <p>ほっこりふれあい遊びなのだ♪</p> <p>食後にちょっとふれあい&歌&手遊び(ハグでギュー♪ほか)</p> <p>閉会</p> <p>スタッフ反省会⇒解散</p>				
7.所感	<p>秋晴れのもと、園庭でミニ運動会。被災者の他、園児の祖父母も招待して、常に一緒にふれあいながら楽しめる種目を設定していただいた。高齢者も園児も、笑顔いっぱい競技を楽しんだ。</p> <p>給食では、園児が収穫したさつま芋がたくさん入った汁物。子ども達はとても喜んで食べた。</p>				

秋晴れの中、ミニ運動会なのだ～♪



収穫したお野菜を使った給食を
みんなで食べました！

☆園児が収穫したお野菜たち☆



「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第3回)

報告者 岩手県久慈保健所 岩山啓子 印

1.実施年月日・時間	平成27年 10月 26日 (月) 9:45 ~ 11:30				
2.会場名	野田中学校仮設集会所 (岩手県九戸郡野田村)				
3.協力者(実施スタッフ) ※協働実施	①野田村保育所		②県栄養士会		
	■園長	■主任保育士: 1人	<input type="checkbox"/> コーディネータ		
	■保育士: 2人	<input type="checkbox"/> 調理師: 人	■管理栄養士: 2人		
	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人		
	□その他: 人		□その他: 人		
	③野田村役場: 栄養士1人、看護師2人				
	④野田村社会福祉協議会: 1人 ※周知に協力				
	⑤野田村食生活改善推進員協議会: 会長ほか 計2人				
	⑥岩手県久慈保健所: 管理栄養士1人				
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	野田中学校仮設集会所及び周辺地域				
5.参加者数	男性: 0 人、女性: 11 人	<input type="text"/> 計: 11 人			
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>第3回 仮説 de ほっこり芋もち なのだ♪</p> <p>集会所までお散歩なのだ♪ 園児が集会所までお散歩開始。保育所を出発。園児が集会所に到着。「ほっこりプロジェクト in のだむら～」の掛け声でスタート♪ 皆でラジオ体操なのだ♪</p> <p>村ニコニコ運動推進員(兼食生活改善推進員)が先導し「おらほのラジオ体操」を実施。なまつた解説の曲、で楽しく足腰ほぐし♪</p> <p>「芋もち de ほっこりおやつ」なのだ♪</p> <p>集会所に入り「芋もち」作り。参加者が園児に団子のまるめ方を伝授。ホットプレート等で、一緒にこんがり焼き焼き作業⇒みたらしあんかけ♪ ⇒美味しく会食。おかわり続出!!</p> <p>ほっこりふれあい遊びなのだ♪</p> <p>歌&ふれあい手遊び等(ハグでギュー♪ほか)</p> <p>血圧&体重測定・健康栄養相談・おしゃべり⇒閉会</p> <p>スタッフ反省会・次回打合せ⇒解散</p>				
9:30					
9:45					
10:00					
10:50					
11:15					
7.所感	多くのスタッフの連携プレーにより、この日もとてもスムーズに進行。一緒に団子を丸めたり、焼いたりする作業は、高齢者が役割を感じていきいきと園児をフォローしていた。ふれあいゲームも、タタミ敷きで手足もくっつけ合つたりギューっとハグする等で、会場が笑いに包まれた。おやつもおかわりする園児続出で、給食が食べられるか心配になったほど。				

まずは皆でおらほのラジオ体操～
気持ち良いね～



いももち作り楽しいな♪



いただきます！



おばあちゃんと一緒に手遊び



上手にできました！

いももち

《材料 * 4 個分》

じゃがいも 2 個

片栗粉 大さじ 2

砂糖 大さじ 1

a しょうゆ 大さじ 2

砂糖 大さじ 2

みりん 大さじ 2

水 大さじ 4



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、鍋に入れてひたひたの水を加え、軟らかく茹でる。
- ②湯をきり、再び火にかけて水分をとばし、マッシャー等でつぶす。
- ③熱いうちに片栗粉・砂糖を加えて混ぜる。4等分にして丸め、平たくして片栗粉（分量外）をまぶす。
- ④フライパンに油をひかずに③を並べ、両面をこんがり焼く。
- ⑤小鍋にaを入れて一煮立ちさせ、④に塗る。

野田村食生活改善推進員協議会（さざなみの会）

2015年11月10日

仮設deほっこりニコニコなのだ♪「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」開催

登録番号	TP151110002
市町村名	野田村
詳細記事	<p>[当日の様子(写真)は詳細記事下段の添付pdfファイルからご覧いただけます]</p> <p>10月26日、被災地域の応急仮設住宅団地に住む方々(特に高齢者)と地元の保育所を結ぶ取組「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」が、野田村野田中仮設団地集会所で行われた。本プロジェクトは(公社)日本栄養士会が実施主体となり、保育所・役場・保健所等の協力のもと平成26年度から同村で実施しているもので、今年度3回目の開催となった。</p> <p>村内5箇所の団地のうち最大規模の野田中仮設団地には、最も多いときで約110世帯、現在もその半数の約60世帯が暮らしている。震災から4年半以上が経過し、仮設住宅での生活が長期化する中、高齢者の健康管理、特に食生活の改善が大きな課題となっている。団地の近くに商店がないことや、先行きの不安から極端に食費を抑えようとする結果、日常の食事がインスタント食品や味噌汁・漬物等の単純な組合せに偏ることで「血圧上昇・体重減少」の状態に陥る住民も少なくないという。本プロジェクトも、仮設住宅に住む方々の「バランスの良い食事の摂取による健康増進への意識啓発」を目的の一つとしている。</p> <p>しかしながら、健康増進に向けた取組は食生活の改善のみでは十分ではないという、むしろ大切なのは、「心の復興」というキーワードで語られるような被災された方々の「心」のサポートとされていることから、本プロジェクトは、参加する住民の方々の心が自ずと「ほっこり」するような地元保育所の子どもたちとの「ふれあい」の機会を設定し、そこに食事や健康相談を合わせて行うかたちで開催している。単にバランスの良い食事を摂るだけではなく、外出の機会の創出、ふれあいを通じた社会参加。そして「生きがいづくり」にまで視野は開かれているのだ。</p> <p>さて、一日のプログラムは保育所から仮設住宅までの子どもたちの「お散歩」から始まる。緩やかな坂をぞくぞくと登ってくる野田村保育所なでしこ組15名の園児の姿を確認した職員が「来ましたよ~」と声をかけると、集会所の前に当日参加する住民の方々が集まってきた。集会所の前に整列、元気いっぱい挨拶をした後、まずは参加者全員で健康増進「ラジオ体操」を行い、集会所の中へ。</p> <p>本プロジェクトでは参加者で一緒にいただくメニューも協働で調理する。この日のメニューは「いももち」。壊したじゃがいもに片栗粉を混ぜたものがテーブルに置かれ、これを手のひらの上で一丸めた後平たく伸ばすのがこの日の作業だ。「おいしくな~れ~、おいしくな~れ~」と掛け合いながら園児と住民の方々が終始笑顔で作業に取り組む。写真を撮影していると「ほら、この子とっても器用でしょ」と教えてくれた女性は、前回の参加からこの日を心待ちにしていたという。</p> <p>フライパンで両面をこんがり焼き、しょうゆだれをかけて完成。参加者全員で「共食」する。一人2つの「いももち」をあつという間に食べ終えた女の子がおかわりをねだる姿に、隣に座っていた女性は「このくらいの年頃はいくらでも食べたいんだよ」と目を細め、どこか懐かしそうに繰り返しうなづいていた。食事中、集会所にはニコニコ笑顔が眺えない。</p> <p>全員でお片づけをした後は、「ほっこり・ふれあいタイム」。まず、子どもたちが「どんぐりころころ」などの唱歌を披露し、その後住民の方を交えて「あんたがたどこさ」などの手遊びゲームを行った。二人組みのペアで親指なら親指、右足なら右足、おでこならおでこと先生が指示した場所を重ねあうゲームでは、最後に「みんな・なかよし・ぎゅっ」の掛け声が掛けられ、その度に固く手を握ったり、あるいは住民の方が子どもをハグしたりと、この日一番の歓声が集会所を包んだ。子どもを抱えながら「かわいくて、かわいくて、うれしいね~」と満面の笑みを浮かべる女性は、次回の開催が待ち遠しいと語った。集会所を後にする園児は「またくるよ~」と何度も手を振り、住民の方々も「またきてね~」と笑顔で答える、愛らしい約束が交わされた。</p>

本プロジェクトに協力している野田村保育所は、東日本大震災津波による人的被害をそなかったものの、国道45号沿いの海岸付近に位置していた建物が全壊流失した。震災後、(公財)ヤマト福祉財団の支援を受けて保育所を再建、困難を共にするなか「できることがあれば」と本プロジェクトにも積極的に協力しているという。

また、仮設団地集会所での実施は、子どもたちにとってもお散歩、体操、そして住民の方々の交流の機会ともなっている。双方にとってメリットの大きいこの取組は、山田町・大槌町・大船渡市等の自治体にも拡がりを見せていく。次回は「仮設deほっこり焼き芋なのだ♪」をテーマに、男性も一緒にになって子どもたちとの交流を楽しむ予定とのこと。「みんな・なかよし・ぎゅっ」と、また、たくさんのほっこりニコニコ笑顔がみられそうだ。

添付pdfファイル ほっこり記録(当日の写真)



「いももち」をほおばる園児 この笑顔が地域の元気の源



ニコニコ笑顔が絶えない「ほっこり・ふれあいタイム」

添付ファイル

ほっこり記録(当日の写真)

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第4回)

報告者 岩手県久慈保健所 岩山啓子 印

1.実施年月日・時間	平成27年 11月 16日 (月) 9:45 ~ 11:30		
2.会場名	野田中学校仮設集会所 (岩手県九戸郡野田村)		
3.協力者(実施スタッフ) ※協働実施	①野田村保育所		②県栄養士会
	□園長	■主任保育士: 1人	□コーディネータ
	■保育士: 2人	□調理師: 1人	■管理栄養士: 2人
	□管理栄養士: 1人	□栄養士: 1人	□栄養士: 1人
	□その他: 1人		□その他: 1人
	③野田村役場: 栄養士1人、看護師2人		
	④野田村社会福祉協議会: 1人 ※周知に協力		
	⑤野田村食生活改善推進員協議会: 会長ほか 計2人		
	⑥岩手県久慈保健所: 管理栄養士1人		
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	野田中学校仮設集会所及び周辺地域		
5.参加者数	男性: 5人	女性: 8人	計: 13人
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>第4回 仮設 de ほっこり焼き芋 なのだ♪</p> <p>集会所までお散歩なのだ♪ 園児が集会所までお散歩開始。保育所を出発。園児が集会所に到着。「ほっこりプロジェクト in のだむら～」の掛け声でスタート♪ 皆で「のんちゃんネット体操」なのだ♪ 村イメージキャラクター「のんちゃん」も登場し、園児大興奮！ 皆で「のんちゃんネット体操」を実施。</p> <p>「焼き芋 de ほっこりおやつ」なのだ♪</p> <p>集会所前で焼き芋の準備。さつま芋を新聞紙でくるみ、バケツの水にくぐらせアルミホイルで包む⇒仮設男性陣が早朝から熾した炭に、くるんだ芋を投入。</p> <p>ほっこりふれあい遊びなのだ♪</p> <p>歌＆ふれあい手遊び等(ハグでギュー♪ほか)</p> <p>焼き芋で楽しく共食♪</p> <p>⇒次回クリスマス会の案内状を園児から手渡し⇒園児はお帰り</p> <p>アンケート記入・血圧＆体重測定・健康栄養相談・おしゃべり⇒閉会</p> <p>スタッフ反省会・次回打合せ⇒解散</p>		
7.所感	<p>今回もスタッフの連携プレーにより、とてもスムーズに進行。</p> <p>特に焼き芋用の炭火熾しは仮設の男性陣5人の参加があり、早朝から大活躍。せっかくの炭火がもったいないと、終了後は「二次会」と称してサンマやイカを焼いてほっこり楽しんでいた。</p>		

岩手県

野田村保育所



ほくほく焼き芋、いittただつきま～す♪

炭火おこしは任せろ！



男衆の二次会



血圧測定・健康相談会



めんこい♥

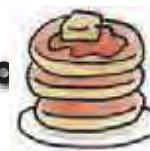
保育園児と ほっこり・ふれあい会

参加
無料！

12月25日(金) 9:45~11:00

野田中学校 仮設集会所

に ぜひおこしください。



食改さん手作り
おやつ付♪

野田村保育所の園児と
歌や手遊びで、ニッコリほっこり
楽しくふれあいましょう♪



参加申込 ご参加いただける方は、
11月10日(火)午前中までに
お申込みください。

★申込先：野田村 社会福祉協議会 小野（おの）
【電話：71-1414】



野田村保育所・野田村・野田村食生活改善推進員協議会
岩手県久慈保健所・日本栄養士会



「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第5回)

報告者 岩手県久慈保健所 岩山啓子 印

1.実施年月日・時間	平成27年 12月 25日 (金) 9:30 ~ 12:00		
2.会場名	野田村保育所 (岩手県九戸郡野田村)		
3.協力者(実施スタッフ) ※協働実施	①野田村保育所		②県栄養士会
	■園長 1人	■主任保育士: 1人	□コーディネータ
	■保育士: 20人	■調理師: 2人	■管理栄養士: 2人
	□管理栄養士: 人	■栄養士: 1人	□栄養士: 人
	□その他: 人		□その他: 人
	③野田村役場: 栄養士1人、看護師2人		
	④野田村社会福祉協議会: 1人 ※周知に協力		
	⑤野田村食生活改善推進員協議会: 会長1人		
	⑥岩手県久慈保健所: 管理栄養士1人		
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	野田中学校仮設集会所及び周辺地域		
5.参加者数	男性: 1人、女性: 13 (小学生1人含む) 人 計: 13 人		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	第5回 クリスマス de ほっこり なのだ♪ 園児のクリスマスダンスでオープニング。遠藤所長挨拶。		
9:30			
9:45	サンタクロースからプレゼントなのだ♪ 村職員扮するサンタクロースが登場。園児はもちろん参加者にもプレゼントが手渡され、みんな大喜び。		
10:30	ほっこりふれあい遊び&ダンス&寸劇なのだ♪ 園児によるお遊戯の披露や参加者とのふれあい手遊び、保育士による三匹の子ブタの楽しい寸劇も。		
11:10	みんなで楽しいクリスマス昼食なのだ♪ メニュー:エビピラフ、ひじき入ミートローフ、パスタサラダ、野菜スープ、 フルーツ←おかわり園児が続出!!		
11:40	血圧＆体重測定・健康栄養相談・おしゃべり⇒閉会 スタッフ反省会・次回打合せ⇒解散		
7.所感	保育所スタッフの進行によりスムーズに進行。サンタの登場に子ども達は大興奮であった。参加者にもプレゼントが手渡しされ、「クリスマスプレゼントをもらうのは何十年ぶり」とほっこり笑顔の花が咲いた。 何度も仮設集会所でも会っているせいか、子ども達も参加者やスタッフの顔を覚えていて、ほっこり楽しいおしゃべりで会食が出来た。		

♪クリスマスダンス♪



おばあちゃんにも
Merry Christmas!



今日も血圧測定・
栄養相談会

もう最終

めんこい

保育園児と

ほっこり・ふれあい会

1月9日(土) 9:30~12:00

野田村保育所

に ぜひおこしください



園児と一緒に
楽しく
みずき団子
作り♪



野田村保育所の園児と
歌や手遊びで、ニッコリほっこり
楽しくふれあいましょう♪



参加申込 ご参加いただける方は、

1月6日(水)午前中までに
お申込みください。

★申込先：野田村 社会福祉協議会 小野（おの）
【電話：71-1414】



野田村保育所・野田村・野田村食生活改善推進員協議会
岩手県久慈保健所・日本栄養士会・岩手県栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第6回)

報告者 岩手県久慈保健所 岩山啓子 印

1.実施年月日・時間	平成28年 1月 9日 (土) 9:30 ~ 12:30																
2.会場名	野田村保育所 (岩手県九戸郡野田村)																
3.協力者(実施スタッフ) ※協働実施	<table border="1"> <tr> <td>①野田村保育所</td> <td>②県栄養士会</td> </tr> <tr> <td>■園長 1 人</td> <td>■主任保育士: 1 人</td> <td>□コーディネータ</td> </tr> <tr> <td>■保育士: 18 人</td> <td>■調理師: 2 人</td> <td>■管理栄養士: 2 人</td> </tr> <tr> <td>□管理栄養士: 人</td> <td>■栄養士: 1 人</td> <td>□栄養士: 人</td> </tr> <tr> <td>□その他: 人</td> <td></td> <td>□その他: 人</td> </tr> </table> <p>③野田村役場: 栄養士1人、看護師2人 ④野田村社会福祉協議会:1人 ※周知に協力 ⑤野田村食生活改善推進員協議会: 会長1人、会員1人 ⑥岩手県久慈保健所: 保健課長、管理栄養士1人</p>			①野田村保育所	②県栄養士会	■園長 1 人	■主任保育士: 1 人	□コーディネータ	■保育士: 18 人	■調理師: 2 人	■管理栄養士: 2 人	□管理栄養士: 人	■栄養士: 1 人	□栄養士: 人	□その他: 人		□その他: 人
①野田村保育所	②県栄養士会																
■園長 1 人	■主任保育士: 1 人	□コーディネータ															
■保育士: 18 人	■調理師: 2 人	■管理栄養士: 2 人															
□管理栄養士: 人	■栄養士: 1 人	□栄養士: 人															
□その他: 人		□その他: 人															
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	野田中学校仮設集会所及び周辺地域																
5.参加者数	男性: 0 人、女性: 10 人 計: 10 人																
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>第6回 小正月 de ほっこり なのだ♪</p> <p>9:30 参加者が園児に御礼を込めて「大黒舞」披露でオープニング。 ⇒大黒さんがフロアーを回り、園児にお菓子のプレゼント♪</p> <p>9:45 遠藤所長挨拶⇒園児による可愛い着物姿でお遊戯披露。</p> <p>10:00 「みずき団子」づくり&お飾りでほっこりなのだ♪ 参加者が三色のみずき団子をこね、園児が一緒にまるめ、皆で小正月の飾り付け。あっという間にホールが小正月のお飾りで華やかな雰囲気に♪</p> <p>11:00 「みんなで楽しい小正月昼食なのだ♪ 手遊びでほっこりふれあった後、楽しい小正月昼食会。 メニュー:お赤飯、鰯フライ、園栽培ほうれん草のナムル、福来豚入り沢煮椀、枝豆、苺 ←またまたおかわり園児が続出!!</p> <p>11:30 アンケート記入、血圧 & 体重測定、健康栄養相談、おしゃべり⇒閉会 スタッフ反省会(日本栄養士会常務理事、事務局員も参加)⇒解散</p>																
7.所感	<p>保育所スタッフの進行によりスムーズに進行。大黒様からの声掛けやお菓子のプレゼントに、会場はとてもほっこり。みずき団子づくりも参加者と園児が一緒に楽しめてとても華やかな最終回となった。 参加者からは、子ども達とふれあえるとても楽しい会だった、ぜひまた開いてほしいと好評の声ばかり。</p> <p>「全6回」とともに大成功で終えた達成感でいっぱいのスタッフ反省会だった。</p>																

今日は参加者からの大黒舞披露でオープニング♪



みんなでみずき団子作り♪



きれいに飾れたね☆



とってもおいしい給食でみんな沢山
おかわりしたね！



今年も素敵な踊りありがとう！



— 岩手県 —

(福) 堤福祉会

堤乳幼児保育園

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第1回）

鯨山合唱団とのランチ交流会

平成27年 10月30日

堤乳幼児保育園 芳賀 カンナ 印

- ① 実施日時 平成27年10月15日(木) 10:30~1:00
- ② 実施場所 吉祥寺三光殿
- ③ 目的 仮設住宅及び吉里吉里地域に住む高齢者の方々で結成された鯨山合唱団と子どもたちとがお互いの歌を発表、一緒に歌うことでのふれあいを通して、お年寄りに対する優しさ、思いやりの心を育て、人のために役立つ喜びを感じる。
また、昼食を共にすることで高齢者の孤食、生活不活発病予防などの課題に対して、適切な栄養相談、健康相談を行い高齢者の役割、生きがい、社会参加を促す。
- ④ 参加者 堤乳幼児保育園園児 24名 職員 4名
鯨山合唱団 23名
音楽療法士 3名
- ⑤ 協力者 大槌町管理栄養士 1名(奏)
大槌町保健師 2名(小笠原・小川)
大槌町食生活改善推進団体連絡員協議会 4名(榎井・黒沢・門崎・前川)
合計 60名
- ⑥ 内容
13日 年長児買い出し
15日
9:00 食改協・栄養士・保育園スタッフ集合
9:30 合唱団集合
　　血圧測定 アンケート実施
10:15 保育園児集合
10:25 交流会開始
　　音楽療法士 三井先生よりあいさつ
　　園長挨拶
11:25 終了
11:30 会食
12:00 保健師より『生活不活発病等について』
12:15 栄養士より『バランスの良い食事について』
12:30 終了・片付け
1:00 反省会(栄養士・食改協・園長)

⑦ 感想

- ・初めての企画で不安な点もあったが、子どもたちの元気に参加者から笑顔や笑い声が聞こえよかったです。
 - ・お互いが歌を発表し、また一緒に歌うことでお年寄りとのふれあいがスムーズに行われた。
 - ・普段、子どもたちの声を聞いたり、触れたりする機会の少ない方々が多くだったので、子どもたちの賑やかな声も楽しさに変わり、また子どもたちも温かく余裕を持って接してくれるお年寄りに甘えてみたり、またやってあげたり姿もみられた。
 - ・カレーライスは一人暮らしの方々は作ることが少なく、また子どもたちにとっては大好きな食べやすいめなーニューだったので、よく食べる姿を見せようとおかわりをしたりする姿もみられた。
- その姿にも笑い声がおこり楽しい時間となった。
- ・大人と同じ大きなお皿で食べたことがうれしかったようだ。
 - ・子どもとペアで座ることにより、会話を楽しんでいた。
 - ・おかわりの量を入れていなかったので今後の参考にしたい(大槌町栄養士)
 - ・今まで交流のなかった、各団体との関わりがもてたことはよかった。

活動の様子



買い物出しの様子

血圧測定の様子



ふれあいの様子



みんなで『いただきます』



みんなで片付け

保健師より『生活不活発病等について』



管理栄養士より『バランスの良い食事について』栄養士会からの乳和食の冊子を利用して



献立・料理名

- ・カレーライス
- ・若芽のさっと煮
- ・果物(りんご・柿)

熱量 581kcal
蛋白質 14.2 g
脂質 15.7 g
食塩相当量 2.5 g

献立の工夫・ポイント

仮設住宅では『カレーライス』のように大きな鍋で作る料理は、なかなか食べられないとの要望を取り入れ、子どもも大好きなカレーライスにしました。

若芽のさっと煮は、若芽の他に野菜やきのこ、コーンなども加えました。コーンの甘味も加わり、少量の調味料でも美味しく食べられます。塩わかめは水でしっかりと戻し、余分な塩分を控えました。

料理名	材料名	使用量 (1人分)	料理名	材料名	使用量 (1人分)
カレーライス	精白米	70g	若芽のさっと煮	塩わかめ	4 g
	豚肉	30g		にんじん	10 g
	にんじん	30g		ホールコーン	6 g
	じゃがいも	50g		えのきだけ	8 g
	玉ねぎ	50g		すりごま	1 g
	カレールー	20g		しょう油	2 g
	サラダ油	適宜		みりん	1 g
果物	りんご	1/8個		砂糖	1 g
	柿	1/4個		ごま油	適宜



大槌町吉里吉里

堀合 成子さん 75



地域の住民らでつくる「越山合唱団」で、堤乳幼稚園保育園とのランチ交流会があった。とても楽しかったし、子どもたちの笑顔が無条件にうれしかった。自分たちも自然

園児との交流に笑顔

に笑顔になっていた。自宅や仮設住宅にいる人たちも、もつと多くの人が外に出てきて、「こういう機会に交流できたらいい。また機会があれば隣近所の人を誘って来たいと思う。

教訓と備え

津波でくでくこ

題字
山下文男さん

岩手日報掲載(平成27年10月16日)

歌に手遊び 笑顔満開

大槌・堤乳園 高齢者と交流会

大槌町吉里吉里の堤乳幼稚園(矢賀力子園長)は15日、地区内の吉祥寺で、越山合唱団(吉里吉里「越山合唱団」とひらがな「わんちかうせいだん」)によるランチ交流会を開いた。園児と高齢者が歌って交流し、笑顔で食事を囲んだ。約60人が参加。一緒に歌いながら手遊びをした。越山合唱団のメンバーは、3~6歳の園児らと一緒に手遊びをしたり、互いに歌を披露したりした。

並黒正信ちゃん(6)は、「一緒に歌うたじして楽しかった」と笑顔で話した。



越山合唱団のメンバーに肩たたきをする堤乳幼稚園の園児
1回(交流会)やりたい!と笑顔をほほえた

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第2回）

ほっこり秋の味覚祭

平成27年 10月30日

堤乳幼児保育園 芳賀 カンナ 印

- ① 実施日時 平成27年10月22日(木) 9:30~12:30
- ② 実施場所 堤乳幼児保育園園庭
- ③ 目的
•仮設住宅及び災害公営住宅に住む高齢者の方々と、子どもたちが収穫した里芋、旬の食材さんま等を食材に秋の味覚を楽しむ。
•作り方を教えてもらいながら、作る楽しさを知る。
- ④ 参加者 堤乳幼児保育園園児54名 職員13名
仮設住宅の方々 5名
- ⑤ 内容
8:30 子どもたちによる会場設営
9:30 集合
9:30 はじまりのあいさつ・日程説明
芋の子汁作り
10:30 10月生まれの誕生会
11:00 おにぎり作り
11:30 会食
12:00 アンケート
- ⑥ 感想
•参加人数は少なかったが、一人ひとりとゆっくり関わることができた。
•第5仮設住宅の方々は、行事には参加していただいているのでスムーズに準備ができた。
•少しはなれている(徒歩10分)災害公営住宅の方々の参加はなかった。日常も中で過ごすことが多く、数多くのイベントなどへの参加もすくないとのこと。今後は参加できる体制を工夫していきたい。

活動の様子



会場準備をする子どもたち



芋の子汁を作るお年寄り



白菜をちぎる



午後の焼き芋会に向けての準備



外での誕生会の様子



火の番をしながら誕生会を楽しむお年寄り



美味しいさんま



おにぎりづくり、具は昆布と鮭





食べやすくとってくれるお年寄り



『美味しいね』との会話も聞こえてきました



優しくお世話してくれるお年寄り



献立・料理名

- おにぎり
- 芋の子汁
- さんまの塩焼き
- 果物
(ぶどう・りんご)

熱量 397 kcal
蛋白質 15.9 g
脂質 12.7 g
食塩相当量 2.2 g

献立の工夫・ポイント

今回は、外で芋の子汁を作り、さんまは炭火で焼きました。
さんまと芋の子汁のいい香りで食事を楽しみに待つことができました。
芋の子汁は大きめに切ることで野菜や里芋の素材の味を感じることができました。
味付けには味噌を少し入れることでコクが出ます。
仮設住宅の方々に作っていただくことにより、昔からのおふくろの味を味わうことができます。

料理名	材料名	使用量 (子ども1人分)	料理名	材料名	使用量 (子ども1人分)
おにぎり	精白米	40g	芋の子汁	豚肉	10g
	昆布	3g		人参	10g
	塩	0.2g		里芋	25g
果物	ぶどう	60g		ごぼう	5g
	りんご	35g		白菜	20g
				ねぎ	10g
				豆腐	20g
				こんにゃく	15g
				だし汁	120cc
				しょう油	4g
				味噌	1g
				塩	0.2g





日本宋健士会主催 平成27年度「新しい東北」先導モデル事業
東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

ほっこり秋の味覚祭の会案内

どこまでもつづく、青い空、心地よい風、季節はすっかり秋となりました。堤ヶ丘仮設・公営住宅にお住まいのみなさん、いかがお過ごしですか？子どもたちが春に植えた里芋が収穫の時期を迎えました。その里芋を使い、みんなで秋の味覚を楽しもうと味覚祭を計画しました。子ども達と一緒に芋の子汁を作って楽しみましょう！ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください！

とき	平成27年10月22日(木)
	9時半～昼食終了後
場所	つつみ保育園園庭(雨天の場合園内)
持ち物	エプロン・三角巾
メニュー	芋の子汁・おにぎり・さんま・果物

内 容	9時半	集 合
		はじまりのあいさつ
	9時45分	芋の子汁づくり
	10時30分	おにぎりづくり
	11時30分	みんなで会食



-お問合せ-つつみ保育園 44-2838



「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第3回）

ハロウィンで訪問

平成27年 12月10日

堤乳幼児保育園 芳賀 カンナ 印

- ① 実施日時 平成27年10月30日(木) 10:30~12:00
- ② 実施場所 保育園→仮設住宅→特別養護老人ホーム三陸園
- ③ 目的 お店屋さんごっここの商品をハロウィンの衣装にし、買い物後、ハロウィンの格好で仮設住宅等を訪問。いつもとは違う色とりどりの衣装を身に付けみてもらうこと、おやつをもらうこと、また、子どもたちのためにおやつを準備し心待ちにする。
- ④ 参加者 堤乳幼児保育園園児52名 職員10名
仮設住宅 6名
らふたあ・三陸園 50名
- ⑤ 内容
9:30 お店屋さんごっこスタート
　　血圧測定 アンケート実施
10:15 未満児クラス、仮設住宅へ
10:45 以上児、特別養護老人ホームらふたあヒルズ・三陸園へ
12:00 終了

- ⑥ 感想
・事前に訪問を知らせ、おやつの準備をお願いしたていたので心待ちにしていた様子が感じられ、行事の由来など分からなくても、『お菓子をくれないと、いたずらしちゃうぞ～』の言葉に待ってましたとばかりに、おやつを渡す姿はとても嬉しそうだった。
・老人ホームに入所の高齢者の方々は、子どもたちの元気な声に圧倒されながらも、普段はなかなか笑顔を見せない高齢者の方々も、涙したり、手を動かす様子が見られた。

活動の様子



仮設までの階段を歩く1歳児



準備していたおやつを渡す仮設住宅の方々



孫との再開が何よりの喜び



特別養護老人ホームらふたあヒルズへ



特別養護老人ホーム三陸園へ、子どもたちに囲まれて嬉しそう



12/8、仮設住宅のクリスマス会が行われ、いつものお礼にとやってきました

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書（第4回）

みんなでペリーダンスに挑戦

平成28年 2月10日

堤乳幼児保育園 万葉 カンナ

① 実施日時 平成28年1月26日(火) 10:30~12:30

② 実施場所 保育園ホール

③ 目的 ペリーダンス教室という同じ活動を通じ、恥ずかしがりながらもお互いにダンスを楽しむ。また囲食を共にすることでダンスの話題や、子どもたちが遊びを得意になつて教えることで、高齢者に対しての優しい心を育む

参加者 堤乳幼児保育園園児54名 教員13名

ぬくっこサポートセンター16名

④ 内容

10:30 朝の会

10:40 ペリーダンス

11:10 ふれあいタイム(青い山脈・東京フギウキ)

会食までの時間を各テーブルごとにかるた、カード、絵本などを読んで楽しむ

11:45 会食

12:30 終了

⑤ 感想

参加した高齢者からの感想

- ・何年ぶりかで子どもたち抱っこした
- ・好き嫌いの子は食べるのも早いね
- ・食べた後もきちんと片付けしてしっかりしてるよね
- ・ダンスも一緒に楽しかったけど一緒にお昼が楽しかった
- ・食べたあと、「しりしりしようね～」って、子どもたちから語ってくれて嬉しかった
- ・かるたは私たちの方が負けたよ

などの感想が聞かれた

- ・ご飯の盛付けを高齢者にお願いすると、一人ひとりにご飯の量を確認しながら会話をし盛り付けていた様子は、どちらからも笑顔があふれていた
- ・子どもが苦手な椎茸をおばあちゃんにお願いして食べてもらう光景もあり、微笑ましかった

活動の様子



朝の会からスタート、季節の歌♪ゆき・まめまき♪と一緒に歌う



久しぶりに小さい子どもと触れる高齢者



ペリーダンスを楽しむ子どもたち・高齢者



♪東京ブギウギ・青い山脈♪のお遊戯で交流



食事の準備ができるまで、テーブルごとに過ごす



ご飯をよそってもらう子どもたち



苦手な椎茸をおばあちゃんに食べてもらう

食後しりとりを楽しむ



献立・料理名

- ご飯
- ほっけの塩焼き
- 筑前煮
- 赤黄ビーマンソテー
- 味噌汁
- オレンジゼリー

熱量 435kcal
蛋白質 23.6 g
脂質 10.3 g
食塩相当量 2.1 g

献立の工夫・ポイント

ほっけの塩焼きは、塩分の取りすぎにならないよう食塩の量に気をつけました。
筑前煮は小さめに切って食べやすくしました。また、小さく切ることで味もなじみやすく時間も短縮できます。
今回は和食メニューで赤黄ビーマンソテーの色合いだけでは少し物足りないので、
オレンジゼリーにしました。
好みでオレンジゼリーに少し牛乳をかけることでまろやかになりました。

料理名	材料名	使用量 (子ども1人分)	料理名	材料名	使用量 (子ども1人分)
ご飯	精白米	45g	味噌汁	人参	10g
ほっけの塩焼き	ほっけ	60g		大根	20g
	塩	0.4g		ねぎ	10g
筑前煮	胸もも肉	10g		わかめ	2g
	人参	10g		豆腐	30g
	ごぼう	10g		味噌	7g
	れんこん	5g		だし汁	130g
	たけのこ	5g	オレンジゼリー	オレンジジュース	100ml
	こんにゃく	10g		砂糖	5.4g
	干し椎茸	1g		ゼラチン	1g
	醤油	3g		レモン汁	1g
	砂糖	2.5g		牛乳	10g
赤黄ビーマンソテー	赤パプリカ	10g			
	黄パプリカ	10g			
	塩	0.2g			
	こしょう	0.01g			
	油	1g			



— 岩 手 県 —

(福) 三心会

山田町第一保育所

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 1 回)

報告者 佐々木 賀代 印

1.実施年月日・時間	平成 27 年 11 月 5 日(木) 9:00 ~ 12:00		
2.会場名	山田町第一保育所		
	実施施設 山田町第一保育所	県栄養士会	
3.協力者	<input type="checkbox"/> 園長 1 人 <input type="checkbox"/> 主任保育士: 1 人 <input type="checkbox"/> 保育士: 11 人 <input type="checkbox"/> 調理員: 2 人 <input type="checkbox"/> 管理栄養士: 1 人 <input type="checkbox"/> 栄養士: 1 人 <input type="checkbox"/> その他: 3 人	<input type="checkbox"/> コーディネータ <input type="checkbox"/> 管理栄養士: 1 人 <input type="checkbox"/> 栄養士: 1 人 <input type="checkbox"/> その他: 1 人	
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	・関谷担い手センター仮設 ・不動生コン第一仮設		
5.参加者数	男性: 1 人、女性: 18 人 計: 19 人		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>9 : 00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仮設のみなさん、園児 3・4・5 歳児集合 所長挨拶 ・焼き芋の準備をする。仮設のみなさんと園児一緒にサツマイモをぬれた新聞紙で包みさらにアルミホイルで包む。 <p>9 : 50</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き芋づくり (コンロにサツマイモを入れ、落ち葉をかぶせ蒸し焼きに) <p>10 : 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4 歳児のバルーン表現、5 歳児の伝承芸能「虎舞」披露 <p>10 : 30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園庭で 0, 1, 2, 3 歳児とのふれあい。(フリータイムです。) <p>10 : 50</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育所栄養士との栄養相談、アンケート協力 <p>11 : 30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4・5 歳児と一緒に会食 <p>12 : 00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年長児からあいさつ ・閉会 		
7.所感	<ul style="list-style-type: none"> ・仮設のみなさんは、子どもたちと関わる、子どもたちの姿を見る事をとても喜んでいた。 ・子どもたちも親しみを持って関わる事が出来、バルーン表現、虎舞を見もらいたくさん拍手をもらって喜んでいた。 ・栄養士に気軽に食事について気になっている事を聞いていたり、アンケートに真剣に記入していただくことが出来、良かった。 		





- 献立・料理名
- ご飯
 - さんまの蒲焼き風
 - キャベツのごまサラダ
 - マカロニソテー
 - 豚汁
 - 柿
 - 焼き芋

熱量 622 kcal
蛋白質 20.4 g
脂質 21.8 g
食塩相当量 2.2 g

献立の工夫・ポイント

- 旬の地元の秋刀魚を使用しました。山田産ということで喜んでいただきました。ごまを沢山使用しています。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
さんまの蒲焼き風	さんま	40g	マカロニソテー	マカロニ	7g
	みりん	4g		ピーマン	4g
	酒	3g		人参	5g
	しょうゆ	3g		ペーパン	5g
	砂糖	3g		サラダ油	0.3g
	いりごま	1g		カレー粉	0.1g
キャベツのごまサラダ	キャベツ	20g	豚汁	豚	0.1g
	ちやし	20g		豚こま	20g
	人参	6g		人参	5g
	ウインナー	5g		大根	20g
	すりごま	2g		ごぼう	8g
	マヨネーズ	2g		焼き豆腐	16ml
	味噌	1g		味噌	4ml

作り方・調理のポイント

- さんまは味がしみこみすぎないよう、ながくつけない。
- サラダの野菜はよく水きりする。





ほっこり・ふれあい・焼き芋会



今日のメニュー

H27・11・5(木)

・さんまの蒲焼き風

山田沖

・キャベツのごまサラダ

岩手産

・マカロニソテー

・豚汁

宮古産、岩手産

・柿

宮古産

・焼き芋

茨城産

作り方

・さんまの蒲焼き風 1人分

さんま

醤油 3g

みりん 3

酒 1

白ごま

・調味料でかるくあわせる。ごまをふりかけて焼く。(調味料の中に小麦粉を入れ
焼いても良い。)

・キャベツのごまサラダ

キャベツ 20g

人参 5g

もやし 20g

マヨネーズ 5

味噌 2

すりごま白 1

・野菜は千切りにし軽く茹でる。調味料である。

今日のメニューは

地場食材

ごまを沢山使用することでとれにくい鉄がとれます。体調不良やめまいに良いです。

味噌は牛乳と同じカルシウムがとれます。

野菜も茹でてあるので沢山とることができます。



やきいも会のご案内

平成27年11月5日（木）

やまだまちだいいちほいくしょ
山田町第一保育所



＜時 間＞

午前9時～午後1時

＜場 所＞

やまだまちだいいちほいくしょ
山田町第一保育所

電話 02-3137

＜内 容＞

園児と一緒に焼き芋作り
会食会

（公社）日本朱雀士合主催

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北苑第2特区ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

— 岩手県 —

(福) 猪川愛児会

猪川保育園

平成 28 年 3 月 2 日(水)

平成 27 年度 猪川保育園 ほっこり・ふれあい 食事プロジェクト実施報告

第 1 回 『 お好み焼きできるかな？～3歳児とクッキング～ 』

日時:10月 15 日(木)

参加者:3歳児 24名、仮設の方 3名、支援員 3名、栄養士会より 1名

内容:3歳児とお好み焼き作りをし、一緒に食べる。

子ども達と遊んだあとに、給食を食べる

参加者、栄養士、看護師による栄養相談や血圧測定

栄養士による、子育て支援センター利用者への栄養相談



ば～！キャベツちぎり上手だべっちょ！



おかわりした～い！



← 栄養士さんとの栄養相談

第 2 回 『 おいしい焼きいも食べようね！～4歳児と焼き芋準備および会食会～ 』

日時:10月 23 日(金)

参加者:4歳児 31名、全園児 143名、仮設の方 3名、支援員 3名、栄養士会より 1名

岩手県振興局より 1名

内容:4歳児と焼きいも包みをする

子ども達と遊んだあとに、園庭で 3歳以上児と一緒に会食する。

なんとめんこいごど～！
ど～もね！



インタビューされて、緊張するな～

第3回 『 おさんぽにいってきま～す！～2歳児と裏山散歩～ 』

日時:10月28日(木)

参加者:2歳児 24名、仮設の方 1名、支援員 3名、栄養士会より 1名、石垣さん

内容:2歳児と保育園の裏山へ行き、おやつと一緒に食べる。

子ども達と裏山で遊んだあとに、保育園に帰り、給食を食べる。お世話をしてもらう。

おさんぽにいってきま～す！



裏山に到着！おやつで一休み♥



こどもたちは元気だな～！



給食もおいしいね！

全体の感想

普段の保育の中に仮設の方々に入っていたいただき、子どもたちとふれあいながら、楽しく食事をすることができたのではないかと思われます。参加人数は少ないものの、回を重ねるごとに参加してくれた仮設の方の表情も和らぎ、子どもたちも自然と甘えたり話しかけたりして、ほんとうに“ほっこり”することができました。

地域の状況により、仮設の縮小や集約など、様々な環境の変化があると思われます。仮設の方々は先への不安を抱えながらの生活になり、一人暮らしの方となると、より一層心細さを感じると思います。そんな中でも、保育園にきて一緒に食事をするひと時があれば、少しでも気持ちがほっこりするのかなあと思いました。

今回この事業に参加させていただき、いろいろな方とのつながりがもてたことに感謝しています。

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第1回)

報告者 日野 恵美

1.実施年月日・時間	平成27年10月15日(水) 8:45~13:00																																				
2.会場名	猪川保育園																																				
3.協力者	実施施設		県栄養士会																																		
	○園長	□主任保育士:	人	□コーディネータ																																	
	□保育士: 3人	□調理員:	人	□管理栄養士: /人																																	
	□管理栄養士: 1人	□栄養士:	人	□栄養士: 1人																																	
	□その他: /人			□その他: 1人																																	
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	大船渡市応急仮設住宅 (343番仮設住宅)																																				
5.参加者数	男性: 1人、女性: 6人																																				
	園児 18名	顧客 5名	計:	6人																																	
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<table border="1"> <tr> <td>8:45 集合</td> <td>7:00</td> <td>朝食・手洗い</td> </tr> <tr> <td>8:55 説明(園長) 1日の流れ</td> <td>7:15</td> <td>園長挨拶</td> </tr> <tr> <td>9:00 移動</td> <td>7:20</td> <td>日野作業説明</td> </tr> <tr> <td>9:10 身体度 フルキック</td> <td>7:25</td> <td>フルキック(チャバツ シヤレ タリ)</td> </tr> <tr> <td>10:00 重複準備 体幹準備 糖質試食</td> <td>7:30</td> <td>フルキック(寝相 フタバシ)</td> </tr> <tr> <td>11:45 特殊着用</td> <td>10:00</td> <td>ホートルート練習 エアロンドラゴン</td> </tr> <tr> <td>12:00 移動</td> <td>10:15</td> <td>器具準備</td> </tr> <tr> <td>12:15 血圧測定 糖質等</td> <td>10:30</td> <td>音楽準備</td> </tr> <tr> <td>13:00 終了</td> <td>10:45</td> <td>担任(ペーパー)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>11:00</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>(午後見)</td> </tr> </table>				8:45 集合	7:00	朝食・手洗い	8:55 説明(園長) 1日の流れ	7:15	園長挨拶	9:00 移動	7:20	日野作業説明	9:10 身体度 フルキック	7:25	フルキック(チャバツ シヤレ タリ)	10:00 重複準備 体幹準備 糖質試食	7:30	フルキック(寝相 フタバシ)	11:45 特殊着用	10:00	ホートルート練習 エアロンドラゴン	12:00 移動	10:15	器具準備	12:15 血圧測定 糖質等	10:30	音楽準備	13:00 終了	10:45	担任(ペーパー)		11:00				(午後見)
8:45 集合	7:00	朝食・手洗い																																			
8:55 説明(園長) 1日の流れ	7:15	園長挨拶																																			
9:00 移動	7:20	日野作業説明																																			
9:10 身体度 フルキック	7:25	フルキック(チャバツ シヤレ タリ)																																			
10:00 重複準備 体幹準備 糖質試食	7:30	フルキック(寝相 フタバシ)																																			
11:45 特殊着用	10:00	ホートルート練習 エアロンドラゴン																																			
12:00 移動	10:15	器具準備																																			
12:15 血圧測定 糖質等	10:30	音楽準備																																			
13:00 終了	10:45	担任(ペーパー)																																			
	11:00																																				
		(午後見)																																			
7.所感	<p>今回の流れは、夜忙のうともやむとお好み料理作りをしてしまった。チャバツをちぎったり、寝相をつぶしたりと簡単な作業ではありましたが、実際にとては真面目なものでした。</p> <p>楽しいフルキックも身体度が大変やマジでがんばりましたが、今日は仮設アパートに手伝って頂いたアシストに進行しました。作業をしながら、子どもたちが、おやゆみさんと一緒にと会話するところに、やめてお隣にやけに</p> <p>お隣の子供たちと一緒に見守るました。大人も子どもも楽しくフルキックセレ合食を楽しんでいました。</p> <p>また、食後の栄養士さんからお話を、園の看護師による血圧測定もお話をいたしました。おやゆみさんは空腹気をさせていたのは、ニリしました。</p>																																				

さあみんなでお好み焼き作りだ～!!



お好み焼き、おいし～!!



栄養士さんと看護師さんへの相談会



献立・料理名

- ・里芋と厚揚げの煮物
- ・納豆サラダ
- ・味噌汁
- ・梨

「写真はクリッピングで作った
おにぎりやきをです
おいしくできています!」



献立の工夫・ポイント

納豆サラダの食材は定番の食材にこだわらず野菜・チーズ・小魚等冷蔵庫の残り物で作れます。調味料もドレッシング・オリーブオイル・酢など好みの物を使うと良いでしょう。

純 使 用 量 g	混 合 使 用 量 g	1人当たり摂取栄養量												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂 質 g	質 糖 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	分 カルシウム mg	ビタミン A ug	B1 mg	B2 mg	C mg	食 塩 g	
★ 昼 食 ★														
里芋と厚揚げの煮物														
さといも 球茎、冷凍	40.00	40.00	29	0.9	0.0	6.4	8	0.20	1	0	0.03	0.00	2	0.0
生揚げ	30.00	30.00	45	3.2	3.4	0.3	72	0.80	1	0	0.02	0.01	0	0.0
たけのこ 水煮缶詰	20.00	20.00	5	0.5	0.0	0.8	4	0.10	1	0	0.00	0.01	0	0.0
にんじん 根、皮つき、生	20.00	20.62	7	0.1	0.0	1.8	6	0.00	5	152	0.01	0.01	1	0.0
きやえんどう 菲菜や、生	3.00	3.30	1	0.1	0.0	0.2	1	0.00	0	1	0.00	0.00	2	0.0
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.10	171	0	0.00	0.01	0	0.4
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
納豆サラダ														
ほうれんそう 葉、生	10.00	11.11	2	0.2	0.0	0.3	5	0.20	2	35	0.01	0.02	4	0.0
にんじん 根、皮つき、生	10.00	10.31	4	0.1	0.0	0.9	3	0.00	2	76	0.01	0.00	0	0.0
りょくとうもやし 生	10.00	10.31	1	0.2	0.0	0.3	1	0.00	0	0	0.00	0.01	1	0.0
きゅうり 果実、生	15.00	15.31	2	0.2	0.0	0.5	4	0.00	0	4	0.00	0.00	2	0.0
ぶた ハム ロース	5.00	5.00	10	0.8	0.7	0.1	1	0.00	50	0	0.03	0.01	3	0.1
絞きわらび納豆	15.00	15.00	29	2.5	1.5	1.6	9	0.40	0	0	0.02	0.05	0	0.0
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.00	57	0	0.00	0.00	0	0.1
マヨネーズ 全卵型	3.00	3.00	21	0.0	2.3	0.1	0	0.00	21	1	0.00	0.00	0	0.1
ごま いり	0.30	0.30	2	0.1	0.2	0.1	4	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
薄揚 全卵 生	10.00	11.76	15	1.2	1.0	0.0	5	0.20	14	15	0.01	0.04	0	0.0
味噌汁														
かたくちいわし 煮干し	1.00	1.00	3	0.6	0.1	0.0	22	0.20	17	0	0.00	0.00	0	0.0
米みそ 甘みそ	10.00	10.00	22	1.0	0.3	3.8	8	0.30	240	0	0.01	0.01	0	0.6
なす 果実、生	25.00	27.78	6	0.3	0.0	1.3	5	0.10	0	2	0.01	0.01	1	0.0
たまねぎ ひん葉、生	25.00	26.60	9	0.3	0.0	2.2	5	0.10	1	0	0.01	0.00	2	0.0
にんじん 根、皮つき、生	20.00	20.62	7	0.1	0.0	1.8	6	0.00	5	152	0.01	0.01	1	0.0
ふのり 煮干し	1.00	1.00	1	0.1	0.0	0.6	3	0.00	27	1	0.00	0.01	0	0.1
梨														
日本なし 生	40.00	47.06	17	0.1	0.0	4.5	1	0.00	0	0	0.01	0.00	1	0.0
小計			249	12.9	0.5	30.0	174	2.70	615	439	0.19	0.21	20	1.4

作り方・調理のポイント

- ・里芋の煮物はあまり煮込みます薄味で食べて欲しいと思います。
- ・味噌汁の食材は、主菜・副菜で使われない食材を使うと良いでしょう

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第2回)

報告者 金木みわ子

1.実施年月日・時間	平成27年10月21日(水) 8:10~12:00		
2.会場名	猪川保育園		
3.協力者	実施施設		県栄養士会
	<input checked="" type="checkbox"/> 園長	<input type="checkbox"/> 主任保育士: 人	<input type="checkbox"/> コーディネータ
	<input type="checkbox"/> 保育士: 7人	<input type="checkbox"/> 調理員: 2人	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: /人
	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: /人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人
	<input type="checkbox"/> その他: 人	<input type="checkbox"/> その他: 人	
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	大船渡市応急仮設住宅(ろくろ石仮設住宅)		
5.参加者数	男性: 人、女性: 6人	園児136名 教職員27名	計: 6人
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>8:10 ブロックを設置して焼き場の準備、火起こし 給食室で芋を切り、アルミでの芋包み(複数の方と一緒に行なう) 娘は隠れ合いで遊ぶ</p> <p>9:20 烤製の方、おやめ朝のみ子とも遊ぶ=おにぎり作り おにぎり作り完了</p> <p>10:15 戸外へ出て焼き芋を食べる</p> <p>11:00 昼食準備</p> <p>11:15 戸外で昼食 芋焼の旨を評議 ペニタットブレゼント ブルーニートを塗って食べる(かに刺し、餅飴、お茶)</p> <p>12:00 さようなら　片付け</p>		
7.所感	<p>猪川保育園で以前にも仮設の方と焼き芋で交流を図っていました。 アルミでの芋包み、隠れ合いで遊ぶ。一緒に焼き芋も上食い、芋焼・昼食も一緒に食べました。他の様な方とも乗っ込み、リラックスしました。 充分軽快には、本当にいいなと思いました。</p> <p>アルミで芋を包む時、県栄養士会の管理栄養士さんに「芋は新聞紙に包んでからぬらぬらに方針いいですか」と教えていたときにいました。 その通りに実行したら、とてもスマーズに行なうことができました。 なんだか復興が進み、仮設の方も少なくなりそうです。これがからむでうるやましく、交流を続けていかなければいけないなと感じます。 時間内合間に個別に個別に開けるアカートを開きたりも行なっています。色々な方がいる中で、会話を楽しむ楽しい時間をすごせました。</p>		

岩手県

猪川保育園

お芋は新聞紙に包んでからぬらすんだって！



お芋早く焼けないかな～



2歳児と一緒にいただきます！



ほくほく～♪



またきてね～♪



献立・料理名

- ・わかめ、梅おにぎり
- ・豚汁
- ・麦茶

やよいも食卓会
会員会メニューです。
外注はご外さないで
食べさせてね。



献立の工夫・ポイント

今回使った梅干は6月に年長児が漬けた梅干を使いました。

わかめおにぎりは子どもたちの大好物です。

	摂取量		1人当たり摂取栄養量										ビタミン	食塩
	純使用量 g	総使用量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	糖質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ブドウ糖 mg	A ug	B1 mg	B2 mg	C mg	
★ 昼 食 ★														
わかめごはん														
水稻粒粒 精白米	60.00	60.00	214	3.7	0.5	46.3	3	0.50	1	0	0.05	0.01	0	0.0
梅おにぎり														
水稻粒粒 精白米	30.00	30.00	107	1.8	0.3	23.1	2	0.20	0	0	0.02	0.01	0	0.0
うめ 塩漬	1.00	1.18	0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	78	0	0.00	0.00	0	0.2
豚汁														
だいこん 根、皮むき、生	30.00	35.29	5	0.1	0.0	1.2	7	0.10	5	0	0.01	0.00	3	0.0
にんじん 根、皮つき、生	20.00	20.62	7	0.1	0.0	1.8	6	0.00	5	152	0.01	0.01	1	0.0
ごぼう 根、生	10.00	11.11	7	0.2	0.0	1.5	5	0.10	2	0	0.01	0.00	0	0.0
はくさい 緑葉、生	20.00	21.28	3	0.2	0.0	0.5	9	0.10	1	2	0.01	0.01	4	0.0
根深ねぎ 葉、軟白、生	6.00	10.00	2	0.0	0.0	0.4	2	0.00	0	0	0.00	0.00	1	0.0
しらたき	20.00	20.00	1	0.0	0.0	0.6	15	0.10	2	0	0.00	0.00	0	0.0
木綿豆腐	30.00	30.00	22	2.0	1.3	0.5	36	0.30	4	0	0.02	0.01	0	0.0
ぶた 中型精肉 ばら 脂身	20.00	20.00	87	2.7	8.0	0.0	1	0.10	9	2	0.09	0.02	0	0.0
米みそ 甘みそ	10.00	10.00	22	1.0	0.3	3.8	8	0.30	240	0	0.01	0.01	0	0.6
麦茶														
麦茶 漬出液	100.00	100.00	1	0.0	0.0	0.3	2	0.00	1	0	0.00	0.00	0	0.0
小計			478	11.8	10.4	80.2	96	1.80	346	156	0.23	0.08	9	0.6

作り方・調理のポイント

- ・豚汁にはできるだけ多くの野菜を入れるようにしました。
- ・梅干はミキサーで細かく刻み・ごはんに混ぜ込みました。
- ・子どもたちがラップとお椀を使い握りました。

平成 27 年 10 月 28 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第3回)

報告者 京大 鶴田あかね

1.実施年月日・時間	平成 27 年 10 月 28 日(水) 9:30 ~ 12:00		
2.会場名	猪川保育園 2歳児保育室 裏山		
	実施施設 猪川保育園	県栄養士会	
3.協力者	園長 <input checked="" type="checkbox"/> 保育士: 4人 <input checked="" type="checkbox"/> 調理員: 2人 <input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> 栄養士: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> その他: 1人	コーディネータ 管理栄養士: 1人 栄養士: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> その他: 2人	
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	大船渡市花巻地区 3×3石仮設住宅		
5.参加者数	男性: / 人、女性: 14 人 子ども男 10 女 9 合計 19 人	計: 34 人	
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>9:30 保育園の方集合 千丁札合わせ</p> <p>9:45 2歳児の部屋へ行き自分で紹介 裏山まで散歩に行く</p> <p>10:00 裏山到着後みんなであやつ(麦茶、せんせい)</p> <p>10:15 裏山であそぶ(草花覗きめ、どんぐりひろいなど)</p> <p>10:40 保育園に帰る トイレ、給食の準備、手洗いなど</p> <p>11:15 一緒に給食を食べる (ヨシード 千葉南窓、切干大根の酢味噌)</p> <p>12:00 さよなら (一トペリに感想を聞いてみます)</p>		
7.所感	<p>①今日はまた(おこり)車薦。仮設の方の参加には散歩ということもあり、1歳児ではあります支援員の方3名とよなた。それとも園にも少し慣れていたのか、仮設の方は1回目の時よりとても表情が明るく、樂しそうにしていていたのです。</p> <p>②2歳児もはじめは少し遠慮があり、自分たちなりにできるところを見てもうろうとする姿があり、子どもたちの成長を感じることができました。それとも一緒に散歩したり、あやつを食べたりする中で、自然にすら遊び、栄養士の方や支援員さんと一緒に遊ぶ機会もみられるようになりました。とても子供がやかんでいた。</p> <p>③帰りにはとてもさみしきうにしていて、「また来なね」との声も聞かれました。</p> <p>④東京より石垣さんにも来ていただき、振興局からも瀬池さんが様子を見てくださったのがありがてかったです。</p>		

岩手県

猪川保育園



この先には何がある？



献立・料理名

- ・チキン南蛮
- ・切干大根サラダ
- ・味噌汁
- ・梨



献立の工夫・ポイント

チキン南蛮は園児の好きなトマトケチャップを使いあんを作っていますが、今回は和風にし醤油・砂糖・酢を使ってみました。

	摂取量		1人当たり摂取栄養量										食塩 g	
	純 使用量 g	総 使用量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂 肪 g	碳 水 化 物 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	ブリオ mg	ビタミン A ug	B1 mg	B2 mg	C mg	
★ 星 食 ★														
チキン南蛮														
若鶏肉 もも 皮なし、生	40.00	40.00	46	7.5	1.6	0.0	2	0.30	28	7	0.03	0.09	2	0.1
食塩	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
こしょう 白、粉	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
鶏卵 全卵 生	15.00	17.65	23	1.8	1.5	0.0	8	0.30	21	23	0.01	0.06	0	0.1
調合油	5.00	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.00	114	0	0.00	0.00	0	0.0
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	2.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.3
穀物酢	2.00	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
鶏卵 全卵 ゆで	8.00	8.00	12	1.0	0.8	0.0	4	0.10	10	11	0.00	0.03	0	0.0
たまねぎ りん茎、生	4.00	4.26	1	0.0	0.0	0.4	1	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
マヨネーズ 全卵型	10.00	10.00	70	0.2	7.5	0.5	1	0.00	69	2	0.00	0.01	0	0.2
切干大根のサラダ														
だいこん 切干しだいこん	4.00	4.00	11	0.2	0.0	2.7	22	0.40	11	0	0.01	0.01	0	0.0
にんじん 根、皮つき、生	5.00	5.15	2	0.0	0.0	0.5	1	0.00	1	38	0.00	0.00	0	0.0
ほうれんそう 葉、生	10.99	11.11	2	0.2	0.0	0.3	5	0.20	2	35	0.01	0.02	4	0.0
きゅうり 果実、生	10.00	10.20	1	0.1	0.0	0.3	3	0.00	0	3	0.00	0.06	1	0.0
ごま いり	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.00	114	0	0.00	0.00	0	0.0
三温糖	2.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.3
穀物酢	2.00	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	0	0.0
味噌汁														
かたくちいわし 煮干し	1.00	1.00	3	0.6	0.1	0.0	22	0.20	17	0	0.00	0.00	0	0.0
米みそ 甘みそ	10.00	10.00	22	1.0	0.5	3.8	8	0.30	240	0	0.01	0.01	0	0.6
ほしはじき	1.00	1.00	1	0.1	0.0	0.6	14	0.60	14	3	0.00	0.01	0	0.0
練り豆腐	5.00	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.30	19	0	0.00	0.00	0	0.1
にんじん 根、皮つき、生	15.00	15.40	6	0.1	0.0	1.4	4	0.00	4	114	0.01	0.01	1	0.0
油揚げ	5.00	5.00	19	0.9	1.7	0.1	15	0.20	1	0	0.00	0.00	0	0.0
製														
日本なし 生	40.00	47.06	17	0.1	0.0	4.3	1	0.00	0	0	0.01	0.00	1	0.0
小計			328	16.7	20.2	19.8	146	2.90	665	236	0.09	0.25	9	1.7

作り方・調理のポイント

- ・チキンは油で揚げず蒸し焼きにしています。堅くなりず、食べやすいです。
- ・タルタルソースの玉ねぎは湯通しすると食べやすいです。

2歳児
さんと



おさんぽと給食会食会の ご案内



とき: 平成27年10月28日(水)

9時30分 集合 (集合場所)

10時00分から



ところ: 猪川保育園



内容: 2歳児さんとおさんぽ
みんなで会食



雨天でも10時10分開園へ

歌がししませんか



(公社)日本栄養士会主催
平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発展2強きほっこり・ふれあい食事プロジェクト



— 岩手県 —

(福) 三心会

豊間根保育園

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第1回)

報告者 阿部 康子 印

1.実施年月日・時間	平成 27 年 12 月 4 日 (金) 10 : 00 ~ 12 : 30																													
2.会場名	社会福祉法人 三心会 豊間根保育園																													
	実施施設 同 上		県栄養士会																											
3.協力者	<input checked="" type="checkbox"/> 園長 1人	<input type="checkbox"/> 主任保育士: 1 人	<input type="checkbox"/> コーディネータ																											
	<input type="checkbox"/> 保育士: 8 人	<input type="checkbox"/> 調理員: 2 人	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 1 人																											
	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 1 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 1 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 1 人																											
	<input type="checkbox"/> 看護師: 1 人	<input type="checkbox"/> 事務職: 2 人	<input type="checkbox"/> その他: 1 人																											
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	第6仮設住宅 石峠老人クラブ																													
5.参加者数	男性: 5 人	女性: 17 人	計: 22 人																											
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<table> <tbody> <tr><td>9 : 30</td><td colspan="2">タクシーバスで石峠地区に迎えに行く (2往復)</td></tr> <tr><td>9 : 50</td><td colspan="2">全員保育園到着</td></tr> <tr><td>9 : 55</td><td colspan="2">開会行事</td></tr> <tr><td>10 : 05</td><td colspan="2">ミニミニ発表会</td></tr> <tr><td>11 : 10</td><td colspan="2">終了。4・5歳児によるお礼のことば。ひまわりの種をプレゼント。</td></tr> <tr><td>11 : 25</td><td colspan="2">昼 食</td></tr> <tr><td>12 : 00</td><td colspan="2">健康チェック</td></tr> <tr><td>12 : 30</td><td colspan="2">終了</td></tr> <tr><td>12 : 35</td><td colspan="2">タクシーバスに乗車</td></tr> </tbody> </table>			9 : 30	タクシーバスで石峠地区に迎えに行く (2往復)		9 : 50	全員保育園到着		9 : 55	開会行事		10 : 05	ミニミニ発表会		11 : 10	終了。4・5歳児によるお礼のことば。ひまわりの種をプレゼント。		11 : 25	昼 食		12 : 00	健康チェック		12 : 30	終了		12 : 35	タクシーバスに乗車	
9 : 30	タクシーバスで石峠地区に迎えに行く (2往復)																													
9 : 50	全員保育園到着																													
9 : 55	開会行事																													
10 : 05	ミニミニ発表会																													
11 : 10	終了。4・5歳児によるお礼のことば。ひまわりの種をプレゼント。																													
11 : 25	昼 食																													
12 : 00	健康チェック																													
12 : 30	終了																													
12 : 35	タクシーバスに乗車																													
7.所感	<ul style="list-style-type: none"> ・タクシーの送迎があった事で、参加人数を確保出来た。 ・子ども達の発表をとても喜んで下さり、参加者から次回からの交流の希望があつた。 ・会食は、子ども達との会話もはずみ和やかであった。 ・血圧測定時に、「腕の高さは心臓より低くならないように」という指摘を受け、測定し直した。 ・健康に関して、ご本人で取り組まれている事への意見を求められる方もおり、健康に生活しようという意識の高さが伺えた。 																													



第1回 ほっこり・ふれあい食事プロジェクト
「ミニミニ発表会」
9:30~12:35

H27.12.4(金)
参加者：豊間根第6仮設2名
石峠老人クラブ20名



受付・名札とプログラム配布



♪マイクロタクシーで1便到着

♪会場のホール



♪園長先生と日本栄養士会石垣様より挨拶があり・・・発表会の始まり♥





△発表会のあと・・・どんぐり組さんより、「しあわせのおすそわけ」
夏に園庭に咲いたひまわりの花の種をプレゼントしました。





黒坂先生より、献立の説明がありました。
みんなで「いただきます」の挨拶をして
頂きました。会話も弾み和やかな雰囲気で
楽しかったです。



方石峠老人会会長 佐々木様より謝辞を頂きました。♪



方おまちかねの・・・「健康チェック」皆さん真剣で～す。



♪ 血圧測定 ♪ 気が済むまで何度も測定集中 ♪ 栄養士から食事についてのお話を頂きました。
皆さん健康管理には気をつけているようでした。



♪ また遊びに来てくださいね。 ♪





献立・料理名

- ごはん
- さんまの蒲焼
- ひじきの五目煮
- 青菜の板かま和え
- 芋の子汁
- 柿

熱量 615 kcal
蛋白質 20.0 g
脂質 12.0 g
食塩相当量 2.0 g

献立の工夫・ポイント

さんまの蒲焼は、たれに付け込んで焼くことで骨まで柔らかく食べやすくなっています。また、一度片栗粉でまぶして揚げて、たれに付けて食べる蒲焼風でもおいしく食べれます。
ひじきの五目煮は、鉄分や、たんぱく質を効率よくることができます。他に、きのこ類など食材を変えて食べるのも良いでしょう。
青菜の板かま和えは、小松菜やほうれん草などをかまぼこと一緒に和えることで食べやすくなっています。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ごはん	米	100g	芋の子汁	豚こま肉	10g
さんまの蒲焼	さんま	25g		里芋（冷凍）	15g
	酒	2g		じゃが芋	15g
	しょうゆ	3g		人参	10g
	砂糖	2g		大根	15g
ひじきの五目煮	干しひじき	2g		しめじ	6g
	人参	16g		ごぼう	8g
	糸こんにゃく	5g		ねぎ	5g
	大豆水煮	5g		無干し	24g
	油揚げ	3g		味噌	7g
	いんげん（冷凍）	3g	黒物	柿	25g
	しょうゆ	2.5g			
	酒	1g			
	砂糖	1g			
青菜の板かま和え	小松菜	15g			
	もやし	10g			
	人参	10g			
	かまぼこ	3g			
	しょうゆ	1g			
	砂糖	0.1g			

作り方・調理のポイント

- さんまの味付けが濃くならないように、たれに浸ける時間に注意する。
- 固くならないように、焼く時間に注意する。

ミニミニ発表会のご案内

平成27年12月4日(金)

豊間根保育園

(時間) 10:00~11:45

(場所) 豊間根保育園ホール

★ミニミニ発表会

(劇・うた・合奏)

★昼食会

★健康チェック

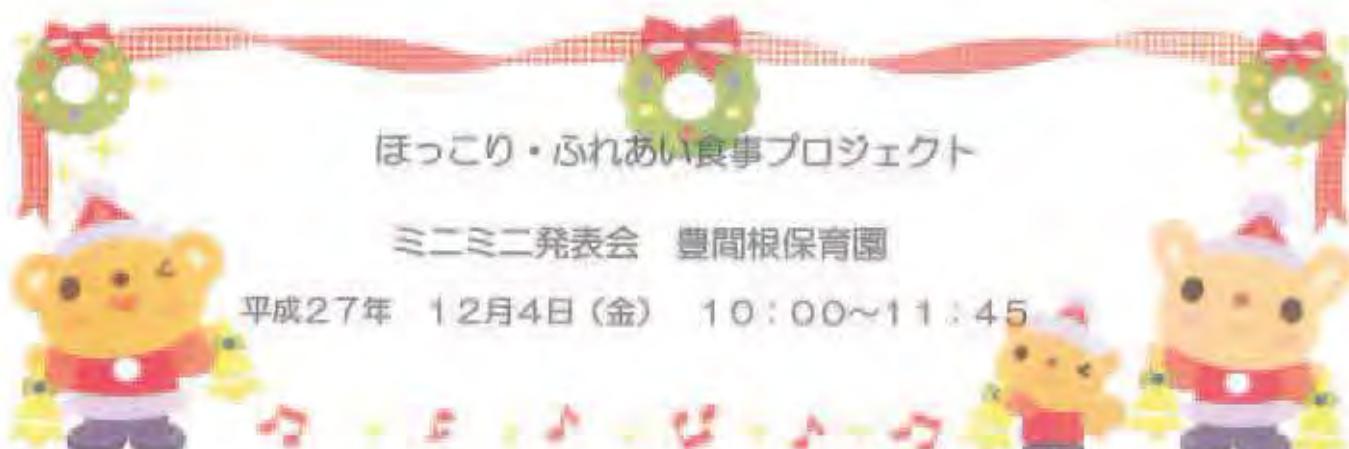
マイクロバスで送迎いたします。

集合時間: 9:40

集合場所: 婦人の家

みんなで待っています。

是非お越し下さい。



ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

ミニミニ発表会 豊間根保育園

平成27年 12月4日(金) 10:00~11:45

10:00~

●「ミニミニ発表会」

- 1・リズム遊び かわいいいかくれんぼ (0歳児)
- 2・遊戲 あわてんぼうのサンタクロース (1歳児)
- 3・遊戲 なんじゅモンジャ | ニンジャ祭り (2歳児・男子)
夢は未来への道～キュアフローラ Ver～ (2歳児・女子)
- 4・歌・金太郎・おつかいありさん・そうだったらいいのにな (4歳児)
- 5・遊戲 RYUSEI (3歳児・男子)
恋するフォーチュンクッキー (3歳児・女子)
- 6・遊戲 恋そめし (5歳児・女子)
- 7・遊戲 風になる (4歳児・女子)
- 8・劇 うらしまたろう (5歳児)

●発表会終了後 4・5歳児はホールでお礼のことは

●4歳児から、ひまわりの種のプレゼント

11:00~ ●昼食会 (年長組さんも一緒にホールで食べる)

●健康チェック

●終了 (2回に分かれてバス乗車)

— 宮 城 県 —

尚絅学院大学附属幼稚園

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 1 回)

報告者 坂本 由佳里 印

1.実施年月日・時間	平成 28 年 1 月 27 日(水) 9:00~ 13:00		
2.会場名	尚絅学院大学附属幼稚園		
3.協力者	実施施設 ■園長: 1 名 ■教諭: 2 人 ■フリー教諭: 1 人 ■アシスタント: 2 人	県栄養士会 ■教頭: 1 人 □調理員: □栄養士: 人 ■大学実習生: 1 人	□コーディネータ ■宮城県栄養士会: 1 人 □栄養士: 人 □その他: 人
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	・宮城県名取市東部仮設住宅に住んでいた方 ・東部仮設住宅で月に 1 回「わいわいランチ」を企画の方		
5.参加者数	男性: 0 人・女性: 3 人 計: 3 人 ※子どもたちが着用するドレスを縫っていただいた。 ※「ハッピーランド」という園行事で“チョコバナナ屋さん”を出店していただい ていた。		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>・皆さんにそれぞれお集まりいただきました。(自家用車 1 台)</p> <p>・園長室にて当日の流れの確認。 (子どもたちの様子、メニューについて等)</p> <p>・年中児 47 名(たんぽぽ・ちゅうりつぶ)が企画。</p> <p>・子どもたちとの遊びの交流。 伝承遊び⇒こま・かるた・お手玉 他。</p> <p>・バス送迎①コース、個人送迎の子どもたちと一緒にクッキングの準備開 始。 (米とぎ、野菜を切る活動等)</p> <p>・バス送迎②コースの園児も加わり、遊戯室にて全体の集まり。</p> <p>・参加者の紹介。</p> <p>・メニューの紹介。</p> <p>・メニューについて、日本栄養士会副会長 片倉 成子先生のお話。 (カレー入っている肉や野菜が、『骨・血』になる等、栄養についてのお話をし ていただきました。)</p> <p>・グループごとに分かれ、クッキング開始。</p> <p>・参加者の方々も子どもたちのグループに加わり、一緒に調理をしました。</p> <p>・昼食の準備(遊戯室に椅子とテーブルを並べました)。</p> <p>・参加者の方には、休憩。</p> <p>・配膳。</p> <p>・「讃美歌」</p> <p>・「食前のお祈り」</p>		
9:00~			
9:15~			
9:45~			
10:15~			
10:25~			
11:15~			
11:40~			

	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」 ・「ごちそうさま」 ・片づけ。
12:30～	<ul style="list-style-type: none"> ・全体の集まり。 「みんなでいっしょに！」 ・“なべなべそこぬけ” 人数を変えてグループを作り、楽しみました。 ・「讃美歌 こどもをまねく”(園児 47 名)
13:00	<ul style="list-style-type: none"> ・質問コーナー ・終了
7.所感	<p>・今回は、寒い時期や年中児が中心になることを考慮し、小規模開催としました。</p> <p>・年中児の子どもたちは、自分たちの食べたいものと、月に一度のお料理経験を活かしてメニューを決定しました。</p> <p>・10月に開催した「ハッピーランド」という行事では、お父さんを中心にクッキング(ハンバーガー)を作り、参加者等に日頃の感謝の気持ちを込め、自分たちができる『おもてなし』をしました。あれから数か月、成長した子どもたちは、参加して下さる方の事を想いながら計画する姿が見られました。</p> <p>・当日自分たちが使用する調理器具やテーブル等を準備し、友だち力を合わせて積極的に行動する頼もしい姿がありました。いざ当日を迎えると、恥ずかしそうにしていましたが、共に調理したり、遊んだりする時間を楽しみ、良い時間を過ごすことができました。</p> <p>子どもたちの発見！感想！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加された方々は野菜を切るのが上手だったので、子どもたちから自然と拍手がおこりました。 ・おでだまやコマ回しを一緒にして楽しかった。 ・一緒に料理をして、一緒に食べたので良かった。 ・(参加して)喜んでくれたのが嬉しかった。 ・お風呂に入った時のような気持になった。 ・上記の言葉にもあるように、言葉にできないけれどなんとも言えないほど心地良く、人と人の触れ合いの中に喜びと癒しの時間が流れていたのでしょう。子どもたちにとっても幸せな時間でした。 ・皆で作ったカレーを皆で一緒に食べる食事の時間は本当に楽しく、一人ひとりが笑顔になり、幸せを感じ合うことができました。

宮城県栄養士会副会長片倉成子先生からの
食べもの講話でスタートしました。



いよいよ調理開始。慣れた手つきの園児ですが…。
見守ってくれる参加者さん。



食べるのもほっこりだけど、
手をつないで遊ぶのも"ほっこり"するね。



「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 2 回)

報告者 坂本 由佳里 印

1.実施年月日・時間	平成 28 年 3 月 1 日(水) 9:00~ 13:00		
2.会場名	尚絅学院大学附属幼稚園		
3.協力者	実施施設 ■園長: 1 人 ■教諭: 2 人 ■その他: 1 人 ■事務員: 1 人	県栄養士会 ■教頭: 1 人 □大学職員: 0 人 ■バス運転手: 3 人 ■大学学生: 7 人	■日本栄養士会: 1 人 ■宮城県栄養士会: 1 人 ■見学者: 2 人 ■お手伝い: 1 人
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	・宮城県名取市愛島東部仮設住宅を中心としたフラダンスサークル、レクダンスサークル、皆さん		
5.参加者数	男性: 1 人、女性: 21 人 計: 22 人		
6 当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>9:00~9:15 9:15~ 10:00~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皆さんにそれぞれお集まりいただきました。(自家用車数台・タクシー2 台) ・図書室にて当日の流れの確認。 (子どもたちの様子、メニューについて等) ・年長児 50 名(ばら・ゆり)が企画。 ・バス①コース、個人送迎の園児と一緒に遊戯室にて、調理の準備開始。 ・ピザ窯のあたため開始。 ・バス送迎②コースの園児も加わり、遊戯室にて全体の集まり。 ・参加者の紹介。 ・メニューの紹介。 ・メニューについて、宮城県栄養士会副会長 片倉 成子先生のお話。 (ポトフに入っているソーセージや野菜等が、『骨・血』になる等、栄養についてのお話をいただきました。) ・年長児の為か、とても集中して聞いていました。後から担任の先生に「ちゃんとピーマンを食べないからお休みしたんじゃない！」と言っていたそうです。 (担任は先週幼稚園を休んでいました。) ・グループごとに分かれ、クッキング開始。 ・参加の方々も子どもたちのグループに加わり、一緒に調理をしました。 ・片づけ ・参加いただいたみなさんのおかげで、予定時間よりも早く出来上がりました。 		

11:00～	<p>・お楽しみ交流会「皆でいっしょに！」</p> <ul style="list-style-type: none"> ① レクダンス(13名)1曲 ② フラダンス(10名)1曲 ③ 皆で3曲 ④ 児童文化部学生(7名)♪手遊び・ぶたのチャールストンの動くシアター ⑤ 園児(年長児50名)より <ul style="list-style-type: none"> ・讃美歌 ♪どんなときにも ・歌 ♪ともだちになるために ・園歌 「光の子」 <p>♪年長児と保育者の共同作詞、作曲「ほっこりプロジェクト」披露 ※前回企画の年中組も加わりました。</p>
12:00～	<ul style="list-style-type: none"> ・遊戲室にて食事の準備開始。 ・参加者の方々は休憩。
12:20～	<ul style="list-style-type: none"> ・「讃美歌」 ・「食前のお祈り」 ・「いただきます」 ・「ごちそうさま」 ・片づけ
13:00～	<ul style="list-style-type: none"> ・全体の集まり。 ・質問コーナー
13:30	・終了
7.所感	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの方々にご参加いただき楽しく、嬉しい時間を過ごすことができました。 ・ご参加の皆さんのお手伝いが手際よく、予定よりも早いペースで調理することができました。 ・ピザ窯で焼いたバターロールパンとソーセージは、年長児にとって思い出のメニューです。理由は、昨年7月に園内で行った「お泊り会」の朝食のメニューだったからです。「もう一度食べたい」という気持ちから、今回のメニューに加わりました。ご参加いただいた皆さんにも食べていただき、満足をしていた様です。 ・食事開始の時間が遅くなってしまい、ゆっくりと食べられなかつたのではないかと思います。用意したお料理は、残りが無くなるほど、皆でおいしく食べたので良かったです。 ・交流会では、一人ひとりが笑顔で生き生きとする姿を見せ合うことができ、本当に皆が元気になりました。 ・お孫さんと離れて暮らしているので、子どもたちと過ごせて楽しかったと喜んいただきました。 ・レスタンスの方から、皆さんのが以前使用したピンクのスカートを11着いただきました。翌日、嬉しそうに早速身に付けて遊んでいた子どもたちでした。 ・前回に続き、宮城県栄養士会副会長の片倉 成子先生に「栄養」についてのお話を頂き、一緒に調理し、一緒に食事をすることを通して、「食事の大切

さ」、「皆で食べると楽しくて、もっとおいしくなる」ことを改めて感じる時間を過ごすことができました。

・「ほっこりプロジェクト」を通し、過ごせた時間に感謝いたします。ありがとうございました。

子どもたちの発見！感想！

・一緒にお料理ができたことや一緒に食べたことが楽しかった。

・苦手な野菜があったけど、皆で作ったから食べられた。

・フラダンスが本物でとても楽しかった。

(フラダンスの素敵な衣装を身に付けて踊って下さったことや、実際にハワイに行ったことがある園児がいたので見てきたことがあり、より実感していたようでした。)

・髪に飾るお花のプレゼントが嬉しかった。

(年長児の男の子恥ずかしがるかな？と思いましたが、違和感なく髪に着けていました。フラダンスを踊って下さった皆さんのお雰囲気がハワイにいるような気持にさせてくださいなのでしょう。髪の毛がとても短い男の子が「俺、(花を)飾れないんだけど…」と言っていて、思わず笑ってしまいました。ちゃんと自分の服に着けていました。)

・笑ってくれて嬉しかった。

・皆で一緒に踊れて楽しかった。(ハワイアンの曲が気に入った様子でした。)

・

『そうそう上手上手』



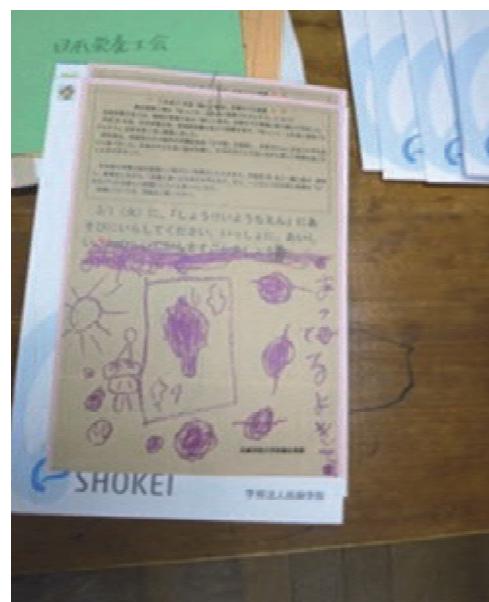
ほっこりのテーマソングを作ってくれました

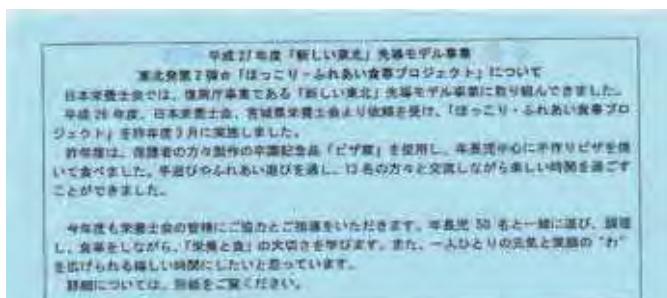
2種類のスープを作ったよ☆



園児が手書きした招待チラシ

踊ってくれた参加者と子どもたちが
手をつないでダンス





《3/1(火)の予定》

時 間	内 容	備 考
8:00~9:15	●幼稚園においで下さい。 ・自習室にお集まりください。	・駐車場は、初日開園時はご利用ください。
9:15~	●年長組お弁当の ・ピザ販売入れ ・パン・ソーセージ・牛舌 ・おむりやおのれのいのしををう一度♪ ・デザートづくり(予定)	・自習室を按摩、体温計としてご利用ください。 ・強度、バス1コースの選択登録。 ・デザートのメニューは決定。
10:00~	●年長組書きとりとお絵描き ・栄養の判断 ・スープ講座(予定)	・バス2コースの選択登録。 ・スープのメニューは未定。
11:00~11:30	●お泊り会交換会	・皆さんからの「おおのじ み」がありましたら、是非 お書きお願いします。時間は、1つ5分=10分以内。
11:40~	●お泊りの準備 ●昼食(いただきます) ・寝具 ・お寝り	・寝具は自分で準備します。
12:40~	●「ごちそうさま」 ・片づけ、宿泊の準備	
13:00~	●お泊り	
13:30~	●終了	

*メニューについては、これから子どもたちと話し合いをして決定します。

*大学生の参加を調整中です。

持ち物

- ・エプロン



ほっこりプロジェクト

作詞・作曲 年長組のみんな

2016.2

ほかほかー ほっこりー こころと からだか

あーたまーた ら ————— プロジェクトがんばれ
エイエイ
オー

ほかほか ほっこり
こころと からだか
あったまったら

プロジェクト完了!!
エイエイ オー!!

— 宮 城 県 —

(福) 光の子児童福祉会

第一光の子保育園

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第一回)

第一光の子保育園
報告者 園長 武田 健

1.実施年月日・時間	平成27年11月17日(火) 9:00~14:00		
2.会場名	〒989-1201 富城市荒浜町大河原町大谷字山下44番2 第一光の子保育園		
3.協力者	実施施設		県栄養士会
	<input checked="" type="checkbox"/> 園長	<input checked="" type="checkbox"/> 主任保育士: /人	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネータ
	<input checked="" type="checkbox"/> 保育士: 2人	<input checked="" type="checkbox"/> 調理員: 1人	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 2人
	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 1人	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養士: /人	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養士: 1人
	<input checked="" type="checkbox"/> その他: 1人		<input checked="" type="checkbox"/> その他: 1人
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	宮城県、亘理町荒浜地区		
5.参加者数	男性: 2人、女性: 12人	計: 14人	
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	別紙参照		
7.所感	<p>草に給食を食べて頂くのではなく、亘理町荒浜地区に伝わる郷土料理「はらこめし」を子どもたちと共に作り、一粒者に食べること、また津波被害に合わせた体験を聞かせて頂くことを通し良き交流が出来た。</p> <p>・調理の際にもこれまでの経験や生きる知識を發して頂くことが出来本当に良かった。</p>		

ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

日 時：2015年11月17日（火）

参加者：5歳児2クラス50名・担任他 亘理町の被災した高齢者の方々、阿部さん（亘理町役場）

千石祐子先生（宮城県栄養士会）、西浦和樹先生（宮城学院女子大学）

ねらい：・震災で被災した方々の事を知り、祈ったり、自分たちにできることは何か考えたりする。

・旬の食材や身近な郷土料理に興味を持ち、みんなで調理する楽しさ、味わう喜びを感じる。

・高齢者の方々とのふれあいを楽しみ、敬う気持ちや態度を身につける。

・被災者の方々にこれまでの人生経験を生かしていただくことによって「生きていて良かった」、「自分たちが必要とされている」ということを再確認していただく中で、様々なことを学ぶ。

時 間	項 目	具体的な内容	準備物、備考
8:00		・園長先生がマイクロバスを借りて亘理町へ迎えに行って下さる	
9:00	到着予定 排泄、身支度	・子どもたちは8時50分まで登園してもらう ・排泄を済ませ、エプロン三角巾をつけ、ランチルームへ（おしほり、箸、お椀もまとめて運んでおく）	・準備が整うまで職員室にて接待（園長t、由加里t） ・4歳児の場所に座る
	お客様入場 始まりの挨拶	・ウェルカムプレゼント（メダルの名札） ・園長先生の挨拶 亘理町役場の方、高齢者の方々等ご紹介	
9:15	礼拝 司会）真央 奏楽）若菜	・さんびか「しぜん」 ・お祈り ・さんびか「わたしたちのたべるもの」	・時間を見て遅れているようならさんびか1曲とお祈りに短縮
9:30	調理開始	・魚をさばくところを見せて頂く ・野菜や魚の切り身等は一緒に切る （・煮る時間や炊きあがり時間等待ち時間が長いようならその間、調理の邪魔にならない所でふれあい遊び等） （・めぐみ組誕生会のため一時クラスへ） ・おしほりをしほり、配膳も一緒に行う	※片付けの際、鍋等大きな洗い物は2歳児トイレの外の水道で ・手が空いている高齢者も誕生会に参加いただく ※各テーブルに後にプレゼントで渡す花束を花瓶に飾る（本物と手作り）
12:00	食事 司会）好恵 奏楽）真央	・うた「花は咲く」 ・さんびか「神様といつも一緒」 ・お祈り ・食べ終わった子から2階へ戻り、歯みがき後、自由に高齢者の方々とふれあいながら次の準備をする	
13:00	ホールにて 司会）若菜 奏楽）真央	・震災体験話を聞かせて頂く ・お礼の歌「幸せ運べるように」 ・お祈り ・プレゼント（花束と手紙）	・時間が余るようなら静かなふれあい遊び等 ・3、4歳児可能であれば歌を聞いて一緒にお祈りをしてお見送りできないか？（花道を作りタッチ）
13:30	出発予定	・バスのお見送り ・午睡	

第一光の子保育園

鮭の中から何か出てきたぞ～？



ありがとう！



はらこ飯、
いくらがた～ぶりおいし～ね～！



お別れさびしいよ～

はらこめし

1人分当り 約430kcal 塩分約2.0g(煮汁残す)

材料	1人分g	4人分g	4人分の目安	つくり方
米	80	320		①鮭は、一口大の薄切りにします。
鮭	50	200		②はらこは濃い目の塩水の中で、ほぐします。
はらこ	15	60		③調味料を火にかけ、沸騰したら火を止め、
淡口しょうゆ	9	36	大さじ2	すぐにはらこを入れて、10秒数えた後軽く
濃口しょうゆ	9	36	大さじ2	汁気を切れます。(煮汁はボールにとる)
酒	15	60	大さじ4	④再び煮汁を沸騰させ、鮭を一切れずつ入れ、
砂糖	4.5	18	大さじ2	さっと煮て、バット等に広げておきます。
(分量外の塩)			適量	⑤米は固めに炊き、炊き上がったらすぐに④の

※1~2割のもち米を入れたり、3合に小さじ1弱の割合で油を入れて炊くとおいしいです。
※煮汁を入れて炊く方法もあります。

- ⑥器に盛り、鮭とはらこをのせます。
- 鮭と鮭の間をはらこで埋めるようにします。

～由来～

鮭の旬である10月から11月に作られる亘理地方の伝統的郷土料理です。阿武隈川の鮭は古くから名高く、『秋の珍味』と称されてきた「はらこめし」は、仙台藩祖伊達政宗公が貞山堀の工事臨検に訪れた際、土地の漁師が献上したのがはじまりと伝えられています。

鮭の身とはらこをたっぷりとご飯にのせるのが特徴です。

あら汁

1人分当り 約130kcal 塩分相当量1.9g

材料	1人分g	4人分g	4人分の目安	つくり方
鮭のあら	適量			①あらはぶつ切りにして熱湯をくぐします。
里いも	25	100		②里いもは一口大に切り、さっとゆがきます。
にんじん	10	40		③大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め、
大根	25	100		切り、豆腐は3cm角の薄切りにします。
ごぼう	5	20		④鍋に水、里いも、大根、にんじんを入れて火
こんにゃく	20	80		にかけ、やわらかくなったら、あらを入れ、
豆腐	25	100	1/4丁	しょうゆ、鮭で味付けし、豆腐とねぎを加え
ねぎ	15	60		仕上げます。
淡口しょうゆ	11	45	大さじ2・1/2	
酒	9	38	大さじ2・1/2	
水	125	500		

ほっこり・ふれあいプロジェクト

「しあわせ運べるよう」（荒浜バージョン）

1. 地震にも負けない 強い心をもって

亡くなつた方々のぶんも 毎日を大切に生きてゆこう
傷ついた荒浜を 元の姿にもどそう
支え合う心と明日への 希望を胸に
響き渡ればくたちの歌 生まれ変わる荒浜のまちに
届けたい私たちの歌 しあわせ運べるよう

2. 地震にも負けない 強い幹をつくり

亡くなつた方々のぶんも 每日を大切に生きてゆこう
傷ついた荒浜を 元の姿にもどそう
やさしい春の光のような 未来を夢み
響き渡ればくたちの歌 生まれ変わる荒浜のまちに
届けたい私たちの歌 しあわせ運べるよう
届けたい私たちの歌 しあわせ運べるよう

20年前、阪神・淡路大震災が発生した時、ご自分が生まれた街「神戸」が大きな被害を受けた様子を目の当たりにした白井真氏（神戸市の小学校の音楽教師）が地震発生から約2週間後、たった数十分で作詞・作曲した『しあわせ運べるよう』という曲があります。この曲は阪神淡路大震災以降、神戸での震災慰靈式典はもちろん、様々なイベントや学校の音楽会や卒業式などずっと歌い継がれてきました。そして、東日本大震災が発生以降、歌詞の「神戸」という地名の部分を「故郷（ふるさと）」や「ふくしま」、「東北」、地震の部分を「津波」などに換えて歌われるようになりました。今日は、「神戸」の部分を「荒浜」に変えて歌います。



— 宮 城 県 —

(福) 大崎つかのめ福祉会

大崎キッズイマジン保育園

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第1回)

報告者

高橋 百合子

1.実施年月日・時間	平成 28年 1月 26日 (火) 10:00 ~ 12:30		
2.会場名	大崎キッズイマジン保育園		
3.協力者	<p>実施施設 <input checked="" type="checkbox"/>園長 <input checked="" type="checkbox"/>主任保育士: 2人 <input checked="" type="checkbox"/>保育士: 1人 <input type="checkbox"/>調理員: 4人 <input type="checkbox"/>管理栄養士: 人 <input checked="" type="checkbox"/>栄養士: 1人 <input type="checkbox"/>その他: 人</p>	<p>県栄養士会 <input checked="" type="checkbox"/>コーディネータ <input checked="" type="checkbox"/>管理栄養士: 3人 <input type="checkbox"/>栄養士: 人 <input checked="" type="checkbox"/>日本栄養士会: 1人</p>	
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	古川駅東住宅		
5.参加者数	男性: 2人、女性: 4人 計: 6人		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>9:30~ 古川駅東地域災害公営住宅の方住宅を出発</p> <p>10:00~ 朝のあいさつ・はじまりの言葉 園長先生のお話・お客様の紹介 自治会会長(石ヶ森様のお話)(プレゼントを渡す) 宮城県栄養士会 片倉副会長のお話 クッキング開始</p> <p>10:15~ 豚汁・おにぎり作り(詳細は別途掲示)</p> <p>10:45~ 3歳児おはなしメドレー発表 ふれあいタイム(5歳児) (・伝承遊び・折り紙・けん玉・こま・あやとりなどグループに分かれて楽しむ) 会食準備(排泄、手洗い)</p> <p>11:30~ 会食(4、5歳児)</p> <p>12:30~ 片付け、アンケートの記入をお願いする、プレゼント贈呈(5歳児) 解散</p>		
7.所感	<p>今回、このプロジェクトに初めて取り組ませていただきました。、様々な方々のお力添えをいただき実施することができたことに感謝の気持ちでいっぱいです。今回このプロジェクトを取り組ませていただいたことで、地域の方々とのつながりができたり、子どもたちにとっても園にとっても貴重な経験となりました。今回、実施させていただいた中で、様々な課題等も見つかりました。その点を今後改善し、より良い交流ができるよう進めていきたいと考えています。</p>		

駅東地域災害公営住宅にお住まいの皆様

平成28年1月8日

大崎キッズイマジン保育園

園長 青沼 祐一

文責 高橋百合子

初春の候、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。
この度、駅東災害公営住宅にお住まいの皆さまをお招きして、本園の子ども達との交流をさせていただきたいと思い、下記の通り企画させていただきました。お忙しいことは存じますが、足を運んでいただき、園児とほっこりしたひとときを過ごしていただければと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

日本栄養士会主催

H27年度「新しい東北」先導モデル事業

ほっこりふれあい食事プロジェクト

ほっこりたいむのご案内

日時：平成28年1月26日（火）

10:00～12:30

送迎バス 9:30 駅東地域災害公営住宅出発

12:40 大崎キッズイマジン保育園出発

場所：大崎キッズイマジン保育園

内容：豚汁、おにぎり作り、伝承遊び、会食など

持ち物：エプロン 三角巾

大崎キッズイマジン保育園

大崎市古川塚目字屋敷 32-1 0229-22-7439

つきましては、参加の有無を1月20日までに石ヶ森さんのポストに投函してください。
ぜひおいでいただき 楽しい時間を 一緒に過ごせたらとのしみにお待ちしています★

参加申込書

ほっこりたいむに

参加します

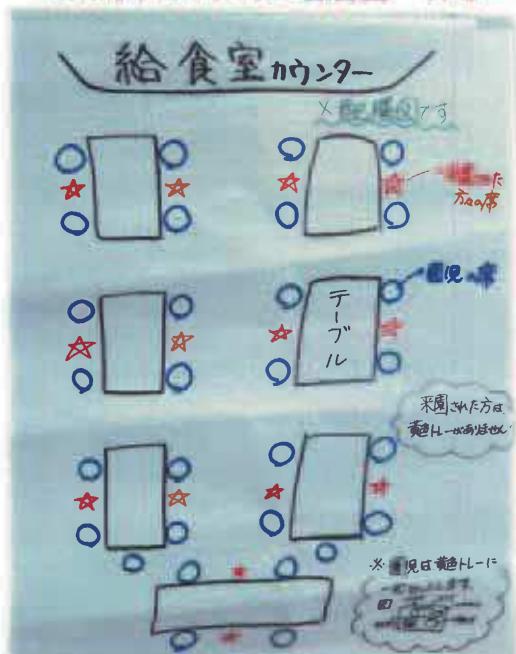
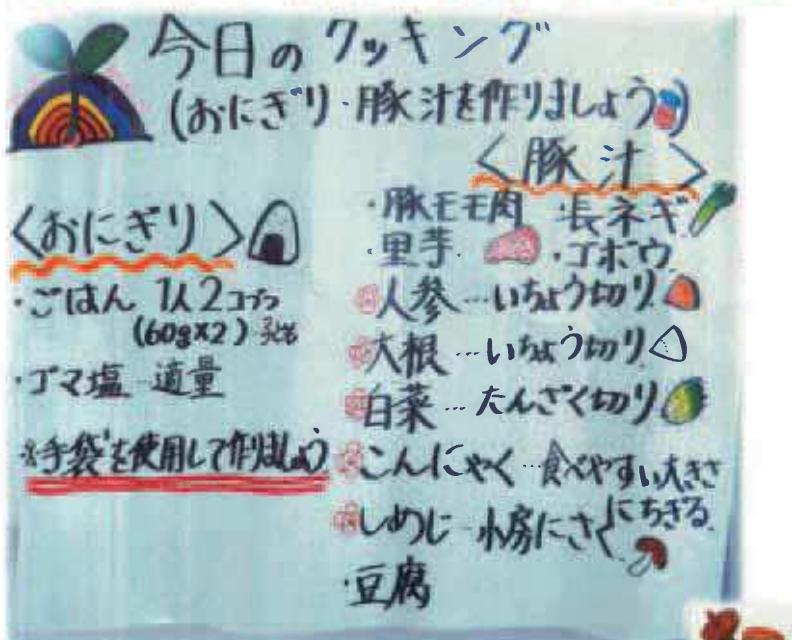
参加しません

(希望するところを○で囲んでください)

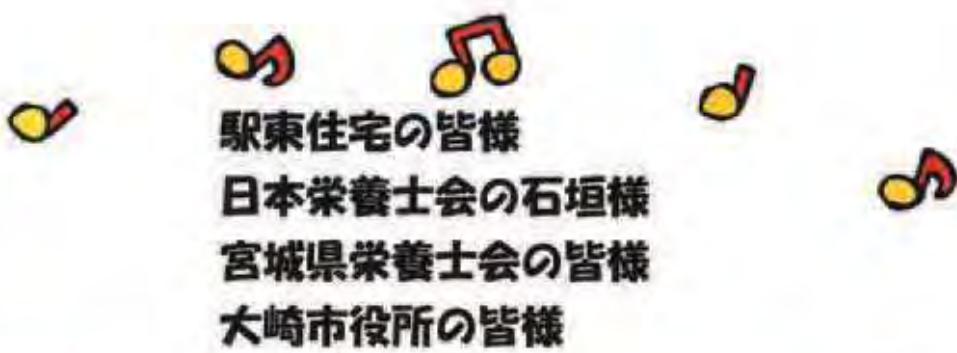
お名前 _____

ほっこりふれあい食事プロジェクト

In大崎キッズイマクン発育園 H23-1-26



美しい、ひと時
難う御座いました



♪ ようこそ 大崎キッズイマジン保育園へ★

みなさんとお会いできるのを楽しみにしていました
ごゆっくり、楽しんでいってくださいね★



平成28年1月26日 火曜日

料理名／食品名	以上量 一人分量		使用量	切り方	調理指示
	単位	g			
【ごま塩ご飯】					
ごはん		120.00	7560.00		以上児60gのおにぎりを2個作ります ※お茶碗にラップを敷いての作り方です
精製塩		0.50	31.50		
黒ごま(いり)		0.50	31.50		大人は1個約100gとして2個作る考えでいます
【水菜サラダ】					
だいこん		10.00	699.93		
すわいがに(水煮缶詰)		5.00	315.00		
きゅうり		10.00	642.60		サラダは給食室で作ります
黄ピーマン		3.00	209.79		大人の分は給食室から
きょうな		20.00	1482.39		頂きます。
和風ドレッシング調味料		0.00	0.00		
【豚汁】					
豚モモ(脂身付き)		10.00	630.00		
さといも		20.00	1482.39		
にんじん		5.00	324.45	いちょう切り	
だいこん		10.00	699.93	いちょう切り	
はくさい		10.00	670.32	短冊切り	
ねぎ		5.00	524.79	小口切り	■色の食材は、園児が切ります。
ごぼう		3.00	209.79	笹がき	
米みそ(淡色辛みそ)		8.00	504.00		その他の食材は、給食室内で切る予定です
板こんにゃく		8.00	504.00	小さくちぎる	
ぶなしめじ		5.00	350.28	小房に切る	
木綿豆腐		10.00	630.00	さいの目切り	
【麦茶】					
麦茶(浸出液)		150.00	9450.00		給食室で沸かします
【果物(みかん)】					
温州蜜柑(普通、生)		50.00	3937.50		1人=1個です
【漬物】					
大根(たくあん干し大根漬)		5.00	315.00		給食室で切ります
白菜つけ					

— 宮 城 県 —

(福) 亮千会

大代保育園

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 1 回)

報告者 阿部 彩 印

1.実施年月日・時間	平成 27 年 12 月 18 日(金) 9:30~12:30		
2.会場名	大代保育園(2F ホール)		
	実施施設 大代保育園		県栄養士会
3.協力者	<input checked="" type="checkbox"/> 園長	<input checked="" type="checkbox"/> 主任保育士: 1 人	<input type="checkbox"/> コーディネータ
	<input checked="" type="checkbox"/> 保育士: 2 人	<input checked="" type="checkbox"/> 調理員: 2 人	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 1 人
	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 1 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人
	<input type="checkbox"/> その他: 人		<input type="checkbox"/> その他: 人
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	多賀城市: 仮設住宅(7か所)、地域の方 七ヶ浜町: 仮設住宅(2か所)		にチラシを配布する。
5.参加者数	男性: 1 人、女性: 0 人 計: 1 人		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	9:30 9:40 10:20 10:50 11:00 11:10 12:00	園長先生のお話・今日のタイムスケジュールについて もちつき開始(月齢が高いクラス順から、園児一人ずつ) クッキング開始(ひまわり組《4歳児》・さくら組《5歳児》) ついたおもちを食べやすいよう子ども達とおもちを小さくちぎり 用意した《きな粉・納豆》に絡める。 給食配膳(バイキング形式) 宮城県栄養士会 副会長 千石裕子先生より子ども達に栄養講話 給食・おもち喫食(いただきます。) 給食終了(ごちそうさま。)	
7.所感		もち米を蒸かしたいい香りをかぐと「おもちのにおいがする～！」と子どもたち から歓声があがります。まず初めに園長先生・理事長先生がお手本を兼ねてき ねでおもちをつき始めると子どもたちから「よいしょー！よいしょー！」とホール いっぱいの掛け声が聞こえました。 出来上がったおもちを食べる際に千石先生から栄養のお話をいただき、食べ物 の力について子どもたちも楽しく学べたようです。	

ほっこり話として…

翌日、子どもたちから「新しいお給食の先生は～？」と尋ねられました。栄養士の私としては「？」の疑問ですが続いて子どもたちから「給食室に行ったら合えるの？」と再び尋ねられ昨日いらしていただいた千石先生のことだと分かりました。そのくらい子どもたちにとってはとても特別で貴重な時間だったことを再認識させられました。





献立・料理名

- ・きなこもち
- ・納豆もち
- ・そうめん汁
- ・たらのタルタル焼き
- ・ブロッコリーの中華和え
- ・みかん

栄養価

・熱量	618kcal
・たんぱく質	29.9 g
・脂質	17.8 g
・塩分	4.5 g

献立について

- ・そうめん汁…かつお節から出汁をとり、ほうれん草、にんじん、ねぎなど旬の野菜を入れ、たまごでとじました。
- ・たらのタルタル焼き…たらの上にたまねぎ・パプリカ（赤・黄）・パセリをみじん切りにしマヨネーズで和えたものオーブンで焼き上げました。
- ・ブロッコリーの…ゆでたブロッコリーにほぐしたカニカマ、しょうゆ、ごま、中華和え ごま油で和えました。

大代保育園お餅つき会のご案内

朝夕の冷え込みが少しずつ厳しい季節となってきました。元気いっぱいの子ども達と一緒にお餅をついたり、ステージ発表を見たり、給食の試食やつきたてのお餅を食べながら楽しい時間を過ごしませんか？ 皆様のお越しをお待ちしております。



日 時 12月18日（金）9時30分から12時頃まで

場 所 大代保育園2階ホール

* 当日はマイクロバスにてお住まい先～保育園間の送迎をいたします

*階段の上り下りに不安のある方は申込時にお知らせ下さい

申 込 保育園まで 362-0356

お名前・お部屋番号・仮設場所をお知らせ下さい

この取り組みは、岩手宮城福島3県の日本栄養士会「ほっこり・ふれあい食育プロジェクト」のモデル事業の一環として行われています。



「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 2 回)

報告者 阿部 彩 印

1.実施年月日・時間	平成 28 年 2 月 3 日(木) 9:30~12:30		
2.会場名	大代保育園(2F ホール)		
	実施施設 大代保育園		県栄養士会
3.協力者	<input checked="" type="checkbox"/> 園長	<input checked="" type="checkbox"/> 主任保育士: 1 人	<input type="checkbox"/> コーディネータ
	<input checked="" type="checkbox"/> 保育士: 2 人	<input checked="" type="checkbox"/> 調理員: 2 人	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 1 人
	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 1 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人
	<input type="checkbox"/> その他: 人		<input type="checkbox"/> その他: 人
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	多賀城市: 仮設住宅(7か所)、地域の方 七ヶ浜町: 仮設住宅(2か所) にチラシを配布するが、参加者なし。 対策として、園内でのポスター掲示、一時利用者に企画の呼びかけ連絡等を行った。		
5.参加者数	男性: 1 人、女性: 9 人 計: 10 人		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>10:00 園長先生のお話・今日のタイムスケジュールについて</p> <p>10:05 お誕生日会</p> <p>10:20 豆まき開始</p> <p>～</p> <p>10:40 ・「鬼のパンツ」を園児合唱 ・鬼(2 名)が登場し、豆を鬼に投げる。</p> <p>10:50 ・ライザーが登場し、鬼を園児と退治する。</p> <p>11:30 ライザーと握手会</p> <p>宮城県栄養士会 副会長 千石裕子先生</p> <p>日本栄養士会 栄養士 石垣先生より 子どもたちへ栄養のお話</p> <p>11:40 給食喫食(いただきます。)</p> <p>12:00 給食終了(ごちそうさま。)</p>		
7.所感	<p>保育園という集団保育の環境や月齢の発達などを市に住まう家庭保育をしている保護者へ向け、対象を高齢者に限定せず、「にっこりプロジェクト」として活動をおこなった。</p> <p>活動を通して感じたのが普段は母と子との関わりが多く、なかなか同じ月齢の子と接する機会が少ないので育児の悩みを多く抱えているということ。</p>		

今回多くのわが子と同じ月齢の子との交流や保育士の先生方とお話し(アドバイス等)をいただきとても参考になった。また、私も含め栄養士3名が給食喫食中に巡回をおこなったことで好き嫌いなど食の悩み、保育士からも日本栄養士会の先生との情報交換ができ良かったという意見が多くあった。

改善点や問題点として、保育園という環境は基本保護者と共に過ごさない環境なので、今回プロジェクトに参加した子ども達は、親子で行動したことによる園児たちにぐずりや違和感を訴える子が数名見られた。対策としては、クラス単位で行動せずにホールなど比較的多きい場所から離れて様子を見学する、参加者は参加者単位で行動するなどの改善点が見られたが保育士の配置に難しい点があると感じた。

ほっこり話として…

給食を喫食している親子に普段の家庭での食事の様子を伺うと「うちでは絶対に野菜食べないんですー。なのに今日保育園で自らおいしそうに野菜を食べている姿を初めてみてすごくびっくりしました～！」という声が聞け、きれいに完食をする姿に子どもも保護者も保育士、栄養士も“にっこり”“してしまいました☆。





献立・料理名

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・おにさんハンバーグ
- ・ブロックコリーの中華和え
- ・みかん

栄養価

・熱量	669kcal
・たんぱく質	26.3 g
・脂質	14.8 g
・塩分	1.9 g

献立について

- ・おにさんハンバーグ…毎年節分の日恒例の行事食です。
顔はハンバーグ、髪の毛は焼きそば、つのはとんがり
コーン、目と口はケチャップで仕上げました。
見た目も味も子どもたちが喜ぶ給食メニューの一つです。

おしらせ

(船食試食会)

2月3日（水）**豆まき会・お誕生会**を2階ホールにて10時から行います。今年の豆まき会には、

破牙神ライザー龍

が来園してくれますよ。

ぜひご家族でご参加くださいね。

ご参加される方は事前連絡をお願いします。楽しみにしていてくださいね。



大代保育園豆まき会・お誕生会の ご案内

今年は例年ない寒さのことですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。元気な子ども達と一緒に豆まき会・お誕生会と楽しい時間を過ごしませんか？皆様のお越しをお待ちしています。

日 時 2月3日（水）10時から12時頃まで

場 所 大代保育園2階ホール

※階段の上り下りに不安のある方は申込時にお知らせ下さい。

申 込 保育園まで 362-0356

お名前をお知らせ下さい。

1月29日（金）までご連絡下さい。

この取り組みは、岩手宮城福島3県の日本栄養士会
「ほっこり・ふれあい食育プロジェクト」のモデル
事業の一環として行われています。

— 福 島 県 —

(福) いわき福音協会

小 島 保 育 園

復興庁委託事業

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

お餅つき

小島保育園第1回報告書



実施日：平成27年11月27日

主催：（公社）日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 1 回)

報告者 加藤 すみ子 印

1.実施年月日・時間	平成 27 年 11 月 27 日(金) 9:40 ~ 13:20																						
2.会場名	小島保育園																						
	実施施設 県栄養士会																						
3.協力者	■園長	■主任保育士: 1 人	■コーディネータ																				
	■保育士: 5 人	■調理員: 3 人	■管理栄養士: 3 人																				
	□管理栄養士: 人	□栄養士: 人	□栄養士: 人																				
	□その他: 人		□その他: 人																				
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	いわき市内郷内町地区「さくら会」																						
5.参加者数	男性: 4 人、女性: 7 人	計: 11 人																					
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<table> <tr><td>9:00</td><td>栄養士集合</td></tr> <tr><td>9:30</td><td>送迎バスにてお迎え</td></tr> <tr><td>9:40</td><td>小島保育園着 開始のあいさつ</td></tr> <tr><td>10:00</td><td>餅つき開始(全 4 回)</td></tr> <tr><td>11:00</td><td>年長児千本杵にて餅つき実施(4 回目)</td></tr> <tr><td>11:30</td><td>年中・年長児食事準備開始 臼杵片づけ</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>会食会開始</td></tr> <tr><td>12:45</td><td>栄養講和</td></tr> <tr><td>13:20</td><td>終りの挨拶 お見送り</td></tr> <tr><td>13:30</td><td>送迎バスにてお送り</td></tr> </table>			9:00	栄養士集合	9:30	送迎バスにてお迎え	9:40	小島保育園着 開始のあいさつ	10:00	餅つき開始(全 4 回)	11:00	年長児千本杵にて餅つき実施(4 回目)	11:30	年中・年長児食事準備開始 臼杵片づけ	12:00	会食会開始	12:45	栄養講和	13:20	終りの挨拶 お見送り	13:30	送迎バスにてお送り
9:00	栄養士集合																						
9:30	送迎バスにてお迎え																						
9:40	小島保育園着 開始のあいさつ																						
10:00	餅つき開始(全 4 回)																						
11:00	年長児千本杵にて餅つき実施(4 回目)																						
11:30	年中・年長児食事準備開始 臼杵片づけ																						
12:00	会食会開始																						
12:45	栄養講和																						
13:20	終りの挨拶 お見送り																						
13:30	送迎バスにてお送り																						
7.所感	<ul style="list-style-type: none"> ・今年も、子供たちの掛け声に合わせて餅つきを行うことができ、参加した高齢者からは「とても楽しかった」との声を聞くことができた。 ・事前準備(もち米の配分)で予定と違ってしまった部分があり、確認の必要性を感じた。 ・年長児と高齢者が 4~5 名の食卓を囲んだ。各卓ごとに楽しい会話で弾んでいた。 ・午後の栄養講和は、うなずきながら真剣に聞いている姿が見受けられた。 ・今年度は、地元の高齢者との交流ができたので、今後も交流を深めたい。 																						

大迫力のお餅つき



僕たちもお餅ついたよ



あんこ餅のできあがり～



お醤油餅もいっぱい作ったよ



みんなでついたお餅、
おいしかったね



献立・料理名

- ・お雑煮
- ・からめ餅
きな粉・納豆
あんこ・醤油
大根
- ・ほうれん草の
しらす和え
- ・みかん

熱量 380kcal

蛋白質 18.3 g

脂質 6.0 g

食塩相当量 3.1 g

献立の工夫・ポイント

- 野菜と水分を取るために、「からめ餅」の他に「お雑煮」を合わせた。
0歳児や年少児、お餅が食べられない児のためには、雑煮の汁にうどんを入れて提供する。
- 大根おろしは辛みが出ないように、大根おろしを茹でて冷めてから醤油を合わせる。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
お雑煮	餅	60g	あんこもち	こしあん	30g
	鶏肉もも	10g		こいくちしょうゆ	3g
	だいこん	20g		上白糖	1g
	ごぼう	10g	正油もち	焼きのり	2g
	にんじん	10g		だいこん	20g
	ねぎ	5g		こいくちしょうゆ	5g
	なると	10g	ほうれん草のしらす和え	ほうれんそう	20g
	ほうれんそう	10g		にんじん	10g
	めんつゆ	10g		しらす干し(微乾燥品)	5g
きな粉	きな粉	6g		こいくちしょうゆ	1g
	上白糖	3g	みかん	温州蜜柑(早生、生)	60g
	食塩	0.2g			
納豆もち	糸引納豆	20g			
	こいくちしょうゆ	2g			

作り方・調理のポイント

- 餅は子供の口のサイズに合わせてちぎり、からめ餅にする。
餅は「ひっぱる」と切れ端がバラバラになりきれいにからまらないので、手を握りながら「ちぎる」。
- 大根もちは、大根の辛みが出ないように熱処理をして冷ましてからしょうゆと合わせる。



お餅つき大会



平成27年11月27日（金）※雨天決行
小島保育園（9：40～13：20）

<集合時間>

※園バスにて移動

<集合場所>

小島保育園



<持ち物>
エプロン・三角巾など

<内容>
餅つき・会食会・
栄養相談など



（公社）日本栄養士会主催

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

復興庁委託事業

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

伝承遊び

小島保育園第2回報告書



実施日：平成28年1月22日

主 催：（公社）日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第2回)

報告者 三森 美智子

1.実施年月日・時間	平成27年1月22日(金) 9:40 ~ 14:00					
2.会場名	小島保育園					
	実施施設 県栄養士会					
3.協力者	■園長	■主任保育士	1人			
	■保育士:	5人	■調理員:	3人	■管理栄養士:	3人
	□管理栄養士:	人	□栄養士:	人	□栄養士:	人
	□その他:	人	□その他:	人		
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	いわき市内郷内町地区「さくら会」					
5.参加者数	男性:	3人	女性:	11人	計:	14人
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	9:30 栄養士・管理栄養士集合 9:50 小島保育園へ到着、送迎バスにてお迎え 10:00 開始のあいさつ 10:20 紙相撲大会(小島春場所) 11:20 会食(太陽組児童) 12:30 園児と伝承あそび 13:30 高齢者(個別)栄養相談 13:40 あと片づけ 13:50 終りの挨拶 お見送り 14:00 送迎バスにてお送り					
7.所感	<ul style="list-style-type: none"> ・紙相撲は子ども達が慣れているようで、高齢者の教えてあげたりしているところが良かった。 ・紙相撲ばかりでなく、体格の良い園児たちが、実際に先生と相撲をとったりし、参加者がとても喜んでいた。 ・年長児と高齢者が4~5名の食卓を囲んだ。 ・伝承遊びの中、高齢者から健康相談を受け付けた。(対象者:5名) ・今年度は、地元の高齢者との交流ができたので、今後も交流を深めたい。 					

紙相撲づくり



相撲もしたよ



遊んだ後はご飯が
おいしいね

みんなで集合！
今日はとっても楽しかったね





献立・料理名

- ・ご飯
- ・鶏肉のてりやき
- ・ポテトの土佐煮
- ・五目汁
- ・いちご
- ・お茶

熱量 540kcal
蛋白質 29.4g
脂質 8.0g
食塩相当量 1.9g

献立の工夫・ポイント

- ・鶏肉は子どもたちもおとしよりも大好きな献立です。子ども達は牛乳をつけてカルシウムを増やしています。
- ・ポテトの土佐煮は子ども達に好評のメニューの1つです。かつおぶしのかおりがおいしさを引き立てます。
- ・いちごは地場産のいちごを使いました。鮮度がよく甘酸っぱい味が好評です。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ご飯	こめ	80g	五目味噌汁	かつおぶし	1g
				しょうゆ	2g
鶏肉のみそやき	とりもも肉	80g		さといも	20g
	醤油	2g		ねぎ	3g
	みりん	2g		人参	10g
	みそ	3g		ごぼう	10g
	しょうが	0.3g		豆腐	40g
ポテトの土佐煮	サラダ油	2g		こまつな	5g
	じゃがいも	40g		みそ	8g
	にんじん	10g		煮干し粉	0.15g
	さやいんげん	10g		いちご	40g
	たまねぎ	20g		お茶	350ml
	グリンピース	5g			

作り方・調理のポイント

- ・鶏肉の味噌焼きはしょうが汁などで臭みをとってからオーブンで焼く。
- ・ポテトの土佐煮はいんげんとグリンピースは緑色をきれいに出すために別に茹で、配膳前にまぜるようにする。
- ・五目味噌汁の里いもは下ゆをしてから汁に入れるようにする。



伝

承

遊

び

《お品書き》
1月22日(金)

- ・ごはん
- ・鶏のみそ焼き
- ・ポテトの土佐煮
- ・五目汁
- ・果物茶
- ・お

小島春場所



〔日時〕平成二八年一月二十二日(金)

九時五十分から十三時半
※雨天決行

〔場所〕小島保育園
〔内容〕

- 【午前の部】紙相撲大会
- 【昼食】園児とお給食
- 【午後の部】栄養相談・伝承遊び

(公社)日本振興士会主催
平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発展2年☆ほっこり・ふれあい広場プロジェクト

復興庁委託事業

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

おやつ作り

小島保育園第3回報告書



実施日：平成28年2月12日

主催：(公社)日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第3回)

報告者 三森 美智子

1.実施年月日・時間	平成27年2月12日(金) 13:50 ~ 16:00				
2.会場名	小島保育園				
	実施施設		県栄養士会		
3.協力者	<input checked="" type="checkbox"/> 園長	<input checked="" type="checkbox"/> 主任保育士: 1人	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネータ		
	<input checked="" type="checkbox"/> 保育士: 5人	<input checked="" type="checkbox"/> 調理員: 3人	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 3人		
	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人		
	<input type="checkbox"/> その他: 人		<input type="checkbox"/> その他: 人		
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	いわき市内郷内町地区「さくら会」				
5.参加者数	男性: 10人、女性: 1人	計: 11人			
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<p>13:30 栄養士・管理栄養士集合</p> <p>13:50 小島保育園へ到着、送迎バスにてお迎え</p> <p>14:00 開始のあいさつ</p> <p>14:30 バレンタインデーのお話 渡辺主任先生から</p> <p>14:45 チョコバフェ・いちごのタルトづくり(太陽組児童) ～バイキング形式～</p> <p>15:00 栄養のはなしと紙芝居(福島県栄養士会)</p> <p>15:30 あと片づけ</p> <p>15:50 終わりの会</p> <p>16:00 終りの挨拶 お見送り</p> <p>16:00 送迎バスにてお送り</p>				
7.所感	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども達がバイキング形式でバフェといちごのタルトをつくり、高齢者にも配り一緒に食べ、作り方のお話をしたり、楽しそうにいろいろなお話をしていた。 ・渡辺先生のバレンタインデーのお話は、みんな真剣な表情で聴いていた。 ・福島県栄養士会から「夙那なんかひかないよ」「すききらいしないで食べよう」を演じて、子ども達、高齢者から好評を得た。 ・今年度は、地元の高齢者との交流ができたので、今後も交流を深めたい。 				



パフェづくりはうまくいきますね。



おかわりしてね。



栄養士会の先生から風邪をひかないお話を。



あのね、僕はこうしてパフェをつくったよ！



献立・料理名
おやつ作り

- いちごのタルト
 - 果物のパフェ
 - 牛乳
- (お年寄りは好きなお茶をいただく)

熱量 592kcal
蛋白質 12.9g
脂質 12.9g
食塩相当量 0.3g

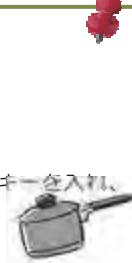
献立の工夫・ポイント

- バレンタインデイが近づいてきました。
- パフェは子どもたちがバイキング形式で作りました。
- いちごは地場産のいちごを使いました。鮮度がよく甘酸っぱい味が好評でした。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
いちごのタルト	タルト	15g	牛乳	ポッキー	3g
	ホイップクリーム	20g		チョコチップ	少々
	いちご	20g		牛乳	200ml
	さとう	5g			
	アラザン	少々			
フルーツパフェ	玄米フレーク	10g			
	バナナ	50g			
	果物缶果肉	10g			
	さくらんぼ	5g			
	ホイップクリーム	20g			

作り方・調理のポイント

- タルトカップ
タルトのホイップクリームを絞り、いちごをのせ、アラザンを飾る。
- フルーツパフェ
カップに玄米フレークをいれ、ホイップクリームを絞ります。ばなな、いちご、果物缶をのせ、ポッキーを入れ、チョコチップを飾ります。



おやつ作り

平成28年2月12日（金）※雨天決行
小島保育園（14：00～16：00）



- <集合時間> 13:50
- <集合場所> ロータリー
- <持ち物>エプロン・三角巾など
- <内容> パフェ作り・栄養指導/
講話・会食会（パフェ）



（公社）日本栄養士会主催

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

— 福島県 —

西郷村立西郷幼稚園

復興庁委託事業

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

カレーパーティー

西郷村立幼稚園第1回報告書



実施日：平成27年8月28日

主 催：（公社）日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 1 回)

報告者 三森 美智子

1.実施年月日・時間	平成 27 年 8 月 26 日 (金) 9:00 ~ 14:30		
2.会場名	福島県西白河郡西郷村立西郷幼稚園		
3.協力者	実施施設 西郷村立幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 園長 1人 <input type="checkbox"/> 主任教諭: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> コーディネータ 1人 <input type="checkbox"/> 幼稚教育係長: 1人 <input type="checkbox"/> 教諭: 1人 <input type="checkbox"/> 管理栄養士: 2人 <input type="checkbox"/> 保育補助員: 1人 <input type="checkbox"/> 栄養士: 1人 <input type="checkbox"/> 栄養士: 1人 <input type="checkbox"/> 幼稚園保育ボランティア: 2人 <input type="checkbox"/> その他: 1人		
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	福島県 浪江町 富岡町 大熊町 双葉町		
5.参加者数	男性: 6 人、女性: 7 人 計: 13 人		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	8:30 西郷村に避難し、現在も西郷村に住んで方に参加していただく。 9:00 各乗用車で西郷村幼稚園に来ていただく。 10:00 初めての事業なので、皆で顔合わせをし、自己紹介をする。 11:00 さっそく身支度を整え、手を洗い、子どもと一緒に材料を刻む。 11:40 大きな鍋でカレー作りのために材料を炒め、煮込む。 12:00 栄養指導 「楽しい食事」 (公社)福島県栄養士会 12:40 食事の準備 お客様にも手伝っていただく。 13:00 みんなで一緒に「いただきます」 13:40 お片づけ 14:00 懇談・反省会(アンケートも含む) 14:30 解散		
7.所感	まず、被災者の方々をお呼びするのに、被災者全員を把握されている西郷村社会福祉協議会を訪れ担当の小林様と今回の主旨等及び具体案について話し合う。チラシの必要性を言われ、(公社)日本栄養士会にお願いをする。 幼稚園では被災者の方がたがおいでになるのは初めてなので、金田園長先生始め、5人に職員で準備をされていた。 当日、参加された方々は自分の孫のような園児とのふれあいにとても感激されていた。その様子は一緒にカレーの野菜を刻むところから会食までいろいろな場面で見られ、午後の時間の懇談会では各自、今日の感想を嬉しそうに話されていた。		

カレーパーティー

H27.8.26(金)

西郷村幼稚園



今日はお客様をお招きしています。



人参の皮は上手にむけたかな？



大きなじゃが芋だね、切ってみようか。



うちの孫と同じぐらい、話がはずみます。



おいしそう、早くたべたいね。



みなさん用意はいいですか、いただきます。



みんなで食べるとおいしいね。



きょうのカレーパーティーいかがでしたか？



献立・料理名

- ・カレーライス
- ・野菜サラダ
- ・ゆでたまご
- ・ジョア

熱量 565 kcal
蛋白質 21.3 g
脂質 14.7 g
食塩相当量 2.0 g

献立の工夫・ポイント

- ・園児たちが菜園で作った野菜をたっぷり入っています。お米・野菜・卵は西郷村で採れた地産地消の食材です。
- ・野菜に横につけてあるゆで卵は栄養のバランスを考えました。
- ・幼稚園児なので、お米はひとり50gにしました。写真はお客様用です。
- ・飲み物のジョアは 郡山ヤクルト販売(株)様からの提供です。みんなでおいしくいただきました。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
カレーライス	米	50g	野菜サラダ	トマトケチャップ	1.79g
	豚肉	25g		カレー粉	0.10g
	玉葱	50g		キャベツ	13g
	おろしにんにく	0.35g		きゅうり	11g
	米ぬか油	2g		人参	10g
	人参	14g		トマト	10g
	じゃがいも	48.21g		オリーブ油	2g
	グリンピース	3.75g		米酢	2.6g
	チャツネ	1.79g		三温糖	0.30g
	カレールー	17.85g		塩	0.4g
	プロセスチーズ	1.79g		こしょう	0.05g
	中濃ソース	0.60g			20ml
	オールスパイス	0.06g		プレーン	125ml

作り方・調理のポイント

- ・にんにく、玉ねぎを油でよく炒めます。肉を加えて、さらに良く炒めます。人参を入れ炒め、火が通ったらスープを入れます。良く煮てから、じゃが芋を加えます。じゃが芋が煮えたら火を止め、カレールーや他の調味料を加え、味を調えます。
- ・野菜はよく洗い、食べやすい大きさに切ります。食器によそる直前にドレッシングをかけます。
- ・配膳はお客様にも手伝っていただきました。



カレーパーティーのご案内



平成 27 年 8 月 28 日 (金)

西鄉村立西鄉幼稚園



〈集合時間〉

9:30 (12:30 終了予定)

<場所 >

西郷村立西郷幼稚園プレーム

〈内容〉

カレー作り・会食会

＜持ち物＞

エプロン・三角巾



(公社) 日本栄養士会主催

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

園児と避難者 カレーな交流

村立西郷幼稚園で調理、試食



西郷の「新しい文化」
先導モデル事業としている
を受けた「ほりこむ・おもてなし
あい食事プロジェクト」
28日、西郷村立西郷幼稚園で
行われ、児童たちの母
難産と発児たが一緒にナ
レーの講義と試食会を通じ
て交流を深め合った。日本大

園児と一緒にカレー作りをする避難住民



浜通りから避難のお年寄り

東日本大震災と東京電力福島第一原発事故で避難生活を送っている高齢者が、食事を通じて幼稚園児と触れ合う「ほっこり・あい食事プロジェクト」は二十八日、西郷村立西郷幼稚園で開かれた。日本米穀士会、県米穀士会などの主催で、復興庁の「新しい東北」先導モデル事業の一環。高齢者の孤立化や生活習慣病

孫と食事

ほっこり

を防ぐのが狙いで、浪江町や双葉町などから西郷村に避難している住民十人が参加した。園児約六十人とともにカレーを使つたサラダを作り、一緒に味わった。高岡町から避難している遠藤ケイ子さんは、「子どもたちは孫のようで、触れて楽しい時間だった」と満足した様子だった。

西郷 幼稚園児とカレー作り

復興庁委託事業

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

おにぎりパーティー

西郷村立幼稚園第2回報告書



実施日：平成27年10月26日

主 催：（公社）日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 2 回)

報告者 三森 美智子

1.実施年月日・時間	平成 27 年 10 月 26 日(月) 9:00 ~ 14:00		
2.会場名	福島県西白河郡西郷村 西郷幼稚園		
3.協力者	実施施設 <input checked="" type="checkbox"/> 園長: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園教諭: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> 主任教諭: 1人 その他: 2人	県栄養士会 <input checked="" type="checkbox"/> コーディネーター: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> 保育補助員: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 2人 <input checked="" type="checkbox"/> 栄養士: 1人 <input checked="" type="checkbox"/> その他: 1人	
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	浪江町、双葉町、宮岡町		
5.参加者数	男性: 3 人、女性: 4 人 計: 7 人		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	9:30 10:00 10:30 11:00 11:00 12:00 14:30	・食材の準備は前日から ・顔合わせと園児とのあいさつ ・お米とき、(3つの釜に準備する) ・豚汁の用意 ・栄養指導: 福島県栄養士会 プレゼン「食べるってたのしいね、おにぎりの作り方」 ・おにぎりつくりの準備のため、手洗い、身支度(園児) ・参加者はデザートづくり ・ごはん、のり、ごま塩、梅干しで、おにぎりづくり ・みんな揃って「いただきます」 福島テレビが取材に入る。 ・お片づけ・反省会	
7.所感	西郷村幼稚園では校庭の近くの田に米を作っている。近所の人の指導を受け、田植えから刈り採りまで、園児が行っている。米の大切さについてはよく理解している。今回の「おにぎりパーティー」では、白河農協から地元でつくられたこしひかりをいただいたので、炊きたての新米をおにぎりにしていただいた。ふつう、食の細い園児もおかわりをしたり、楽しいひと時だった。おにぎりの作り方は参加していただいた被災者の方々に教えていただいたり、食を通したふれあいのひと時であった。		



梨をむいてくれました。

新米のおにぎりはおいしいね。



下浦常務さんもおいしそうですね。

栄養指導: 食べるって楽しいね。



みんなそろっていただきまーす。



献立・料理名

- おにぎり
のり、梅干、ごま塩
- 豚汁
- 杏仁豆腐
- はとむぎ茶
- なし

熱量 620 kcal
蛋白質 25.0 g
脂質 12.0 g
食塩相当量 6.4 g

献立の工夫・ポイント

- 今回も白河地域で採れた地場産の食材を使いました。特に、お米は白河JAで新米の「こしひかり」をドンと30kg寄付して下さいました。又、ヨクイニンのたっぷり入った「はとむぎ茶」100本も寄付していただきました。
- おにぎりパーティーだったので、園児達はじめてつくるおにぎりを上手に作りました。おいしかったにて、もう1個など・・・食欲の秋でした。
- 少し気温が高かったので、杏仁豆腐の食感が良かったようです。梨もおいしかったです。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
おにぎり	精白米	50g	杏仁豆腐	米みそ	8g
	焼き海苔	20g		だし	0.20g
	梅干し（小梅）	1g		牛乳	50g
	ごま塩	10g		砂糖	10g
				寒天	2g
豚汁	豚もも肉	25g		水	50g
	さといも	25g		パイン缶	20g
	ごぼう	9g		みかん缶	24g
	だいこん	18g		バナナ	20g
	にんじん	10g		アーモンドE	少々
	板こんにゃく	15g			
	木綿豆腐	30g		なし	30g
	ねぎ	10本			

作り方・調理のポイント

- 精白米は新米なので、水加減に注意する。
- 豚汁は根菜類からゆっくりと煮る。
- 杏仁豆腐は冷たくしておき、食べる直前によそるようにする。





おにぎりパーティー



平成27年10月26日(月)
西郷村立西郷幼稚園



【集合時間】 9:30 (14:00 終了予定)

【場所】 西郷村立西郷幼稚園

【内容】 おにぎり・とん汁作り・栄養指導

【持ち物】 エプロン・三角巾



(公社)日本栄養士会主催

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

復興庁委託事業

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

お餅つき大会

西郷村立幼稚園第3回報告書



実施日：平成27年11月25日

主 催：（公社）日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 3 回)

報告者 三森 美智子

1.実施年月日・時間	平成 27 年 11 月 25 日(水) 9:00 ~ 14:30		
2.会場名	福島県西白河郡西郷村 西郷幼稚園		
3.協力者	実施施設		県栄養士会
	<input checked="" type="checkbox"/> 園長: 1 人	<input checked="" type="checkbox"/> 教諭: 1 人	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネータ: 1 人
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	<input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園教育係長: 1 人	<input checked="" type="checkbox"/> 保育補助員: 1 人	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: 2 人
	<input checked="" type="checkbox"/> 主任教諭: 1 人		<input checked="" type="checkbox"/> 栄養士: 1 人
	<input checked="" type="checkbox"/> その他: 3 人		<input checked="" type="checkbox"/> その他: 1 人
5.参加者数	男性: 6 人、女性: 6 人 計: 12 人		
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<ul style="list-style-type: none"> 9:00 食材の準備は前日から 10:00 顔合わせと園児とのあいさつ 10:30 もち米(40kg)をふかす。参加者 12 名は栄養指導(本県栄養士会) 11:00 豚汁を煮始める。ここからは参加者も一緒に行動。 11:30 あん、貢粉、納豆、などのもちにからませる準備。 12:00 汁餅の準備 12:30 白河小峰ライオンズ様から園児、参加者、園児の保護者と40kgのもち米を 臼と杵でついでいく。 福島民友社、福島民報社、NHK矢部記者が取材にきてずっと写している。 13:00 みんな揃って「いただきます」 親子での会食、参加者も混ざっての会食。 14:30 お片づけ・反省会 		
7.所感	<p>この時期には毎年、「もちつき」を実施している。もち米は毎年小峰ライオンズクラブで提供して下さるが、今年は人数も多いので、40kgお願いした。</p> <p>親子の参加ということもあったせいか、ほとんど残らず、よほどおいしかったようだ。</p> <p>参加者の方々もそれぞれ故郷を思い起こしながら、もちを杵でついでたり、いろんな味のお餅をたべたりで、大満足だったようである。NHKのインタビューでもそれぞのの思いを話していた。</p> <p>おいしく、いい運動にもなったお餅つき大会だった。</p>		



息子と孫と一緒にようだね。

餅つきは4年ぶり……



お母さんと一緒に



風が冷たいね。でも負けないよ！



おじさん頑張って！みんな手拍子で応援です。



献立・料理名

- ・もち
(あんこ、きなこ
納豆)
- ・豚汁
- ・もみづけ
- ・みかん

熱量 519 kcal
蛋白質 25.2 g
脂質 5.6 g
食塩相当量 2.2 g

献立の工夫・ポイント

- ・今回も白河地域で採れた地場産の食材を使いました。特に、新米のもち米は白河小峰ライオンズクラブ様が40kg寄付して下さいました。手づきのもちはとってもおいしいものです。
- ・あんこもち、きなこもち、納豆もち、汁もち、園児たちはおかわり自由、一番先に無くなったのは納豆もちでした。
- ・白河地域では、汁もちは鶏肉仕立てのものですが、若いお母さん達は豚が入った汁が好みのようでした。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
もち	もち米	50g		こんにゃく	8g
あんこ	あずき(さらし)	30g		白菜	0.20g
きなこ	きな粉	6g		ねぎ	50g
	三温糖	10g		みそ	10g
納豆	糸引き納豆	15g			
	しょうゆ	3g	もみづけ	白菜	20g
				大根	10g
				人参	3g
豚汁	豚肉	18g		食塩	0.5g
	里いも	10g			
	ごぼう	15g			
	大根	30g	みかん	みかん	80g
	人参	10kg			

作り方・調理のポイント

- ・もち米はといで、一晩浸漬する。
- ・豚汁は根菜類からゆっくりと煮る。味を濃くしないように気をつける。
- ・もちのつきたては暑いので、扱いに気をつける。皆には均等によそってあげる。おかわりは自由です。



お餅つき大会

平成27年11月25日（水）※雨天決行
西郷村立西郷幼稚園

<集合時間> 9:00~13:30

<場所> 西郷村立西郷幼稚園

<持ち物> エプロン・三角巾

<内容> 餅つき・会食会・
栄養相談など



(公社)日本栄養士会主催
平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

復興庁委託事業

平成27年度「新しい東北」先導モデル事業

☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

そば打ち体験

西郷村立幼稚園第4回報告書



実施日：平成27年12月8日

主 催：（公社）日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第4回)

報告者 三森 美智子

1.実施年月日・時間	平成27年12月8日(火) 9:00 ~ 14:30					
2.会場名	福島県西白河郡西郷村立西郷幼稚園					
3.協力者	実施施設 西郷村立幼稚園		県栄養士会			
	□園長	1人	□主任教諭	1人	□コーディネータ	1人
	□幼児教育係長	1人	□教諭	1人	□管理栄養士	2人
	□保育補助員	1人	□栄養士	人	□栄養士	人
	□幼稚園保育ボランティア	2人		□その他	人	
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	福島県 浪江町 富岡町 大熊町 双葉町					
5.参加者数	男性: 4人	女性: 4人	計: 8人			
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<ul style="list-style-type: none"> 西郷村に避難し、現在も西郷村に住んで方に参加していただく。 各乗用車で西郷村幼稚園に来ていただく。 皆で顔合わせをし、お茶をいただきながら自己紹介をする。 さっそく身支度を整え、手を洗い、子どもと一緒にそば打ちの準備をする。 そば打ちを教えて頂きながら、園児と共に実施する。 汁や天ぷらの準備をする。 食事の準備 保護者のお母さん達がお手伝い。 みんなで一緒に「いただきます」 「栄養指導」(公社)福島県栄養士会 片づけ・懇談会・反省 解散 					
7.所感	<ul style="list-style-type: none"> まず、被災者の方々をお呼びするのに、被災者全員を把握されている西郷村社会福祉協議会を訪れ担当の小林様と今回の主旨等及び具体案について話し合う。チラシの必要性を言われ、(公社)日本栄養士会にお願いをする。 今回で4回目となるほっこり事業、園児達も慣れてきてよりよい人間関係ができてきている。 当日、参加された方々は自分の孫のような園児とのふれあいにとても感激させていた。 					

そば打ちの準備はばっちり！



これがそば粉だよ

自分で作ったおそばは格別だね☆



一緒に手伝ってもらいながら初めてのそば
打ち体験！





献立・料理名

- 手打ちそば
- そばの汁
- 季節の野菜漬け
- 天ぷら2種
(さつまいも・
かき揚げ)
- みかん

熱量 432 kcal

蛋白質 17.8 g

脂質 11.7g

食塩相当量 3.1 g

献立の工夫・ポイント

- 西郷村で採れた「新そば」です。そばの香りがとてもいいそば粉です。
- 今日は、そば打ち名人の真船さん、須藤さんさんを迎えて、みんなでそば打ち体験をしました。
- さつまいもと野菜の香り一杯のかき揚げがついています。天ぷらとおそばはとっても合います。
- 季節の野菜をもみづけにした漬物がついています。

料理名6	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
手打ちそば		100g	天ぷら		
	鶏肉	20g		さつま芋	25g
	ねぎ	10g		ねぎ	3g
	なると	5g		人参	5g
	ほうれん草	10g		玉ねぎ	20g
	かつお厚けづり	5g		みつば	1g
	和風だし	0.3g		干しあわび	3g
	しょうゆ	8g		小麦粉	10g
つけもの	大根	15g		卵	5g
	きゅうり	10 g		油	6g
	白菜	20g			
	ごま	1g			
	食塩	0.3g		みかん	1個

作り方・調理のポイント

- そばは丁寧に大きな鍋で、ゆで、冷水に晒し、ざるにとる。
- どんぶりに入れる前にお湯を入れる。どんぶりに入れ、汁をかけ、ほうれん草のおひたしは後から乗せる。
- かき揚げは油の温度管理をしながら、1個づつ丁寧に揚げる。
- 漬物は塩で漬けてから、水洗いし、良く絞ってから添える。



そば打ち体験会

平成27年12月8日（火）※雨天決行
西郷村立西郷幼稚園

<集合時間> 9:00~14:30

<場所> 西郷村立西郷幼稚園

<持ち物> エプロン・三角巾

<内容> そば打ち・会食会・
栄養相談など



平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト
（公社）日本栄養士会主催

— 福 島 県 —

(福) 誠友会

大 倉 保 育 園



復興庁委託事業

平成 27 年度「新しい東北」先進モデル事業

ほっこり・ふれあい食事プロジェクト いもほり会

2015/10/16

社会法人誠有会 大倉保育園 第 1 回報告書



主催：（公社）日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 1 回)

報告者 霧谷 広美

1.実施年月日・時間	平成 27年 10月 16日(金) 9:30 ~ 13:30																						
2.会場名	社会福祉法人誠友会大倉保育園																						
3.協力者	実施施設		県栄養士会																				
	<input checked="" type="checkbox"/> 園長	<input checked="" type="checkbox"/> 主任保育士: 1人	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネータ /人																				
	<input checked="" type="checkbox"/> 保育士: 8人	<input checked="" type="checkbox"/> 調理員: 2人	<input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士: /人																				
	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: /人	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養士: 1人	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養士: /人																				
	<input checked="" type="checkbox"/> その他: 1人		<input checked="" type="checkbox"/> その他: /人																				
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	双葉町																						
5.参加者数	男性: 5人	女性: 4人	計: 9人																				
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<table> <tr><td>9:15</td><td>保育園 集合</td></tr> <tr><td>9:30</td><td>園児と対面</td></tr> <tr><td>9:40</td><td>畑へ出発 到着次第 苫堀</td></tr> <tr><td>11:00</td><td>保育園へ戻る</td></tr> <tr><td>11:30</td><td>会食</td></tr> <tr><td>13:00</td><td>栄養講話</td></tr> <tr><td>13:30</td><td>散会</td></tr> <tr><td>?</td><td></td></tr> <tr><td>?</td><td></td></tr> <tr><td>:</td><td></td></tr> </table>			9:15	保育園 集合	9:30	園児と対面	9:40	畑へ出発 到着次第 苫堀	11:00	保育園へ戻る	11:30	会食	13:00	栄養講話	13:30	散会	?		?		:	
9:15	保育園 集合																						
9:30	園児と対面																						
9:40	畑へ出発 到着次第 苫堀																						
11:00	保育園へ戻る																						
11:30	会食																						
13:00	栄養講話																						
13:30	散会																						
?																							
?																							
:																							
7.所感	<p>避難者のみなさんとさつま芋堀をすることで、日常ではありませんする機会がなくなってしまった畠の土を触ること、園児とふれあうことで、閉鎖的な生活に彩りをもたらせたのではないか。とても園児たちも楽しめたようで、畠での出来事を楽しそうに話してくれました。</p>																						



きょうは双葉町の方々と一緒にいもほりです。



園児も自己紹介しましょう



いもほりはこうするんだよ！優しいね。



ほら、ここにあるでしょう。



先生見て！こんな大きいものがほれたよ。



献立・料理名

- ・さつま芋ごはん
- ・田舎汁
- ・生姜焼肉
- ・金平ごぼう

* ドーナツ
牛乳
園児の3倍のおゆつ

熱量 472 kcal
蛋白質 15.9 g
脂肪 15.7 g
食塩相当量 2.4 g

献立の工夫・ポイント

さつま芋掘り会の為、さつま芋を使った料理を作成しました。
園児向けとしては、さつま芋を料理に入れることで、畑からとれた野菜、自分で土から掘って取れたものという遊びを感じられたらと思っています。

運動者の方へは、普段の食事と変わらずに興味深く食べれることを考え、親しみやすい献立にしました。

料理全体として、あまり調味料は少なく、素材のもつ味を引き立たせられるように心がけてます。

レシピ名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
さつま芋ごはん	精白米	50g	生姜焼肉	豚中型種肩ロース	30g
	さつま芋	25g		生姜	10g
	食塩	0.7g		にんにく	10g
	清酒	3g		本みりん	1g
	ごま	0.5g		濃口しょうゆ	3g
田舎汁	木綿豆腐	10g	金平ごぼう	黄ビーマン	3g
	板こんにゃく	5g		玉葱	3g
	人参	3g		調合油	0.4g
	大根	5g		ごぼう	16g
	さつま芋	20g		にんじん	15g
	白菜	7g		板こんにゃく	5g
	ネギ	5g		調合油	1g
	味噌	8g		上白糖	1g
	かつおだし	1g		濃口しょうゆ	1.5g
	調合湯	2g		さやいんげん	5g

作り方・調理のポイント

- ・さつま芋は崩れない程度の大さめに切る。
- ・ごぼうは下ゆでをし、柔らかくなるまで煮る。
- ・生姜焼肉は炒めた際に出る水分は、調味料を加える前にある程度捨てる。
- ・味が濃くならないように調味料は何度も分けて加える。



いもほり会

平成27年10月16日（金）※雨天決行
大倉保育園（9：15～14：00）

<集合時間>

9：15

※園バスにて移動

<集合場所>

大倉保育園



平成27年度「新しい東北」先導モデル事業東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

<持ち物>

軍手・長靴（天候により）

<内容>

おいもほり・会食会・

栄養指導/講演

※雨天の場合：保育園にて子供達との
交流会



（公社）日本栄養士会主催



復興庁委託事業

平成 27 年度「新しい東北」先進モデル事業

ほっこり・ふれあい食事プロジェクト お 餅 つ き 会

2015/12/18

社会法人誠有会 大倉保育園 第3回報告書



主催 公益社団法人 日本栄養士会

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第 3 回)

報告者 赤津 郁江

1.実施年月日・時間	平成 27年 12月 18日(金) 9:30 ~ 12:30												
2.会場名	社会福祉法人誠友会大倉保育園												
3.協力者	実施施設		県栄養士会										
	<input checked="" type="checkbox"/> 園長	<input checked="" type="checkbox"/> 主任保育士: 1人	<input type="checkbox"/> コーディネータ										
	<input checked="" type="checkbox"/> 保育士: 5人	<input checked="" type="checkbox"/> 調理員: 2人	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 人										
	<input type="checkbox"/> 管理栄養士: 人	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養士: 2人	<input type="checkbox"/> 栄養士: 人										
	<input checked="" type="checkbox"/> その他: 1人		<input type="checkbox"/> その他: 人										
4.参加者地域 (地区・仮設名等)	双葉町												
5.参加者数	男性: 5 人、女性: 3 人	計:	8 人										
6.当日の流れ・実施内容 (タイムスケジュール)	<table> <tbody> <tr> <td>9 : 30</td> <td>保育園 集合</td> </tr> <tr> <td>10 : 00</td> <td>栄養指導・講話</td> </tr> <tr> <td>10 : 30</td> <td>餅つき集会(伝承遊び)</td> </tr> <tr> <td>11 : 00</td> <td>会食</td> </tr> <tr> <td>11 : 30</td> <td>保育園へ戻り、散会</td> </tr> </tbody> </table>			9 : 30	保育園 集合	10 : 00	栄養指導・講話	10 : 30	餅つき集会(伝承遊び)	11 : 00	会食	11 : 30	保育園へ戻り、散会
9 : 30	保育園 集合												
10 : 00	栄養指導・講話												
10 : 30	餅つき集会(伝承遊び)												
11 : 00	会食												
11 : 30	保育園へ戻り、散会												
7.所感	<p>段取り良く進行が出来た。</p> <p>ただ餅のきな粉餅と磯辺餅の形成を喫食時間よりも早めに數を作っていたために食べるごろには少し硬くなってしまった。</p> <p>園児は、毎年人気があったのは磯辺餅だが、今年はきな粉餅の方が人気だった。</p>												

おじいちゃんに甘えておんぶ。



お餅つきの
準備はいいか
な。



お餅をみんなで
丸めます。



栄養のお話を聞きました！

どれどれ、見せてごらん。





献立・料理名

- ・お雑煮
- ・磯辺餅
- ・きな粉餅
- ・みかん

熱量 399 kcal
蛋白質 14.7 g
脂質 6.2 g
食塩相当量 2.6 g

献立の工夫・ポイント

お雑煮は、昆布つゆを使用していますが、乾燥椎茸のだし汁が香りよくなるので、
薄味でも美味しいただけるように仕上げました。
磯辺餅、きな粉餅は一口で食べられる大きさにしてあります。歯でちぎらずに一口で食べられるので、
お年寄りでも保育園児にでも食べやすいと思います。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
お雑煮（汁）	鶏肉モモ（皮なし）	10g	磯辺餅	焼きのり	0.5g
	大根	20g		濃口醤油	5g
	ごぼう	10g		みかん	60g
	干椎茸	10g		餅	もち米
	ネギ	5g			50g
	なると	10g			
	ほうれん草	10g			
	食塩	0.5g			
	昆布つゆ	6g			
	本みりん	1g			
きな粉餅	きな粉	6g			
	砂糖	3g			
	食塩	0.2g			

作り方・調理のポイント

- ・干し椎茸出し汁を多めに採る。
- ・昆布つゆを使用するが、塩での調整は使用量に関係なく、調味でなるだけ少なくする。
- ・きな粉餅、磯辺餅は一口に入る大きさにする。



お餅つき大会



平成27年12月18日（金）※雨天決行
大倉保育園（9：30～12：30）

<集合時間>

:

<集合場所>

大倉保育園



<持ち物>
エプロン・三角巾など

<内容>
餅つき・会食会・
栄養相談など



（公社）日本栄養士会主催

VI 今後の活動にむけて

事業の成果

<振り返り会からの感想・意見>

- ・オール野田村でいろんな工夫をして実施開催ができた。
- ・村の農協が新米をプレゼントしてくれたり、地域の団体からもち米をいただいたり、そば打ちの時には村でとれたそば粉を提供いただいたりと地元の協力を多くいただいた。

⇒ 地域連携
多職種連携

- ・保育所への来所3回、仮設住宅へ訪問3回として実施。
- ・震災により、孤立した若い世代の方との交流の機会となった。

⇒ 新たな取組パターン

- ・栄養士のコーナーを設けたところ、参加者からはたくさんの質問があがつた。
日々の食生活に疑問や不安を抱えている高齢者が多くいた。

⇒ 日常の食のサポート

- ・連続して参加された方、最初は緊張気味だったが、最後には冗談も言い合う程の仲になれた。
つながりが持てたと感じる一面だった。
- ・子どもたちがこのプロジェクトの歌をつくり、手作りの看板を飾ったり、招待状をつくり配布したりした。
- ・高齢者とこうして触れ合う時間もつことは、子どもにとっては「社会が怖くない」というように子どもの自立に働きかけとなっている
- ・プロジェクト終了後も年賀状をもらったり、と交流がつながっている
- ・お礼に仮設へ園児の手作りの作品をもって伺ったり事業後もつながっている。
- ・「冬は外に出ないので、こうした機会をつくれて楽しかった」と
何度も何度もおしゃり喜んでくれた。
- ・園児も高齢者の声掛けにより安心している様子がみえる一面があった。
- ・「孫のことを思い出す」といった声も。

⇒ 保育園児と
高齢者のふれあい

平成26年度事業からの継続した成果

- ①保育所を利用した保育園児と高齢者とのふれあい
- ②仮設住宅における独居高齢者の生活不活発病、認知症、介護予防等
- ③保育所を拠点とした外出の機会の提供と共食による孤食防止、食を通じた楽しみ、笑顔
- ④高齢者の社会参加、生きがい、役割、気づき
- ⑤管理栄養士による栄養と食のサポート
- ⑥地域の医療、介護等の専門職種間の連携
- ⑦栄養ケア・ステーションの活用等と実施施設による取組パターンの事例収集

さらに +

- ⑧地域を拡充した事業実施

(実施拠点数：12箇所、実施回数：30回、延べ参加者：393名)

- ⑨地元の行政機関や社会福祉協議会および保育関係機関等との連携の拡充

- ⑩事業実施日だけでなく、平時からの保育園児等と高齢者との交流の拡充

次年度へむけて

<振り返り会からの感想・意見>

- ・ 経費はそれほどかかっていないため、自前でも地域でひろげることが出来そう。
- ・ 被災地から離れて、内陸に移住（避難）して来ている方もいるため、範囲をさらに広げ、引きこもり防止に加え、子どもの肥満への対応も考えていきたい。

【事業費の負担に関して（案）】

- ①行政（市町村）のコミュニティの事業費による申請（交付金）
- ②社会福祉協議会との連携
- ③日本栄養士会の事業費
- ④実施保育所等の独自の取り組み事業費

課題及び対応策

- ・ 参加者のうち、アシ（交通手段）のない方のお迎え
- ・ 突然の子どもたちのウィルス性疾患や高齢者側の疾病等による開催の延期・中止への対応
- ・ 高齢者の不慮の事故等への保険対応の検討
- ・ 個人情報の問題

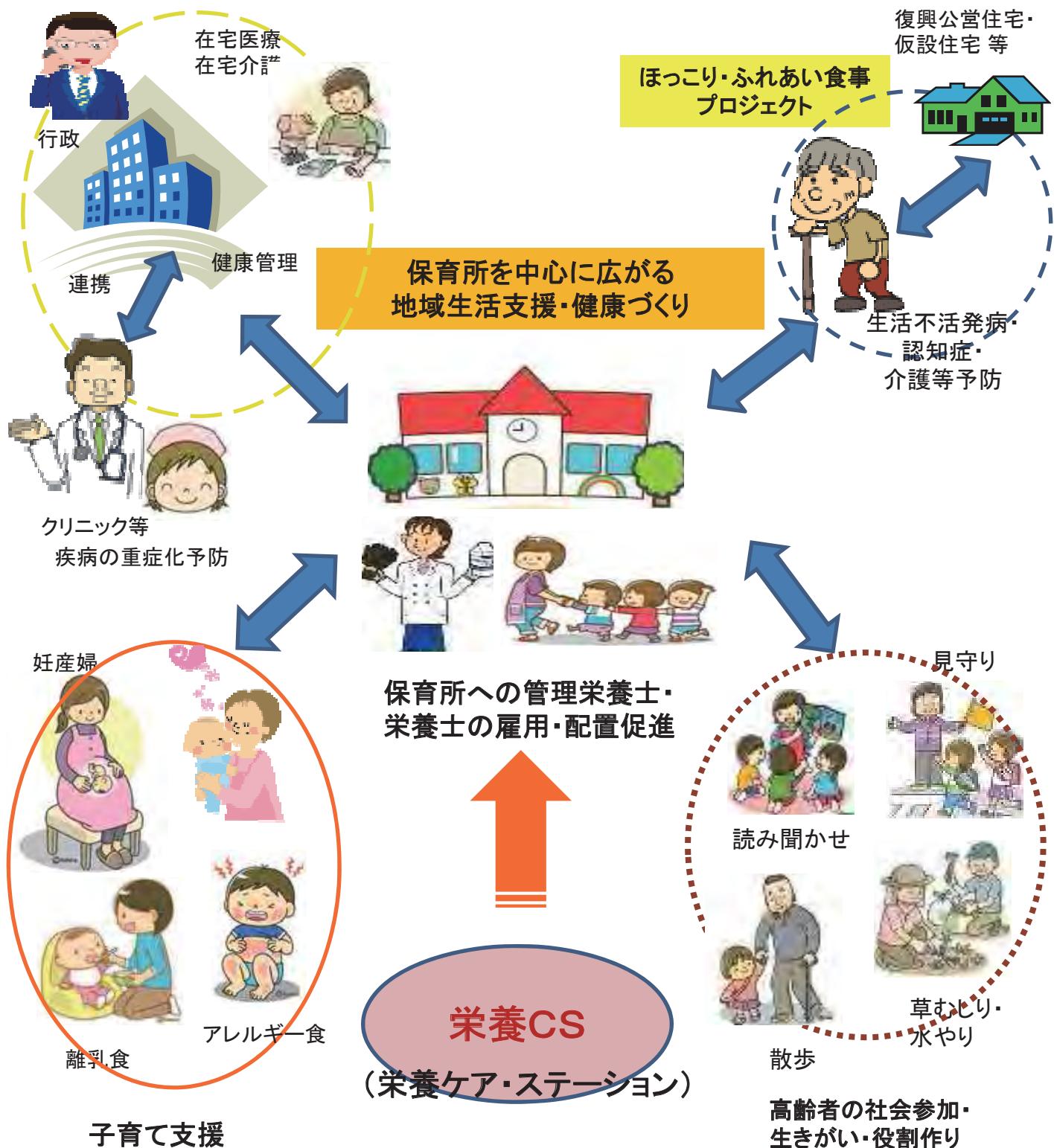
地元の行政機関や関係団体等との連携の強化、事業の継続実施

- ・ 園の栄養士は、調理に携わっていたため、プロジェクトの内容まで関われず、高齢者とのふれあい、子どもたちの様子も見ることが出来なかった。
- ・ 栄養士は園にいるが、業務範囲（知識）は園に係る業務にかたよる。
- ・ 保育所勤務の管理栄養士・栄養士の栄養士会の入会率が低い。
- ・ 保育所の管理栄養士・栄養士の配置率は低く、配置による手当（補助）は低い。

保育所への管理栄養士・栄養士の配置にむけた働きかけ



**新しい東北プロジェクト
先導モデル事業の拡大に向けて**



VII 関係書類

「新しい東北」の現在地点

コミュニティ

人口減、高齢化など、今後日本が直面する課題を震災により先取りになったといわれる東北。こうした地域課題を抱えるコミュニティの形成は、復興支援の中でも大きな比重を占めている。全国コミュニティライフサポートセンターの田所氏、保育所等を拠点に高齢者の食をサポートする日本栄養士会の下浦氏、トヨタ財団の本多氏による座談会を行った。

ファシリテーターは復興推進委員会委員で東京大学大学院教授の松原氏。

■ お集まりいただきありがとうございます。被災地におけるコミュニティ形成ということですが、特に高齢になると環境が変わるので生活がうまくいかなくなることもあります。

■ 避難所、仮設住宅、復興住宅と移動を繰り返すことで、いったん落ち込んだコミュニティが何度も作り直しになる、これは高齢者の方には非常につらいです。あと、女性は集い場なんかを作ると出てきてくれますが、男性は出てきてくれず、場合によっては閉じこもってお酒に走るという問題があります。

■ 男性の引きこもりには、餅つき大会、紙相撲大会、コマ回しなどをイベントのテーマにして、男性が必要だというと参加していただけるので、役割づくりが必要だと思います。それから、釜でピザを焼くイベントを幼稚園で行った時に、家族の方が引きこもりの男性を無理やり連れてこられて、我々が何を話しかけても反応されなかった。そこに子どもが寄ってきて「一緒にやろうよ」と言ったら、一緒にピザを焼かれて、奥さんは、こんなお父さんは震災の後初めてだと、すごく喜ばれました。そういうきっかけづくりが一番よかったかなと思います。

■ 本多さん、今のようなお話をあるいはご自身のご覽になってしまったことで何かありますか。

■ コミュニティ作りは、まだ

公益財団法人トヨタ財團
チーフプログラム
オフィサー

本多史朗

復興推進委員会委員
松原隆一郎



公益社団法人
日本榮養士会常務理事

下浦佳之

~地域社会貢献活動~

特定非営利活動法人
全国コミュニティライフ
サポートセンター(CLC)

田所英賢

~地域社会貢献活動~

「1つの役割に とらわれない コーディネーターの 育成が必要」―― 西野

う構造です。仙台のように、行政も社協も力がある大きな都市部は進みます。沿岸部とは差がついていると思いますね。もう一つ差がついているのは、過去とのつながりがあるところは比較的コミュニティ作りが進む。ないところは、無縁っていうと語感が強いので弱音って呼びますが、隣が非常に薄い。それから、元々海の近くにお住いになっていた方が多いので、移転先が海の近くだと住民の方の顔が懶やかですが、山あいの中に移転した地域は厳しい感じを受けます。

なるほど。過去とのつながりということでは、被災者は場所だけでなく時間の過ごし方でも慣れない生活に戸惑いがちになります。例えばお祭りなんかがあれば人生のリズムを取り戻せますね。

そうですね。コミュニティ作りが進んでいるところは夏祭りができます。

お祭りがあると、準備のために会合を持たないといけない。するとその中で鄰以外の話もできる。祭自体が協力が必要ですが、祭をやることによる集う回数、コミュニケーションの強化が非常に大きいんじゃないでしょうか。

雪災からの復興に限らず人が減って限界集落も出てきていた地域でコミュニティ作りをする時に、お祭りは一つのキーワードになりそうです。

復興公営住宅 への入居が ゴールではない

復興公営住宅で働くのは、敷地の中でおしゃべりしている人がいないことです。コンクリート打ちっぱなしのところで話をすると、音が響きます。ゆっくり座ができるベンチもない。仮設住宅では、いろんなところにベンチが置いてあって、住民が隣合わせするとずっと座っていますよね。

人と人のつながりは、皮肉にも仮設の方が持ちやすいということですね。そして都会ではなく沿岸部ということが、今回の被災地の大きな特徴ですね。コミュニティの復興にはどんな工夫が必要ですか。アイデアはありますか?

一番は花と緑を植えることです。直線とコンクリートを花と緑で和らげ、しかも音も吸収する効果もあります。

特に田舎ほど、自分がいじられる瘤があるといいですね。収穫っていうのも多少ありますが、何よりも、外に出る用事ができる。しかも、高齢の方にとっては慣れたことができるるのは大きいと思います。

まさに保育所は土(底)いじりもできますし、それを子どもたちも見てくれます。公営住宅と保育所等が歩いて行ける距離にあって、園児と一緒に土(底)いじりをして一緒に食事をすると、その中でコミュニティができます。公営住宅に畠や公園を作るのが財政的に難しいのであれば、元々ある保

育所、幼稚園、学校を活用すればいいのかなと。高齢者は、子どもたちと顔をあわせて名前を呼んでもらうことがすごく嬉しいとおっしゃいます。保育所等で交流することで地域の子どもと高齢者とがつながる、そういうのが、地域の中で一緒に生きていくことにとって大事だと思います。

当事者のせいではないのですが、移転の日程に地域により差がついてしまった中で、集中復興期間が終わってからコミュニティが維持できるかも心配ですね。

危ういのは、復興公営住宅に入居した段階で復興は終わったと考える自治体があることです。神戸と同じように復興公営住宅に入居した段階で支援の手を引くという考え方ですが、現場の状況は神戸と違います。現金収入の問題もあれば、集合住宅に慣れてないという問題も、弱体化しているという面もあります。

山間部にぽつんとできた復興公営住宅では、移動の問題も発生すると思います。たしか葛尾村で、社会福祉協議会が事務局になって、足がなくて困っている方と、車を持っていて手伝ってもいいという方をマッチングして、有情ボランティア団いで役所、病院、ショッピングセンターなどへの送迎を行っています。昔だったら住民がお互いに声をかけていたのが、地域の交友関係だけではできなくなったり。そこにマッチング役を配置する必要はあると思います。

あとは食事ですよね。山あいの中に移動販売の車が来ると、みんな本当にうれしそうな顔をして出でます。地域の人があ



松原隆一郎

東京大学大学院総合文化研究科教授。専門は経済思想史、社会経済学。経済を地域コミュニティや街並み、景観などと不可分なものとして研究を行ってきた知見を東北の復興に生かす。

復興推進委員会委員



公益財團法人トヨタ財團
テーブルプログラム
オフィサー

本多史朗

2011年から東日本大震災の被災地における地域課題解決、コミュニティ形成に関する活動への助成を実施。今年度は釜石市、吉川市、石巻市、南三陸町、仙台市、いわき市の6ヶ所で、地域コミュニティ形成の先導事業をサポートしている。

うまく野菜をここに持ってきて売る、魚をあっちで売るっていう商売ができるといいと思います。

縦割りを越えた コーディネート 機能の必要性

本多 コーディネーターといふものは縦割りを超えてAとBをくっつけ、それ以上のものを作りだすっていう発想です。しかし、被災地の自治体は縦割りに対して誠実なんですね。そこでの難題がない。

田所 東北の沿岸部の基礎自治体は規模が小さくて、やらなきゃいけないこと以外のものに手が回らない。外部からのアドバイスや意見を生かす余裕がないと感じたところがありますね。

本多 緊急時は、ものによっては平時の規制・ルールを緩める必要がありますね。これからの日本のために先導モデルとして東北の復興をとらえる場合、どんな仕組みに注目できますか。

田所 例えば、宮城県では板壁住宅などの支援を行うサポートセンター支援事務所を県が設置して宮城県社会福祉士会が受託しています。ここは復興というテーマで県、市町村、各地の社協など様々な団体の情報の横串を繋ぐ役目を担って、非常にいい働きをしていると思います。このように半官半民的な組織があるテーマでの

公的なお墨付きに基づいて、セクションを越えて情報を収集して、それをまとめた形で提供する。さらに県から国へ情報があげられて、その中で被災地だけでなく全面的に必要であると考えら

れる施策があれば、被災3県を特区扱いにして規制緩和して試してみて、結果として悪くなれば全国にそれを波及させる。こんな仕組みができるといいんじゃないかと思います。

本多 コミュニケーション力があって人と人をつなぐ。高い意味でおせっかいな大阪のおばちゃんみたいな組織ですね。

田所 発災直後は支援団体がたくさん入りますけど、時間が経過すると、どんどん撤退していく。長期的な復興に対する支援、ボランティアってあんまりないのかもしれませんね。

本多 発災直後にはどんな震災でもボランティアが必要ですが、復興をやらなきゃいけない大きい災害はめったにないので、作っても生かす機会が少ないのかもしれません。そういう意味で、いろんなところに応用がきくコーディネーターを育成しておくのは一つの手だと思います。コーディネートは震災支援に限らず、地域の支え合いなどに

「広域組織と地場の活動家が手を携えたことが一番の成果」— 本多

も使える機能なので。

本多 今後、消滅の危機にさらされるコミュニティが全国に出てきます。それにも応用がききそうですね。本多さん、ボランティアに関わらず何か新しい支援のあり方がありますか?

本多 この震災の支援でよかったのは、東京や地域の中心的な財團やNPOが地域に直接入ったことだと思います。そして、上手くいっているところは、広域的な組織と地場のコーディネーション能力の高い人がコンビを組んで活動しています。その一方で、具体的な課題解決策、例えば復興公営住宅のコミュニティ作りはこうやればうまくいくっていうのはまだ見つかっていないです。今後は、いろんな事例を蓄積して、個々の前線で働いている人たちを後ろからつなぐ、支える。そんな後方支援とかコーディネーションの機能が、必要だと思います。

本多 震災という不幸な出来事を前向きにとらえるには、被災地の自治体での動きからどれだけ学べるかが重要です。ここで見いだされたような、子どもの力やコーディネーターの役割、全国組織と地場の人材との連携といったもう一つの知見を、全国に多くのコミュニティ問題に是非生かしていただきたいと思いました。今日はありがとうございました。

「保育所等を活用することで、世代を超えた コミュニティが形成できる」— 下浦

公益社団法人
日本栄養士会常務理事

下浦佳之

災害直後の被災者支援に始まり、栄養と食を通じた被災者の支援を継続的に実施。高齢者の生活不適免病対策のため、宅配食ではなく保育所等での供食を提供する「はっこり食事プロジェクト」で、栄養面のサポートと幼児や栄養士との触れ合いによるコミュニケーション促進の両立を実現している。

特定非営利活動法人
全国コミュニティライフ
サポートセンター(CLC)

田所英賀

仙台を拠点とする福祉系の中間支援NPO。震災後、仮設住宅、復興住宅の生活支援相談員向けの研修実施や情報誌の発行などを実行。コミュニティ分野では、地域住民によるサロンの運営や介護保険事業所設立などでも積極に入れた支え合い活動の支援を行っています。

3

保育園児とのごはんが 高齢者の体と心の元気の源になる

Area | 地域

被災3県

Player | 取り組み主体

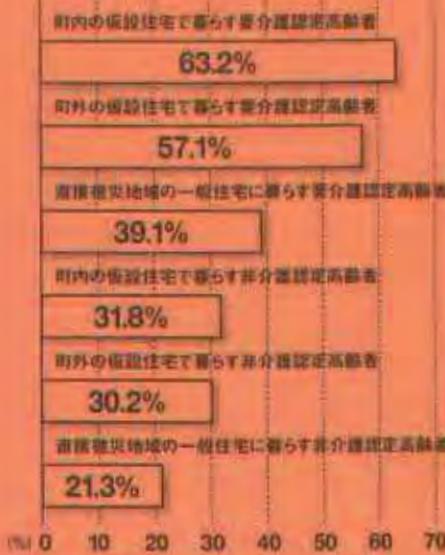
公益社団法人日本栄養士会、
公益社団法人岩手県栄養士会、
公益社団法人宮城県栄養士会、
公益社団法人福島県栄養士会

Background | 背景

災害と密接に結び付く 生活不活発病

生活不活発病は、2004年の中越地震後、多発することが確認された。今回に至る日本大震災の被災地でも、知らない人同士が暮らし仮設住宅では連絡がめぐらしく、飯食にまぎらわしきり、交通手段がないため外出をためらう高齢者が生活不活発病にかかる傾向がある。仮設住宅はもちろん一般住宅に暮らす人たちにも構成している。これにかかると全身のあらゆる機能が低下し、歩く、立つ、階段を上るなど全般を使う日常生活上の動作が困難となる。

南三陸町全町民生活機能調査
震災後歩行が困難になり、7ヶ月時点でも回復していない人の割合(65歳以上)



元気だった
高齢者や一般
住宅でも頻発

仮設住宅での 一人ぼっちの 食事が病気の原因に

被災地の仮設住宅では高齢者の「孤食」が深刻な課題となっている。誰かと一緒にだとはりきって作る料理も、一人では調理が面倒になり菓子パンのみで済ますなど栄養が偏った食事となる傾向がみられる。また室内に引きこもりがちになると全身の機能が低下していく「生活不活発病(廃用症候群)」が危ぶまれ、高齢者にとって要介護状態につながる可能性もある。

栄養バランスのよい食事を高齢者に届けるため注目したのが地元の保育所である。保育所には調理室があり、管理栄養士など食の専門家がいる。栄養士が作った栄養バランスを考えたお弁当を保育所に取りに来れることで、仮設住宅で暮らしている高齢者が体を動かす機会にもなると考えられた。しかしそれでは孤食の解消につながらない。「それなら園児と一緒に食事をしてはどうか」と各園から提案があり企画されたのが「ほっこり食事プロジェクト」である。高齢者の外出の機会の提供だけではなく、園児や保育士と一緒に食事や会話を楽しむ「供食」により世代間交流を生み出し、地域社会のつながりを強く活動



南三陸町・南小島村の仮設住宅

となっている。

食事が終わると、管理栄養士等による栄養相談、体重計測、血圧測定、健康チェックが行われる。肉が食べられなくなってきたという高齢者に、「魚は食べられる?」と対話を通じて代替品を伝えていく。「食べる楽しみをわすれない」環境づくりを進めている。

食を通じて 生きがいを見つけ

2014年、「ほっこり食事プロジェクト」は岩手県野田村保育所、宮城県のあっぷる保育園と尚絅学院大学付属幼稚園、福島県小島保育園の4カ所でスタート。計4回行われ延べ105人の仮設住宅で生活をしている高齢者が参加した。

食事ができるまでの間に園児による歌や踊りの披露が行われると、手を叩きながら喜ぶ高齢者の姿が見られた。岩手県野田村保育所では「子どもたちから元気をもらったのでお返しをしたい」と、地元に伝わる伝統舞である「大黒舞」を披露してくれた高齢者達がいた。普段歩いている姿からは想像できないくらい軽快な手のふりや足運びの舞に、園児や保育士から自然と拍手の輪が広がる。「皆さんに見てもらえてよかったです。私にも、まだできことがある



左：南小島村の子供たちや障がい者、右：南三陸町の園児たちによる大黒舞の披露

仮設住宅から外に出るのが億劫になり生活不活発病にかかる高齢者が増加している。

また一人暮らしでは栄養バランスの悪い食事をとらがちになる。

体を動かす機会となり、おいしい食事をとる場所として注目されたのが保育所だ。



「ですね」と目を輝かせて話をしてくれた。園児の笑顔はもちろん、してもらうだけではなく自分からもお返しをして喜んでもらうことが高齢者の生きがいにつながっている。

また園児と高齢者がこれをきっかけに顔見知りになると、まちで出会った際にお互いに声をかけるようになる。子どもの見守り・防犯、また高齢者には「うれしい、一人ではない」と感じるふれあいにもつながっている。

さらに、食文化の敬称という価値も生まれている。食事前には手を洗う、みんなで手と手を合わせて感謝して食事をとる、などのマナーや伝統食などの話を高齢者から聞くことができるのだ。

全国に「ほっこり」を届ける取り組みがスタート

高齢者の孤食は東日本大震災の被災地に限られたものではなく、全国的に見られる課題である。日本栄養士会はこの取り組みをモデル事業と位置づけ、全国の栄養士会や保育士など関連団体へ情報を発信し、他地域での事業展開につなげていく計画がある。2014年に4カ所でスタートしたこのプロジェクトも、2015年には14施

設に拡大した。

今後、本事業を更に広めるため、被災3県の事業実施施設が多い、その取組内容を説明する被災3県合同事業説明会を開催する予定である。また、当該説明会に参加した施設の職員を対象に、現在事業を実施している施設への見学会を開催する予定である。

また保育所を、日本栄養士会および都道府県栄養士会が認める地域生活支援・健康づくりの拠点「栄養ケア・ステーション」のひとつとして位置づけ、高齢者の栄養と食の支援や生きがい作りだけでなく、妊娠婦や子どもを持つ親への離乳食やアレルギー食について相談を受ける子育

て支援も進めていく予定だ。そのためにも栄養ケア・ステーションの活用により行政や介護関係者、クリニック等と連携しながら、人々の生活を支えていく地域包括ケアへの取り組みを推進している。

（該社は法人登録申請書を提出済みで、運営会社は未登記ですが、実際は運営を行っている）



Point 取り組みのポイント

専門家のいる地元の保育所を活用

園児との食事が高齢者の生きがいに

全国で応用可能なモデルとして展開

管理栄養士等による 高齢者への栄養と 食支援体制の構築

被災地の仮設住宅等では、高齢者の“孤食”や“低栄養”、室内に引きこもることによる“生活不活発病(廃用症候群)”、“認知症”等、要介護状態につながる問題が生じています。

(公社)日本栄養士会は、東日本大震災の2～3週間後から避難所や仮設住宅に管理栄養士の派遣を行い、健康や栄養面のサポートを行ってきました。

その後も栄養バランスの良い弁当を仮設住宅の高齢者に宅配する等のサポートをしていましたが、高齢者の外出を促すために新事業を企画しました。それが復興庁の平成26年度「新しい東北」先導モデル事業である「ほっこり食事プロジェクト」です。これは、高齢者が地域の保育所を訪問し、園児や保育者等と一緒に食事や会話を楽しみ、地域社会とのつながりを築く事業で、東北3県4カ所の保育所等で実施しました。

本特集では、この事業が被災地域の仮設住宅のみならず、全国の保育所や栄養ケア・ステーションを拠点として広がり、介護予防、日常生活支援の体制を構築するための参考事例となることを願い、紹介いたします。

((公社)日本栄養士会・「日本栄養士会雑誌」企画委員会)

「新しい東北」先導モデル事業 東北発 ほっこり 食事プロジェクト

(公社)日本栄養士会常務理事

下浦佳之

下浦佳之◎しもうら よしうき
 1981年～2011年 兵庫県立病院等給食課 栄養指導課、
 兵庫県福祉部地域福祉課
 2012年 兵庫県立がんセンター栄養管理部次長兼栄
 養管理課長 現職)
 2006年 (社)日本栄養士会理事、常任理事(～2013
 年)
 2014年 (公社)日本栄養士会常務理事、(公社)兵庫
 県栄養士会副会長、神戸学院大学客員教授、
 神戸女子大学客員教授
 管理栄養士

「おばあちゃん、よしの(仮名) ばあちゃん! また保育園に遊びにきてね~」と子どもの声。「町を歩いていると子どもに声を掛けられるようになったんだよ、そりやあ、うれしいよ。私も忘れられていない、共に生きているって実感できるもの」と被災地のある高齢者のひとこと。

1. 被災地の高齢者の課題

東日本大震災から早くも5年が経過し、被災地では仮設住宅から復興公営住宅等への移転に向けての動きが進みつつある。しかしながら、依然として被災地の高齢者を取り巻く環境は決して良いとは言えない。特に、独居による“孤食”から生じる調理意欲や活動意欲の低下、食事摂取量の低下による“低栄養”、体力・筋力低下、室内への引きこもり等から“生活不活発病(廃用症候群)”や人との触れ合いの欠如による“コミュニティー形成不足”、判断力・認知力の低下等、高齢者にとって要介護状態につながってしまう大きな問題が受けられる。それは被災地の高齢者だけの問題ではなく、全国的な問題でもある。

2. ほっこり 食事プロジェクト

(公社)日本栄養士会としては、被災地の復興支援を継続し、どうしたら高齢者が生き生きと地域で生活し、栄養のバランスが良い食事を楽しく食べ、社会参加、健康増進が図れるかを考えなければならない。そこで、高齢者が地域の保育所等を訪問し、園児や保育者等と一緒に食事や会話を楽しむことで、自ら生きがいや役割を創設し、地域社会とのつながりを築く「新しい東北」先導モデル事業「東北発「ほっこり 食事プロジェクト」」(“ほ”いくしょを“づ”うじで“こ”うれいしゃが“り”ようする食事プロジェクト)を企画し、平成26年度に実施したのである(平成27年度は「ほっこり ふれあい食事プロジェクト」)(図1)。

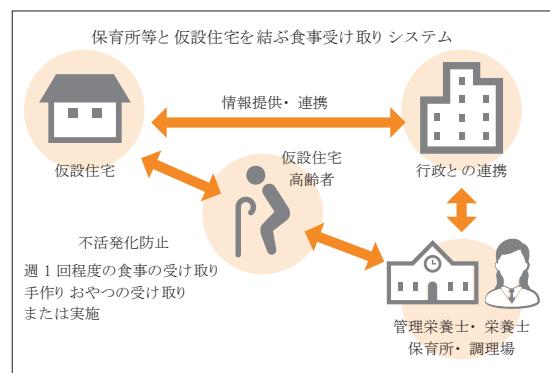
具体的な取り組み内容については、後述の先生方にお任せするとして、当プロジェクトの実施により、好ましい変化が広がっていることを本稿ではお伝えしたい。

たとえば、保育所を利用した高齢者と園児との触れ合い、食事(弁当)を受け取りに行くことによる外出の機会の提供、共食による孤食の防止、食を通じた楽しみ、関わる者みんなの笑顔が増え、世代間交流から新たなコミュニティーが形成される。また、高齢者にとっては生活不活発病・認知症・介護の予防等や、社会参加による生きがい、役割の発見・再発見、またさまざまな気付きを得る機会にもなる。

管理栄養士等による栄養と食のサポートは、高齢者の見守りや相談相手になるだけではなく、地域の医療・介護等の専門職種間の連携や、栄養ケア・ステーションの活用等、保育所等を中心に地域生活支援・健康づくりの拡充にもつながっている。

3. 今後の事業拡大

今後は、被災地域の仮設・公営住宅のみならず、全国の地域の保育所等や栄養ケア・ステーションを



●図1 ● ほっこり 食事プロジェクト 概要

拠点として、東北発信の全国に向けた事業拡大を図る。さらに、高齢者に限らず、妊娠婦や子育てママを対象とした当該プロジェクトの拡充により、全て

のライフステージにおいて、栄養と食をキーワードとした取り組みを支え、社会環境を整えていきたいと考えている。

ぬくもりのある取り組みですね。 “ほっこり” ふれあい食事プロジェクト

(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会副会長

佐藤秀樹

平成26年度からの2年間、(公社)日本栄養士会が取り組んでこられた高齢者への「栄養と食支援体制の構築」というプロジェクトに、子ども支援・子育て支援を担ってきた保育関係者として微力ながら関わらせていただいた。

保育の世界でも「食育」という言葉が随分と呼ばれ、私たち保育者も子どもたちの「食」についてはかなり意識するようになってきている。しかし、これは在園している子ども、また、その保護者に向かっての取り組みはしてきても、地域におられる人びと(特に高齢者)と保育所等の子どもを結ぶ「食」を通した、炊き立てのご飯を頬張るような営みはしてこなかつたと思う。

題して“ほっこり”ふれあい食事プロジェクト。実際に、見事にぬくもりに満ちている。

食。漢字として、「人に良い」、「人を良くする」とも読み、命を育む「食」は、身体ばかりか心も育んできた。だから、「食事」が不十分である環境では、命も心も満足に育めないと見え、世界各地でやまない紛争や災害、その現場ではいつだって、子どもたちや高齢者や弱者と呼ばれる人びとが犠牲となってしまう。

これも漢字の話で恐縮だが、平和、和気あいあい、温和、柔軟等の「和」という漢字は、稻、ひえ、とうもろこし等の穀物を口いっぱいに頬張った、幸せで和やかな表情を表し、「命」という漢字は、冠をかぶった天子様がひざまずき、天に向かって祈る姿をかたどり、「いただきます」という食事のあいさつは、動植物の「命」をいただくことへの感謝の表現だと

佐藤秀樹@さとう ひでき
1977年 青山学院大学文学部教育学科卒業
1978年 こどものくに保育園
2009年 (福)全国社会福祉協議会全国保育協議会副会長、現在に至る
2014年 内閣府子ども・子育て会議委員、現在に至る

か。「和」と「命」が脅かされている全ての人びとに、口いっぱいに頬張ることのできる「食」の確保を、と心から祈るばかり。

私たち日本人の主食となる穀物「米」(コメ)は、動詞の「籠める」の連用形が名詞化したもので、コメという語は、古くは改まった儀式の場で用いられたと言われている。何か神聖なもの、あるいは生命力のようなものが「籠められたもの」として、意味付けられたのだと思う。心を込めてにぎってもらった「おむすび」。このおむすびを頬張る子どもたちの笑顔は幸せそのもので、そこに地域の高齢者の方々の「和」と「命」と「食」が、縁(あえて園という字でもいい)を結び合ってつながっていくならうれしい。

私は生まれも育ちも北国の雪国なので、降り積もった雪の祠(かまくら)が実に暖かいことを知っている。“ほっこり”という言葉は、丸みを帯びた、とげとげしていない、かまくらのようにまどやかで、ぬくもりに満ちている。

「“ほっこり”ふれあい食事プロジェクト」が、日本中のあちらこちらで展開され、笑顔を頬張った人たちが結び合う縁の、血のつながりの血縁ではない「結縁ネットワーク」のように、広がっていけたらいいなと思う。

(公社)日本栄養士会の皆さまの豊かな想像力、構想力に感謝。子どもたちの笑顔に会いたくて、保育者は子どもたちの側にいるのだということを申し添え、この「プロジェクト」は、それを引き出す力も秘めているかもしれないを感じている。

保育園が地域をつなぐ

(福)日本保育協会・(福)堤福祉会堤乳幼児保育園園長

芳賀カンナ

芳賀カンナ◎はが かんな

2012年 (福)日本保育協会岩手県支部女性部長

2014年 (福)堤福祉会堤乳幼児保育園園長

1. 被災地の今

東日本大震災から5年を迎えるとしている。震災直後は被災地、被災者という大きなくくりで伝えられてきたが、時間の経過とともに、家族を失った人、家を失った人、仕事を失った人、地元を離れた人、子ども、高齢者、一人暮らし、仮設住宅での生活を続けている人等、「被災者」というだけでは伝えきれない、個々の状況、地域の抱えるさまざまな問題、課題がある。

復興が進み、今後は仮設住宅の集約化、公営住宅の入居、住宅再建等により、また新たなコミュニティーの形成が必要となる。

2. 本プロジェクトのもたらすもの

食事について一人暮らしの高齢者に聞いてみると、「一人だとみそ汁は作らない、煮物やおひたしがほとんど」、「カレーのように大量にできてしまうものは、食べたいが無駄になるので作らない」、「一人で食べる食事は偏ってしまう」という声が聞かれる。食べることは生きることの源であり、全ての人が欠かすことのできないのが食事である。

平成27年度、当園も実施施設として取り組んでいた「ほっこり食事プロジェクト」を通じ、子どもたちちは高齢者の温かなまなざしに見守られ、高齢者は子どもの届託の無い笑顔に癒やされ、それに関わる保育者、スタッフはその光景を見てまた笑顔になる。子どもたちにとって、地域や身近にいるお年寄りと関わることは、自分の周りにいろいろな人がいることに気付き、相手を思いやり、自分の地域を意識し身近に感じができる機会となる。また、これまで食に関して直接関わることの無かった行政や、地元の食生活改善推進員の方々の顔が見え、声が聞こえる関わりは、子どもと高齢者、地域とをつなぐ

大きな財産となった。

3. 取り組みを継続・拡大するために

「保育園に人を招く」ことは、どのようななかたちであれ、多少の気構えが必要となる。プロジェクトをイベントで終わらせないためには、参加者の多い少ないではなく、たとえ1人でも「おいしく食事ができた」、「楽しい時間を過ごすことができた」という声があつたことを忘れず、地域の中にある保育園の職員としての意識を持つことが必要である。同時に、栄養管理、健康管理といった、専門職としての知識と技術、各関係機関、地域資源との日頃からの連携も、プロジェクト継続の大きな要因である。

東北の被災地に限らず、全国の保育園、幼稚園等でそれぞれの地域にあった「ほっこり食事プロジェクト」のような取り組みが継続、展開されることを期待したい。

4. ほっこりエピソード

12月の仮設住宅談話室でのボランティア協力によるクリスマス会では、キャラクターの着ぐるみを着たおばあちゃんたちが、少し恥ずかしそうに楽しそうにお裾分けに保育園にやってきた。一方通行の交流ではない、お互いの心の交流に、ほっこりしたひとときだった。



仮設住宅談話室のクリスマス会にやってきたおばあちゃんたち

ほっこりの協働の輪が作る 地域の元気と健康

岩手県久慈保健所上席栄養士

岩山啓子

岩山啓子◎いわやま けいこ

1984年 東京都内人工透析クリニック

1986年 岩手県入庁、岩手県久慈保健所、岩手県岩泉保健所、岩手県宮古保健所、岩手県庁勤務を経て、2013年より岩手県久慈保健所、現在に至る

管理栄養士

1. 久慈地域の連携の土台

東日本大震災の津波後、久慈地域では、保健所が調整役となり、野田村および管内市町村において、食生活改善推進員、(社)岩手県栄養士会(当時)と連携しながら、協働による仮設住宅集会所での栄養教室や栄養相談を継続してきた。このように、協力体制が整っていたことから、「ほっこり 食事プロジェクト」を行う打診があった際も、その日のうちに打ち合わせを行うことができた。

また、野田村保育所は、人的被害こそ無かったものの、園舎が津波で全壊流失し、福祉財団の支援を受けて保育所を再建した。「たくさんのご支援へのお返しの意味も含め、少しでもできることがあれば」と、積極的に協力いただいている。

2. 役割のある、参加型のプログラムに

本プロジェクトは、平成26年度は3回行い、平成27年度は6回(うち3回は仮設集会所会場)を計画し、実施した。

本稿では、4回目に行った仮設集会所での焼き芋の日のプログラムを紹介する(図1)。

スタッフの絶妙な連携プレーで、この日もスムーズに進行した。のんちゃんネット体操後、園児が上

仮設 de ほっこり「焼き芋」なのだ♪

日 時: 平成27年11月16日 9:45~11:30

会 場: 野田中学校仮設集会所

参 加 者: 13名(男性5名、女性8名)

参加園児: 野田村保育所なでしこ組15名

スタッフ: 野田村保育所、村栄養士・保健師・看護師、村食生活改善推進員、県栄養士会、久慈保健所

内 容: ①園児が仮設までお散歩10分

⇒「ほっこりプロジェクト in 野田村～！」

のカワイイ掛け声で開会！

②村のイメージキャラクター「のんちゃん」と一緒に「のんちゃんネット体操」♪

③皆で焼き芋準備 新聞紙⇒水⇒アルミホイル

⇒男性陣が早朝から準備した炭に投入

④ふれあい手遊びタイム(ハグしてギュッ♪)

⑤焼き芋と一緒におやつタイム

⑥次回招待状を園児から手渡し⇒園児はお帰り

⑦アンケート記入⇒体重・血圧測定⇒栄養相談

⑧お土産を渡して閉会

●図1 ● 烤芋がメインの日のプログラム

手にさつまいもを新聞紙にくるめるよう、優しくお世話をする参加者。炭おこしは、仮設住宅の男性陣が大活躍、過去に無い5人の男性が参加した。「ふれあい手遊びタイム」では、参加者と園児が手足やほっぺたをくっつけたり、ギュっと抱きしめたりするゲームもあり、園児との触れ合いに誰もが顔をほころばせた。熱々の焼き芋を共食後、次回招待状を園児から渡され、またほっこり。園児が帰った後は、血圧測定や栄養相談でおしゃべりに花を咲かせ閉会した。

平成28年1月の最終回では、「園児に何かお返しがしたい」と、昨年度に引き続き、数名の参加者による村の伝統芸能「大黒舞」が披露された。

3. 連携と協働は、地域の大きな力

保育所、野田村、食生活改善推進員、(公社)岩手県栄養士会、保健所といった、オール野田村+関係



皆でうきうき団子作り(1回目)



ふれあい手遊びタイム♪

機関が連携して協働の汗を流すことは、地域が支え合い、元気と健康を作り出す大きなエンパワーメントとなる。



炭おこしなら俺たちに任せろ♪の男性陣

今後、災害公営住宅での新たなコミュニティづくりを支援する上でも、大いに力となるに違いない。

幼稚園児と被災高齢者が卓を囲んで湧く笑顔

尚絅学院大学附属幼稚園園長
岩倉政城

岩倉政城◎いわくらまさき

1968年 東京歯科大学卒業
1973年 東京医科歯科大学大学院修了(歯学博士)、
東北大学赴任
1984年 東北大学助教授
2008年 尚絅学院女子短期大学部教授
2009年 尚絅学院大学附属幼稚園園長、現在に至る
2010年 尚絅学院大学教授
2014年 尚絅学院大学名誉教授

1. おやつ作りが保育の中核

当園は、月々の誕生会に合わせ、年間延べ60回、6クラスがおやつ作りを取り組んでいる。おやつは何にするか?から始まってクラスで討議し、調理分担、配膳、共にいただく、お裾分け、片付けと展開している。それは「食育」の枠を超えて、討論を通して他者理解と共感能力を育み、建学の精神“他者と共に生きる”を獲得する保育の中心活動としている。

こうした下地があつて、平成26年9月、(公社)日本栄養士会から園児と被災者が共に食事をする「ほっこり食事プロジェクト」の提案を受けた。

当園は、仙台市の西隣、東日本大震災で津波にのまれる映像が繰り返し流された名取市の丘の上にあり、海岸から15kmに立地する。園から10km離れた市街地に仮設住宅があり、今なお2,500人余が居住している。ここでの主婦たち手作りの“お姫様ドレス”を何度もいただいたつながりもあったことから引き受けた。

2. 被災高齢者との食事交流

平成27年3月3日10:00～13:00、在仮設住宅高齢者20人、年長児51人、支援スタッフ13人の参加で、次の活動を行った。

①園庭既設ピザ釜でのピザ作り活動(園児・参加者によるトッピング、ピザ焼きには高齢者有志が参加)

②支援スタッフによる地元食材を使用した具だくさんみそ汁の提供(配膳は支援スタッフと園児)

③ピザとみそ汁のおやつ会(好きな場所で)

④園児の歌と高齢者との肩たたきゲームによる交流

⑤園児と高齢者との昼食懇談(当園給食供給先の障害者就労支援事業所の温かい給食を高齢者に提供、園児は持参弁当で共に卓を囲む)

3. はじける生命力が被災高齢者にもたらす効果

高齢者の感想は「かわいい園児と一緒にご飯を食べ、お弁当の中身を見せてもらったりして、普段1人で食べていることが多いのでうれしかった」に象徴されよう。また、「孫のような子どもにゲームで



皆で作ったピザを園児と共に味わう



食後ゲームで肩たたきの触れ合いを楽しむ

肩をたたいてもらって、うれしいやら、かわいいやらで時間があつという間に過ぎた」と喜んでもらえた。

園児にとっても、「『おかわりどうですか』と言ふと、喜んで『お願ひします』と言われ役に立てた」、「肩をたたいてあげて喜んでもらえてボクの方がうれしかった」等、自己有用感を高める成果があつた。教師からも「普段触れ合うことの少ないおじいさん、おばあさんたちと関わって楽しんだだけでなく、自信を持って堂々と“おもてなし”をし、その成長ぶりに感動した」との評価を得た。

4. 災害食支援ステージ区分の追加を提案

震災後4年にわたる仮設暮らしの高齢者は、さらに災害住宅への転居を迫られ、辛うじてつくった人間関係から再び切り離されようとしている。科学技術動向研究センターは、災害時食支援ステージを第1の短期から第3の長期に分類しているが¹⁾、私は第4ステージ(定住待機期)を設けることを提案したい²⁾。被災後数カ月から数年に及ぶ期間で、孤食だけでは捉えきれない心理的側面“孤立と孤独・未来への不確実性”を、高齢者は抱えている。

5. 世代間交流とその継続性

前述の心理的側面の支援に、今回の活動は一時的にせよ高齢者に“ I am not alone”と、社会に窓を開く効果があった。園児と高齢者が世代を超えて卓を囲む、食を横糸にした人と人のつながりを紡いだ。これを持続できる活動にすることを課題とした。

参考文献

- 1) 中沢 孝, 別府 茂: 非常食から被災生活を支える災害食へ, 科学技術動向, 128, 20-34(2012)
- 2) 岩倉政城: 平成26年度「新しい東北」先導モデル事業報告書, pp.39-42(2015)

「ほっこり 食事プロジェクト」 事業に参加して

(福)いわき福音協会理事

新妻 登

当法人の小島保育園は、(公社)日本栄養士会主催の「ほっこり 食事プロジェクト」の事業を受託し、多くの関係者の協力のもと実施することができた。

今回の事業は、当園の子どもたちにとって初めての経験であり、スムーズな交流ができるか心配な面もあった。しかし、偏見を持たない子どもたちの素直さが、震災後仮設住宅で生活している高齢者との餅つきや絵本の読み聞かせ等を通して、温かな交流ができた理由だと思っている。全3回延べ28人の参加があったが、2回目のクリスマス祝会に参加していただいた折は、自分の孫と重ね合わせている高齢者の姿も見受けられた。昼食には、5人の参加者に対して、当法人事業所で働いている障がいのある人たちの手作り弁当を提供させていただいた。

改めて考えると、地域の中には、子どももいれば若い人も高齢の方もいる。元気な方もそうでない方も、男性もいれば女性もいる。全ての人の共通点の1つに、当然のことながら“食事をする”ことがある。誰しもが健康を願い、自分の、自分たちの、そして皆の幸せを願っている。食卓を囲み、同じ食事をすることで、言葉以外の一体感や仲間意識が生まれてくる。その食事が、時宜にかなったバランスの良い食事であればなおさらだ。以前から言われている“医食同源”は、今も求められていることである。私たちは、それを支える専門職の人たちの活躍を期待している。

(公社)日本栄養士会の今回の事業は、一法人一保育園にとっては“点”にすぎないが、継続することによって“線”になり、同じようなことが他事業所でも行われることにより、やがて“面”的活動として発展していくことを期待している。

新妻 登◎にいつま のぼる
1973年 (福)いわき福音協会～2014年)
旧法知的障害者更生施設福島県はまなす荘、
旧法知的障害者更生施設はまぎく荘、旧法
知的障害者通勤寮はまゆう 通勤寮にて勤務
2014年 (福)いわき福音協会理事、現在に至る



第1回 餅つき大会、教室でお餅とお雑煮を共食



第2回クリスマス祝会では保護者の方々とも一緒にクリスマスをお祝い



福祉サービス事業所の手作りお弁当

心を満たしてくれる栄養素

楓葉町役場

半谷喜代美

楓葉町は、福島県の東部に位置し、自然豊かで比較的温暖な住みやすい町である。平成27年9月5日、原発事故による避難指示が解除されたが、町に戻っているのは町民の6%。震災から5年を迎えるとしている今でも、何十年と慣れ親しみ、愛着のある故郷に戻れず、仮設住宅で過ごす高齢者がたくさんいる。

避難生活がこれほどまで長く続くとは、誰も予想していなかった。大地震の翌日から始まった慣れな環境での生活。衣・食・住の全てが一転し、変容した生活に順応しなければならないことに対し、どれほどの苦労があったか。

避難所での生活空間は、十分な身動きすらできない狭いスペース。食事はおにぎりやパン、即席カップ麺等が多く、野菜不足に加え、食塩相当量の摂り過ぎで不調を訴える声が多くあった。食事だけではなく、現状や今後の不安からくるストレスで血圧が上昇する等、体調を崩す町民がほとんどであった。

避難所から仮設住宅に移っても自宅のようにはいかず、全てにおいて制限されているようで、庭や畠はプランター化し、隣家とは壁1枚のため、テレビの音量を下げ、大声で笑うことさえ気にしながらの生活で、一家団らんの時間など無くなつた。

震災後、無我夢中で過ごしてきた生活にも少しずつ落ち着きが見られ、外に目を向けることができるようになつた平成26年10月頃、「ほっこり食事プロジェクト」の話をいただいた。

幼稚園児との餅つきでは、初めは少々緊張気味だった高齢者も、作業開始となれば“昔取ったきねづか”とでもいうかのように、無意識に身体が動いているようで、園児との交流や職員との共同作業をしている姿を見ると、まるで離れて暮らす家族との

餅つきを楽しんでいるかのようだった。

この企画に参加した延べ28人の高齢者が、仮設住宅での日常では味わうことのできない体験をし、心穏やかになる時間をほんの少しでも得ることができたことは、日々の活力につながつたと確信する。機会を提供してくださった方々への感謝を申し上げるとともに、高齢者が元気に避難生活を終えることができることを願う。



第1回餅つき大会
「また来てね」、「今日はありがとう」。園児が園庭でお見送り



第3回伝承遊び
“すごろく”は何年ぶり？　おばあちゃんは強いよ！

「ほっこり」エピソード

(公社)日本栄養士会事務局

今回のプロジェクトでは、子どもとのほっこりした場面がいくつも見受けられました。皆さまにも場面を想像しながら“ほっこり”していただけましたら幸いです。

焼き芋大会でのできごと

園長先生大活躍で焼き芋が焼き上がり、みんなで給食前に園庭で「いただきます！」。高齢者の方には、地べたへの正座は無理（膝の痛み等の関係）とのことで、パイプ椅子を準備して、座って食べていただきました。そこへ、ちゃっかりとおばあちゃんの膝へ座る園児の姿。当然、身内のおばあちゃんではありません。焼き芋の温かさと膝の上で食べる暖かさ、一緒に食べるっておいしいね。ほっこり。



焼き芋大会、ちゃっかり おばあちゃんのお膝でほっこり

お餅つきでのできごと

餅つき大会に参加された高齢者から、「震災前はみんな自宅でお餅つきをしていましたが、今はできません。仮設住宅では、ボランティアの方が来られてお餅つきをしますが、私たち（被災者）は見ていいだけで、でき上がったお餅を食べるだけ。今回は3年ぶりに、私たちが園児のためにお餅をつき、団子に取り分け、喜んでもらいました。楽しかったですし、お役に立つことができて、うれしかった」とのこと。

確かに保育士の先生方もびっくりの段取りの良さ。参加された高齢者のみなさんは、事前に話し合いをされて役割を決めておられたようで、搗（つ）き手、返し手、ちぎり 手の絶妙なやり取りで、あんこやきな粉、ずんだ、納豆、おろし大根のお餅が手

際良く次々とでき上りました。最後には臼（うす）・杵（きね）の片付けまでお手伝いいただきました。というより、ほとんどやっていただきました。おまけに保育園のお正月用の鏡餅まで上手に作っていただきました。

みなさん、生き生きと大活躍。「久々に動かれて、お身体、大丈夫ですか？」「昔からやっているから大丈夫ですよ」と聞いて一安心。後日、お世話をいただいた方より「やはり身体に痛みが…」とのこと、やっぱり無理をさせてしまいました。みなさんの活躍された姿にほっこり。一緒についたお餅を食べて、みんなほっこり。



園児みんなで「よいしょ、よいしょ」

食事を食べる際のできごと

園児たちはいつもの通り「食事の前に手を洗いましょう」と先生に促されて洗面台へ。高齢者のみなさん、じっと身動きせず座ったまま。そこへ、園児の1人が「おばあちゃんたちも食事の前に手を洗わないといけませんよ」と一言。「そうだ、そうですね。食事の前には、ちゃんと手を洗わないといけませんね」と高齢者のみなさんが次々と立ち上がり、順番に小さな洗面台で手を洗います。園長先生、保育士、スタッフ苦笑い。ほっこり。



つきたてお餅！「のどに詰めないようにね。あーん」

－平成 27 年度「新しい東北」先導モデル事業－

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」開催要領

1. 趣 旨

仮設住宅から災害公営住宅等への移転が進む今、これらの地域における高齢者の新たなコミュニティ形成、健康増進等に向けて、平成 26 年度事業を拡充した『ほっこり・ふれあい食事プロジェクト』を実施する。栄養と食をキーワードとした高齢者と子どもとのふれあいを通じて孤食、生活不活発病予防等の課題に対して、適切な栄養管理と、高齢者の役割・生きがい等を創出するしくみを整備、強化する。実施拠点数を増やし、内容の充実を図るとともに情報発信し、本事業により生まれる地域の元気と笑顔の“わ”を東北から全国へつなげる。

2. 主 催 平成 27 年度復興庁受託事業

(公社) 日本栄養士会、(公社) 岩手県栄養士会、
(公社) 宮城県栄養士会、(公社) 福島県栄養士会

3. 開 催 地 東北 3 県

4. 開催期日 平成 27 年 8 月～平成 28 年 1 月頃

5. 対 象 者 被災地域の仮設住宅・災害公営住宅居住者等

※住居から徒歩圏内に実施保育所等施設があること、もしくは実施保育所等へ何らかのアクセス手段がはかれること

6. 参加人員 1 か所 10～15 名程度

7. 事業内容(例) 保育所等における、①昼食やおやつの共食、②子ども達との触れ合い(参加型)、③栄養相談や健康チェック、④参加者によるボランティア活動等

※参加者の生きがい、役割、社会参加を促す要素と、管理栄養士による栄養・食事管理による見守り要素を含める

8. 対象経費 臨時雇賃金(コーディネータ賃金)、旅費、食材費、バス使用料、消耗品費、通信運搬費、印刷費

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」開催の手引き

一 目 次 一

1.	事業の目的・背景、内容について	1
2.	実施計画書等の提出について	2
3.	参加者について	2
4.	事業内容について	2
5.	開催日程について	2
6.	個人情報について	3
7.	危機管理について	3
8.	経費について	3
9.	事業報告書等の提出について	4
10.	連絡・問い合わせ先	5

● “ほっこり・ふれあい食事プロジェクト” 実施のためのフローチャート

- 様式1 実施計画書
- 様式2 協力者名簿
- 様式3 事業完了報告書
- 様式4 経費精算報告書
- 様式5 献立提出用様式
- 様式6 出勤簿
- 様式7 交通費精算書
- 様式8 履歴書
- 様式9 アンケート様式

1. 事業の目的・背景、内容について

平成 27 年度復興庁「新しい東北」先導モデル事業『仕様書』より抜粋

1 件名

「新しい東北」先導モデル事業
(東北発第 2 弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト)

2 事業の目的・背景

復興庁では、被災地を単に従前の状態に復旧するのではなく、震災復興を契機として、震災前から地域が抱えてきた課題（人口減少、高齢化、産業の空洞化等）を克服し、我が国や世界のモデルとなる「新しい東北」を創造すべく、取組を進めている。

本事業は、「新しい東北」の実現に向け、被災地で既に芽生えている先導的な取組や、「新しい東北」の取組・事業の実施に向けた横断的な課題を解決する取組を幅広く公募し、復興推進委員等の有識者からの意見を踏まえた上で支援対象事業を選定するとともに、プロジェクトの立ち上げ段階におけるソフト面の取組を包括的に支援する（詳細は下記の業務内容参照）。

3 業務内容

仮設住宅から災害公営住宅等への移転が進む今、これらの地域における高齢者の新たなコミュニティ形成、健康増進等に向けて、平成 26 年度事業を拡充した『ほっこり・ふれあい食事プロジェクト』を実施する。

孤食、生活不活発病予防等の課題に対して、栄養と食をキーワードとした高齢者と子どもとのふれあいを通じた適切な栄養管理と、高齢者の役割・生きがい等を創出するしくみを整備、強化する。

また、実施拠点数を増やし、内容の充実を図るとともに情報発信し、本事業により生まれる地域の元気と笑顔の“わ”を東北から全国へつなげる。

保育所等を拠点とすることで、世代間交流が生じ、そこに暮らす住民の連携から新たなコミュニティ形成につながると思われる。また、地域の栄養ケア・ステーションを通じて医療、介護等の専門職も関わることができると思われる。

具体的には、栄養ケア・ステーションを通じた、高齢者と保育所のふれあい食事受け取りシステムの構築に取り組む。

2. 実施計画書等の提出について

- コーディネータは、実施施設と相談の上、実施計画書【様式 1】および協力者名簿【様式 2】下記書類を第 1 回実施日の約 1か月前までに日本栄養士会に提出して下さい。
- 各種様式は、データにて送付いたします。
- 提出書類の内容に変更がある場合には速やかに連絡をお願いします。

3. 参加者について

- 近隣の仮設住宅等への参加募集を行ってください。
＜対象者への呼びかけ（例）＞
 - ・園児作成の招待状・仮設住宅への直接的声掛け・自治会長からの声掛け
 - ・ボランティアセンター・コーディネータからの声掛け・参加者同士の声掛け
- 園児の保護者への説明及び承諾を得て下さい。

4. 事業内容について

- 園児と高齢者の参加型（イベント）企画をお願い致します。（園児とのふれあい・共食等）
- 参加者へも役割分担をお願い致します。
(例：ボランティアとして、草むしり、水やり、食育、伝承遊び、見守り等)
- 参加者へ管理栄養士等による栄養相談・体重計測・血圧測定・健康チェック・アンケート等を実施して下さい。

5. 開催日程について

- 平成 27 年度は、東北 3 県（既実施施設：各 6 回以上、新実施施設：3 回以上、計 33 回以上）で実施します。（要相談）
- 事業は 1 月中に終了させて下さい。
- 開始時間、終了時間がわかるよう、大まかな日程の立案をお願いします。

＜日程例＞

9 : 30	仮設住宅へのお迎え（マイクロバス）
10 : 00	挨拶（自治会長、園長）
10 : 15	伝承遊び「紙相撲大会」（遊戯室）
11 : 30	片付け
11 : 45	会食会＜園児との会食＞
12 : 45	栄養相談及び伝承遊び
13 : 45	お見送り
15 : 30	反省会

◎アンケート【様式9】実施のお願い

- アンケート記入時間を設け、記入協力を参加者にお願いして下さい。(聞き取りでも可能です)
- アンケートは回収し、所定の集計様式にてコーディネータが集計のうえご提出いただきますようお願いします。
- 開催回数に応じて、初回、中間、最終回として計3回のアンケート実施をお願いします。

6. 個人情報について

- ご提供いただく協力者の氏名、参加者（高齢者・園児）写真等の個人情報は、「新しい東北」先導モデル事業“ほっこりふれあい食事プロジェクト”報告書への掲載、説明会および交流会等の発表に使用させていただく場合があります。
- 目的以外にご提供いただいた個人情報を使用することはありませんので、予めご了承下さい。

7. 危機管理について

- 各実施施設の規定に準じて下さい。
- レクリエーション保険に、本会にて加入します。

8. 経費について

(1) 参加費について

- 今年度は復興庁補助金事業による実施のため、参加者からは参加費は徴収しないで下さい。

(2) 支給額

- 食材費・消耗品費・通信運搬費・印刷費として、1開催につき2万円とします。
(例) 3回開催の場合：2万円×3回=6万円の範囲で計画をお願いします。
- バス使用料は別途ご請求ください。

(3) 経費の交付

- 原則として全ての事業報告書受理後、指定の口座へ日本栄養士会からお振り込みいたします。
- 領収書の宛名は、「日本栄養士会」としてください。

<臨時雇賃金（コーディネータ）の賃金および旅費について>

- 出勤簿【様式6】、交通費精算書【様式7】にご記入いただき、日本栄養士会事務局にご提出ください。また履歴書【様式8】もあわせてご提出ください。
- 臨時雇賃金には、源泉税がかかります。お支払いは、賃金から源泉税を差し引いた金額になります。
- 源泉税の処理は本会事務局にていたします。

<旅費について>

- 当該事業に関わる打ち合わせ等を開催した際、簡単な議事録（報告）を添え、旅費をご請求ください。
- 旅費の請求については交通費精算書【様式6】にご記入いただき、日本栄養士会事務局へご提出ください。本会旅費規定により実費振込にてお支払いたします。
- 交通費精算書の注意事項をよくご確認のうえ、領収書等の添付漏れがないようお願ひいたします。
- 駐車場代は原則お支払いできません。

<食材費、バス使用料、消耗品費について>

- 請求書を日本栄養士会事務局にお送りください。後日お振込みいたします。
- 領収書について、明細を添付してください。スーパー・コンビニ等で購入の場合、レシートの提出をお願いします。

<通信運搬費について>

- 通信費として切手・宅配便を利用された場合、領収書および、送付先リストを添付して下さい。

<印刷費について>

- 県の栄養士会や実施施設、担当者の施設でのコピー代、消耗品代（領収証がまとまってしまって、ひとつになってしまった場合等）については、県の栄養士会（または実施施設）から「請求書」として提出して下さい。
- 算出根拠（例：単価×枚数）も明記して下さい。

9. 事業報告書等の提出について

(1) 提出期限

- 事業終了後1か月以内に、下記の提出書類①～⑦を日本栄養士会宛てに提出して下さい。
- 事前に提出しているもので、全く変更のない場合にも報告書として改めて提出して下さい。

(2) 提出書類

①事業報告書【様式3】

- 様式枠は、適宜調整してください。

②経費精算報告書【様式4】および領収書の原本

- 様式4にまとめ、別途領収書を貼付した用紙を添付してください。

③開催案内（チラシ）等

- 開催にあたり、参加者向けに作成された案内（チラシ）をご提出ください。

④写真（料理・開催風景）データ

- 当日の料理写真、開催風景を撮影いただき、データにて 10. 連絡・問い合わせ先のメールアドレス宛にご提出ください。

⑤当日のレシピ【様式 5】

- 献立名、献立のポイント、栄養価の記載をお願いします。

⑥アンケート集計結果

- 所定のエクセル様式へ入力していただいたデータを④同様にご提出ください。

⑦当日配布資料

- 参加者への栄養相談等に活用した資料等がありましたらご提出ください。

10. 連絡・問い合わせ先

- 開催にあたりご不明な点等は、下記までお問い合わせ下さい。

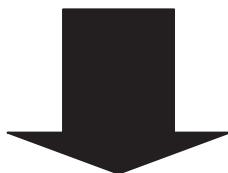
公益社団法人日本栄養士会
「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」担当 石垣・清水
〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋MC Vビル6階
TEL : 03-5425-6555 FAX : 03-5425-6554
メールアドレス ishigaki@dietitian.or.jp

“ほっこり・ふれあい食事プロジェクト” 実施のためのフローチャート

① 開催地域を決定したら…視察（挨拶）の日程調整（県栄養士会と日栄、他・・の連携）

- ・事業の目的・概要の理解
- ・企画内容の説明

参加対象となる地域（市町村）との調整
(呼びかけをする仮設住宅等の想定)



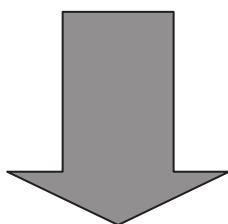
- *既実施施設は6回分、新実施施設は3回分の予定を立案・提出（要相談）
- *実施時期の予定（毎(隔)週・毎(隔)月・年間●回等）
- *移動方法（徒歩・公共交通機関・車等での送迎必要等）

② 実施場所を決定したら…小委員会（仮称）を発足する（保育所等と県栄養士会、他・・の連携）

- ・実施場所の選定（地域の保育所・仮設住宅等）
- ・移動方法（徒歩・公共交通機関・車等での送迎必要等）

関係者間の打ち合わせ（期間中隨時）

- ・日程、実施内容、メニュー、確認
- 資料の準備
- ・参加者への周知方法



【参加者の呼びかけ（例）】

- *仮設住宅への直接的声掛け（園児より）
- *園児作成の招待状
- *自治会長からの呼びかけ
- *ボランティアセンターからの声かけ
- *参加者同士の声掛け

③ 時期・企画の決定…様式1の提出

- ・実施時期の予定（毎(隔)週・毎(隔)月・年間●回等）
- ・実施の時間帯（朝食・昼食・おやつ・夕食等）
- ・企画内容の概要決定

ほっこり・
ふれあい当日

④ 事業が終了したら…報告書の提出

◎ 1か月以内に提出（日本栄養士会宛）

- ①事業報告書（様式3）、②経費精算報告書（様式4）および領収書原本、
- ③開催案内（チラシ）等、④写真（料理・開催風景）データ、
- ⑤当日のレシピ（様式5）、⑥アンケート集計結果、⑦当日配布資料等

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」実施計画書 < 施設名 >

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
1.実施年月日 開催時間						
2.実施内容						
3.当日担当者(責任者)氏名						
4.募集方法						

コーディネータ氏名 < * * * * >

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」協力者名簿

* * 県栄養士会

<●●●保育園>

1	氏名	役割(役職)
	勤務先名:	
	住 所:	
	連絡先:	
2	氏名	役割(役職)
	勤務先名:	
	住 所:	
	連絡先:	
3	氏名	役割(役職)
	勤務先名:	
	住 所:	
	連絡先:	
4	氏名	役割(役職)
	勤務先名:	
	住 所:	
	連絡先:	

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」事業報告書(第一回)

報告者 _____ 印

平成 年 月 日

「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」経費精算報告書

担当者名 _____ 印

勘定科目	金額(円)	内訳
旅費交通費		
食材費		
消耗品費		
印刷費		
通信運搬費		
合計		

※領収書は原本を、科目ごとにA4の用紙に貼り付け添付してください。

振込先

フリガナ		
口座名義		
銀行・本支店名	銀行	支店
種類・口座番号	(普通・当座) 口座番号	

※ゆうちょ銀行の場合も必ず、支店名・銀行から送金できる口座番号をご記入ください。

※源泉徴収票を発行するにあたり、住所と生年月日が必要です。記入をお願いします。

※支払調書は、1月～12月の年間集計額を、毎年1月末頃にご自宅へ郵送いたします。



献立・料理名

- ・冷やしそうめん
- ・鰯の照り焼き
- ・うの花炒り
- ・わらびもち
- ・めんつゆ

熱量 620 kcal

蛋白質 25.0 g

脂質 12.0 g

食塩相当量 6.4 g

献立の工夫・ポイント

そうめんに氷を入れることで、涼やかさと麺をほぐす役割も。麺の細いそうめんを使うことで、麺におつゆがからみ、味が感じやすくなります。麺を蕎麦やうどんなどに替えて変化が楽しめます。

「魚」のにおいが気になる方は、たんぱく源として、冷奴などの大豆製品、錦糸卵やうずらの卵など卵料理に替えてみて良いでしょう。

好みで、生姜やわさびなどを加えると、手軽に味に変化をつけることができます。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
冷やしそうめん	そうめん乾	100g	うの花炒り	塩	0.2g
	鶏卵	20g		植物油	1g
	植物油	1g		おから	30g
	寿司エビ1尾	10g		ねぎ	10g
	きゅうり	15g		人参	10g
	ねぎ	5g		干しいたけ	1g
	氷	30g		植物油	3g
	冷凍おろし生姜	2.5g		上白糖	3g
鰯の照り焼き	はも	50g	わらびもち	濃口しょうゆ	3g
	濃口しょうゆ	5g		塩	0.4g
	上白糖	3g		わらびもち	50g
	本みりん	4g		めんつゆ濃縮	20ml
	ししうがらし	2本		水	100ml

作り方・調理のポイント

- ・そうめんは、湯がきすぎない（のびない）ように注意する。
- ・鰯は、臭み除去と見た目を良くするために付け焼きをしてから重ね塗りする。
- ・氷は、なるべく配膳する直前に沿える。



出勤簿

平成 年 月 日～ 月 日分

氏名 _____

日付	印	就業時刻	終業時刻	休憩時間	業務内容	勤務時間	確認印
2/1(日)		:	:	:		時間	
2/2(月)		:	:	:		時間	
2/3(火)		:	:	:		時間	
2/4(水)		:	:	:		時間	
2/5(木)		:	:	:		時間	
2/6(金)		:	:	:		時間	
2/7(土)		:	:	:		時間	
2/8(日)		:	:	:		時間	
2/9(月)		:	:	:		時間	
2/10(火)		:	:	:		時間	
2/11(水)		:	:	:		時間	
2/12(木)		:	:	:		時間	
2/13(金)		:	:	:		時間	
2/14(土)		:	:	:		時間	
2/15(日)		:	:	:		時間	
2/16(月)		:	:	:		時間	
2/17(火)		:	:	:		時間	
2/18(水)		:	:	:		時間	
2/19(木)		:	:	:		時間	
2/20(金)		:	:	:		時間	
2/21(土)		:	:	:		時間	
2/22(日)		:	:	:		時間	
2/23(月)		:	:	:		時間	
2/24(火)		:	:	:		時間	
2/25(水)		:	:	:		時間	
2/26(木)		:	:	:		時間	
2/27(金)		:	:	:		時間	
2/28(土)		:	:	:		時間	
		:	:	:		時間	
		:	:	:		時間	
		:	:	:		時間	
		:	:	:		時間	

総勤務時間	時間
出勤日数	日
確認印	

公益社団法人 日本栄養士会

<交通費精算書>

申請日 年 月 日

氏名	(印)	会議名	「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」○○県	部署No.	500
開催日時		10:00～11:30	開催場所	予算No.	118200

※事務局記入

※注意事項

- ※出発地点より目的地に達する安価で合理的な道順に準じて支給いたします。
- ※特急列車、航空機、タクシーを利用の場合、領収証を添付してください。領収書の添付がない場合、お支払いできない場合がございます。
- 特急列車を利用しない近距離列車の場合は、領収書不要です。長距離バス利用の場合は、領収書を添付してください。
- ※特急料金は100km以上の出張のときに支給します。
- ※航空機を利用した場合は、必ず往復の搭乗券の控えを添付してください。(航空パックの場合を含む)
- ※旅行パックで申し込みの場合は、領収書とその明細書も添付してください。
- ※タクシー利用は、業務上必要がある場合、または天災等やむを得ない事情の場合に限ります。
- ※公共交通機関がなく、自家用車利用の場合は、燃料費として走行距離 1kmにつき37円を支給いたします。(走行距離の証憑を添付してください。)
- ※宿泊は必ず領収書を添付してください。
- ※宿泊代の上限は、東京都(特別区)は12,000円、それ以外の地域は10,000円です。
- ※宿泊場所として、宿泊料を要しない知人等の居宅等を利用したときの宿泊にかかる費用は5,000円とします。
- ※出発点を朝6時以前に出発しなければならない場合、また、夜11時以降に帰着点につく場合は、前泊または当日泊をすることができます。
- ※領収書の宛名は「公益社団法人 日本栄養士会」でお受け取りください。

①旅費精算 (勘定科目 : 旅費交通費)

※区分欄には、JR、私鉄、特急、新幹線、航空機便名等をご記入ください。

年	月	日	区分	区間	金額	備考
				～		
				～		
				～		
				～		
				～		
① 交通費小計					円	

②宿泊精算 (勘定科目 : 旅費交通費)

年	月	日	宿泊先	金額	備考
② 宿泊費小計				円	

③宿泊パック利用

宿泊パック利用の場合、旅程、宿泊先を記載し、精算額は③にご記入ください。旅程明細書の添付もお願いします。

③	パック 利用代金	円
---	-------------	---

①+②+③	支給額	円 A
-------	-----	-----

※月末までに到着した分は、翌月末にお支払いいたします。 振込額 円 A+B

口座名義	<ふりがな>		<漢字>		経理処理欄
振込先	銀行		支店	支店コード	
口座種別	普通・当座	口座番号			
自宅住所	〒	-			
生年月日	年	月	日	連絡先電話	

※ゆうちょ銀行をご利用の場合は、『支店名』と『支店コード』を必ず記入してください。

※源泉徴収票を発行するにあたり、住所と生年月日が必要です。記入をお願いします。

※源泉徴収票は、1月～12月の年間集計額を、毎年1月末頃にご自宅へ郵送いたします。

履歷書

年 月 日現在

ふりがな		
氏名		
生年月日	明治・大正・昭和・平成	※ 男・女
	年　　月　　日生　　(満　　歳)	
携帯電話番号	E-MAIL	
ふりがな		電話 () —
現住所〒		FAX () —
ふりがな		電話 () —
連絡先〒	(現住所以外に連絡を希望する場合のみ記入)	
		FAX () —

記入上の注意 1：鉛筆以外の黒または青の筆記具で記入。2：数字はアラビア数字で、文字はくずさず正確に書く。

3 : ※印のところは、該当するものを○で囲む。

記入日： 年 月 日

氏名(ニックネーム)：

性別： 年齢：

食行動質問表

あてはまる箇所に○をしてください。

- 1.そんなことはない 2.時々そういうことがある 3.そういう傾向がある 4.まったくその通り

問1:自分は他人よりも太りやすい体質だと思う	1	2	3	4
問2:食料品を買うときには、必要量より多めに買わないと気が済まない	1	2	3	4
問3:他人が食べていると、つられて食べてしまう	1	2	3	4
問4:お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない	1	2	3	4
問5:早食いである	1	2	3	4
問6:めん類が好きである	1	2	3	4
問7:食事の時間がでたらめである	1	2	3	4
問8:水を飲んでも太るほうだ	1	2	3	4
問9:料理を作るときには、多めに作らないと気が済まない	1	2	3	4
問10:鉢に果物やお菓子を入れて、身近に置いてある	1	2	3	4
問11:食後でも好きなものなら入る	1	2	3	4
問12:ほとんど嗜まない	1	2	3	4
問13:濃い味好みである	1	2	3	4
問14:ゆっくり食事をとる暇がない	1	2	3	4
問15:小さい頃からよく食べるほうだった	1	2	3	4
問16:外食や出前をとるときに多めに注文してしまう	1	2	3	4
問17:果物やお菓子が置いてあるとつい手がでてしまう	1	2	3	4
問18:食べ過ぎを他人によく注意される	1	2	3	4
問19:よく噛めない	1	2	3	4
問20:油っこいものが好きである	1	2	3	4
問21:昼間、間食をする	1	2	3	4
問22:食べ物をもらうと、もったいないので食べてしまう	1	2	3	4
問23:たくさん食べてしまった後で後悔する	1	2	3	4
問24:ファストフードをよく利用する	1	2	3	4
問25:夜食をとる	1	2	3	4
問26:連休や盆、正月にはいつも太ってしまう	1	2	3	4
問27:料理が余るともったいないので食べてしまう	1	2	3	4
問28:スナック菓子をよく食べる	1	2	3	4
問29:缶ジュース、缶コーヒー、スポーツドリンク、栄養ドリンクをよく飲む	1	2	3	4
問30:イライラすると食べることで発散する	1	2	3	4

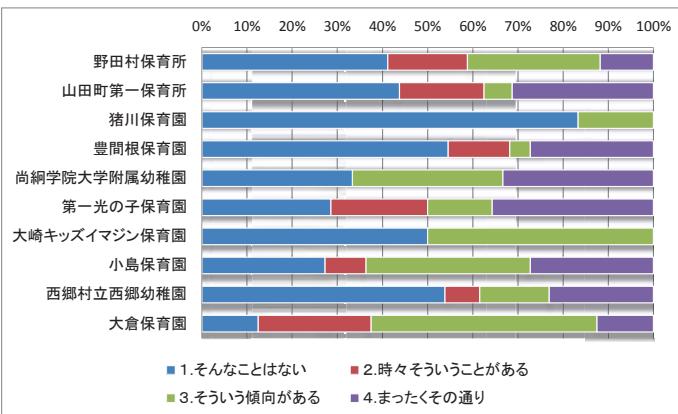
ご協力ありがとうございました。

食行動質問表 ~地域の傾向~

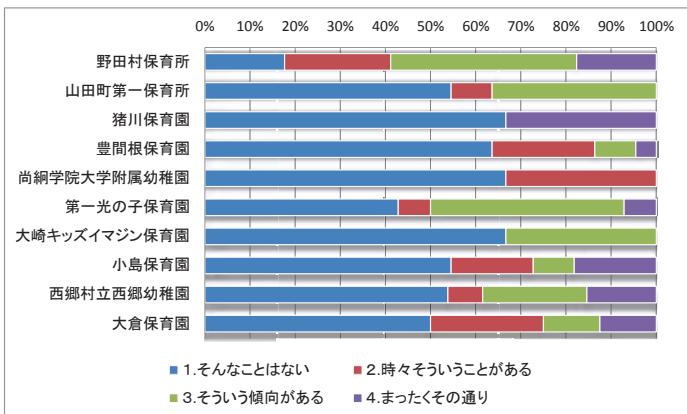
回答数

野田村保育所	山田町第一保育所	猪川保育園	豊間根保育園	尚絅学院大学附属幼稚園	第一光の子保育園	大崎キッズイマジン保育園	小島保育園	西郷村立西郷幼稚園	大倉保育園
17名	16名	6名	22名	3名	14名	7名	11名	13名	8名

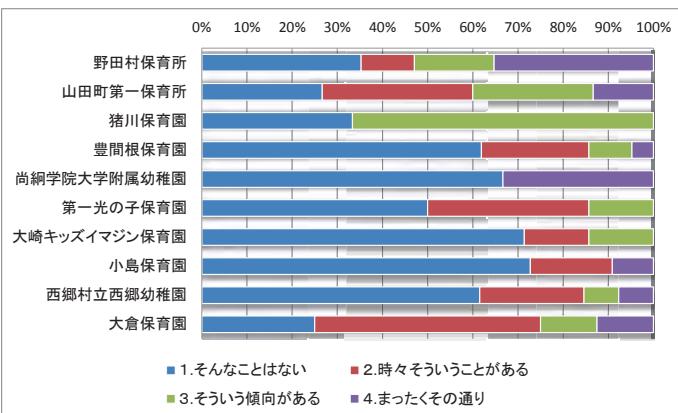
問1 自分は他人よりも太りやすい体质だと思う



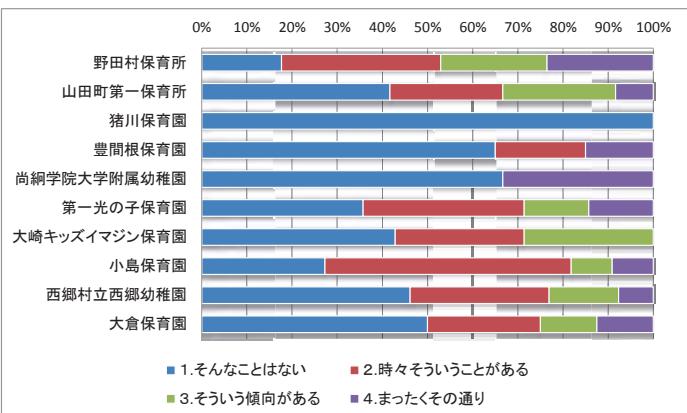
問2 食料品を買うときには、必要量より多めに買わないと気が済まない



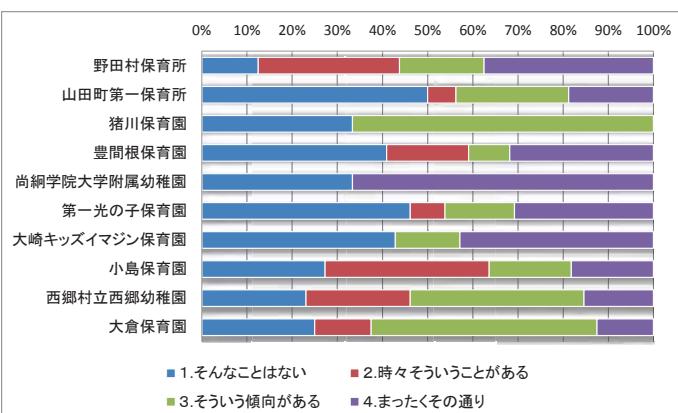
問3 他人が食べていると、つられて食べてしまう



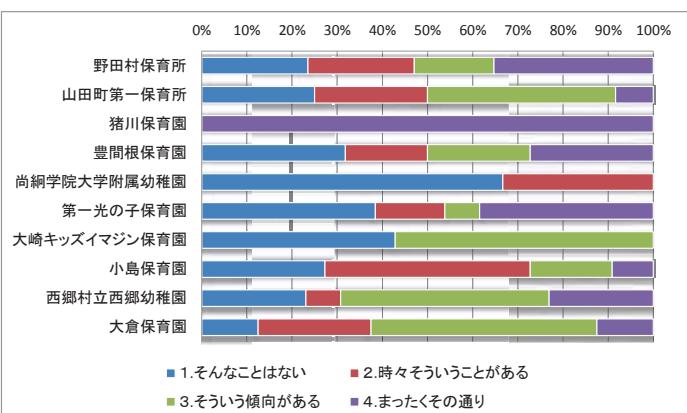
問4 お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない



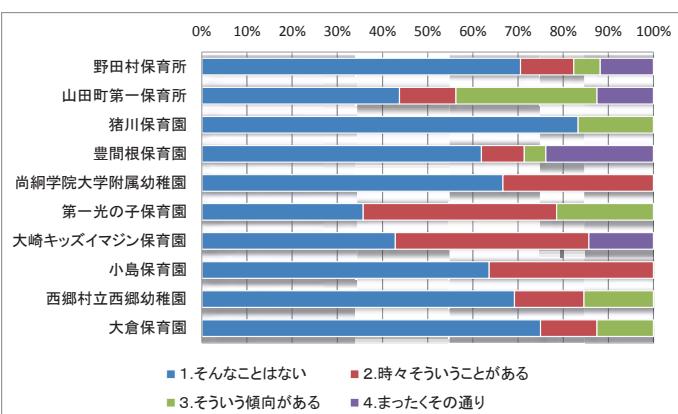
問5 早食いである



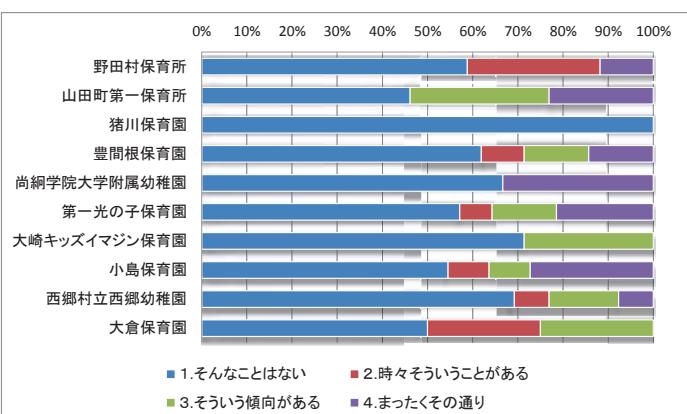
問6 めん類が好きである



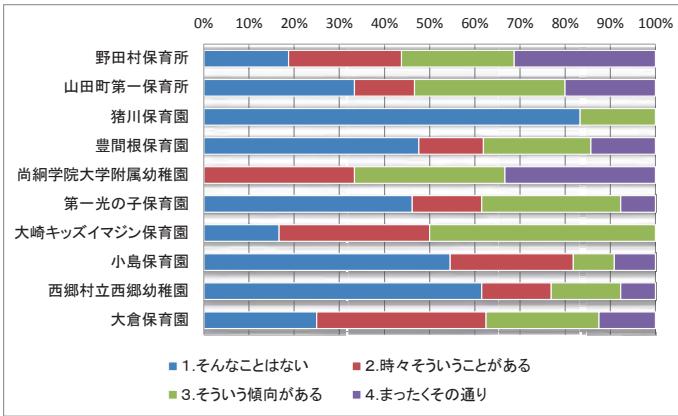
問7 食事の時間がでたらめである



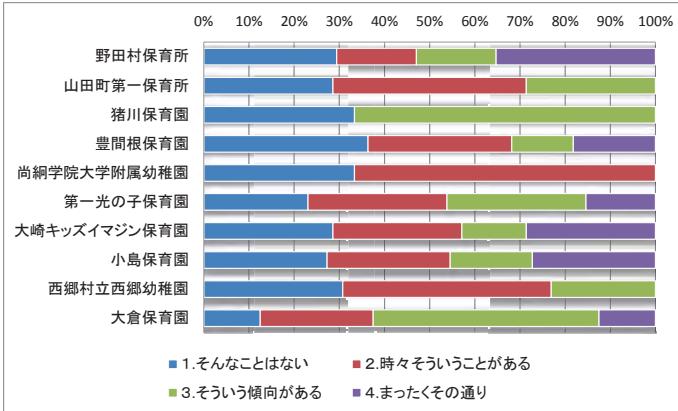
問8 水を飲んでも太るほうだ



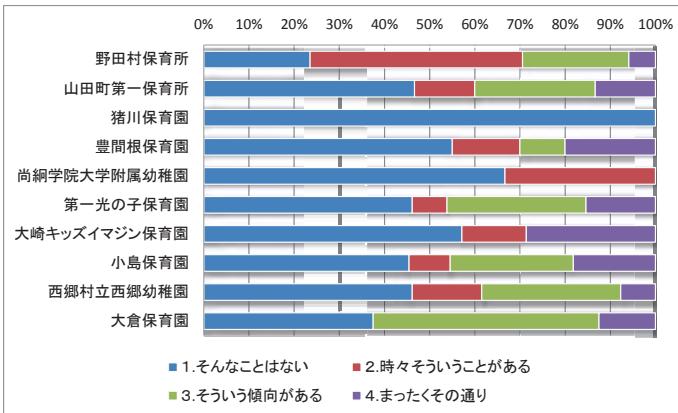
問9 料理を作るときには、多めに作らないと気が済まない



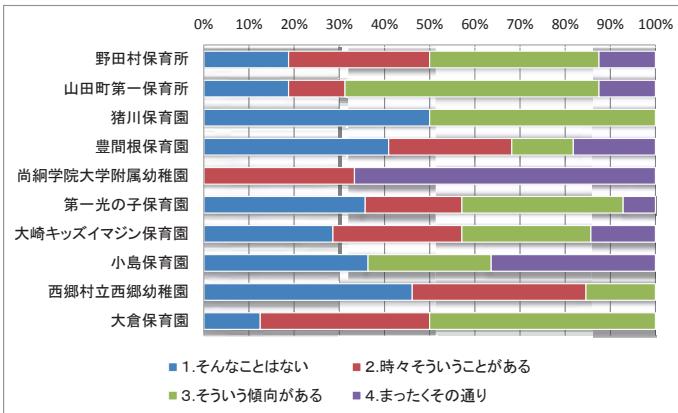
問11 食後でも好きなものなら入る



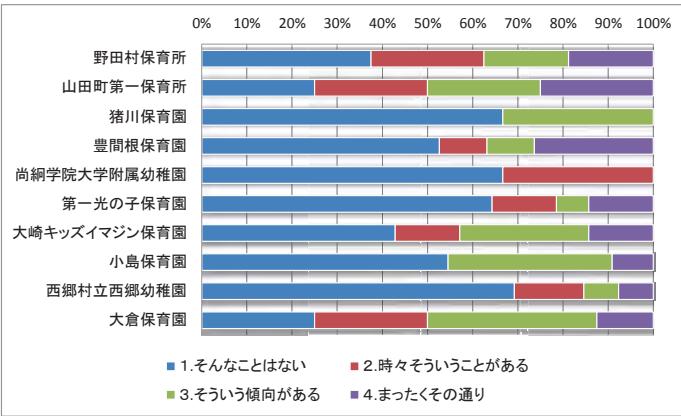
問13 濃い味好みである



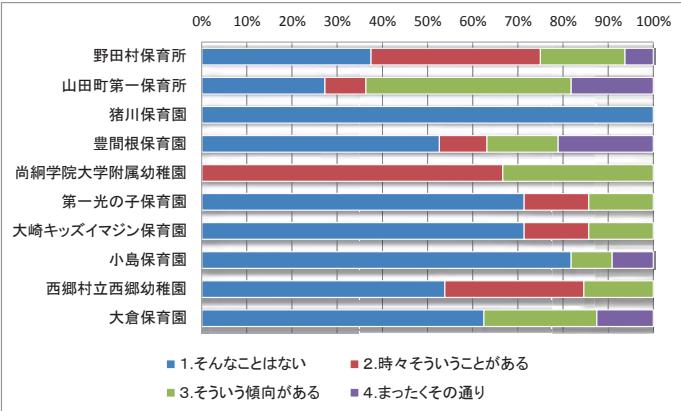
問15 小さい頃からよく食べるほうだった



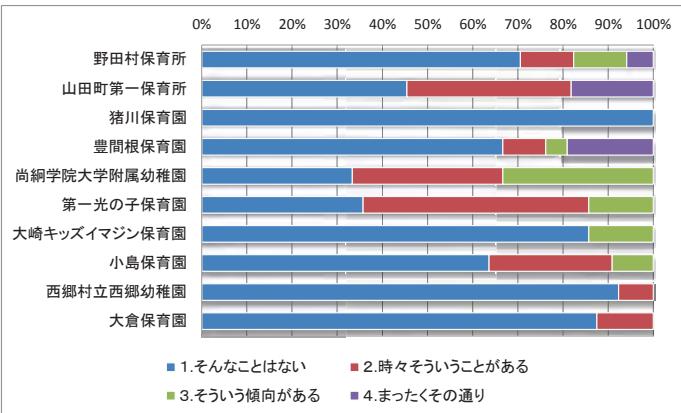
問10 鉢に果物やお菓子を入れて、身边に置いてある



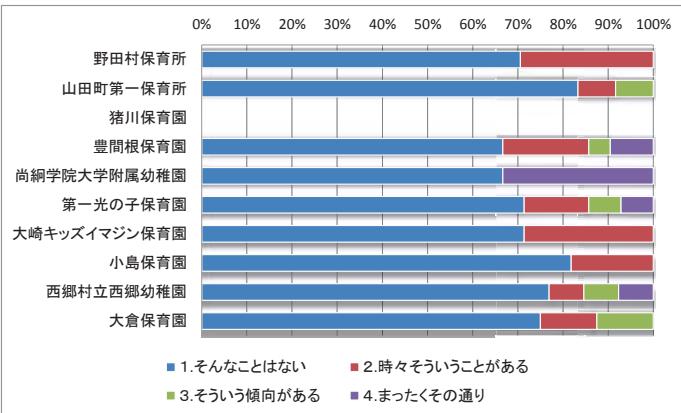
問12 ほとんど嗜まない



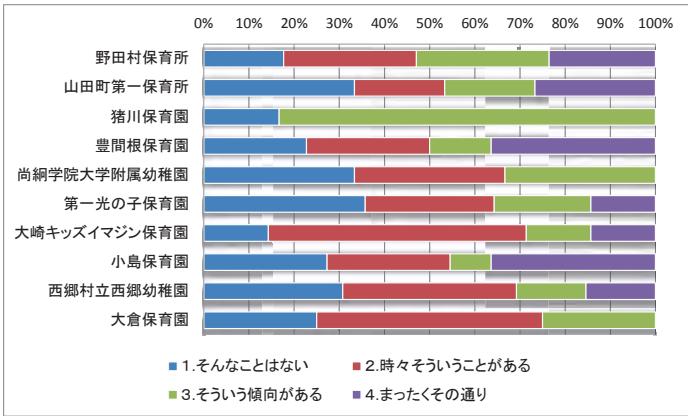
問14 ゆっくり食事をとる暇がない



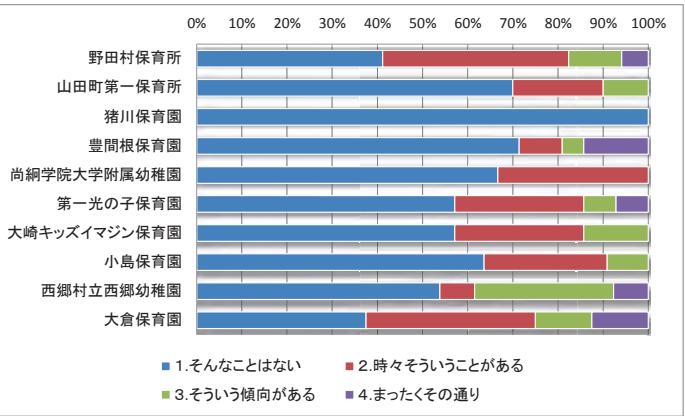
問16 外食や出前を取るときに多めに注文してしまう



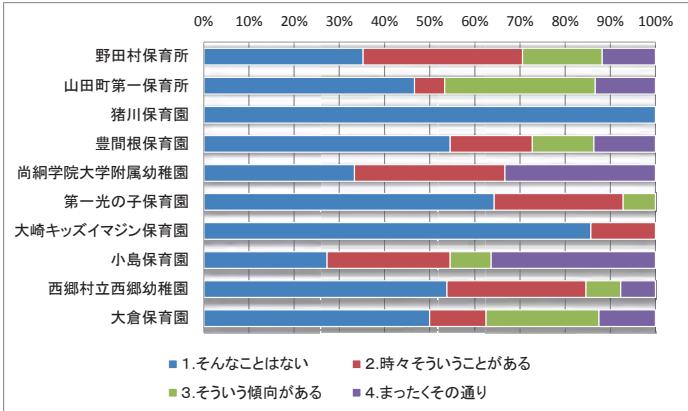
問17 果物やお菓子が置いてあるとつい手がでてしまう



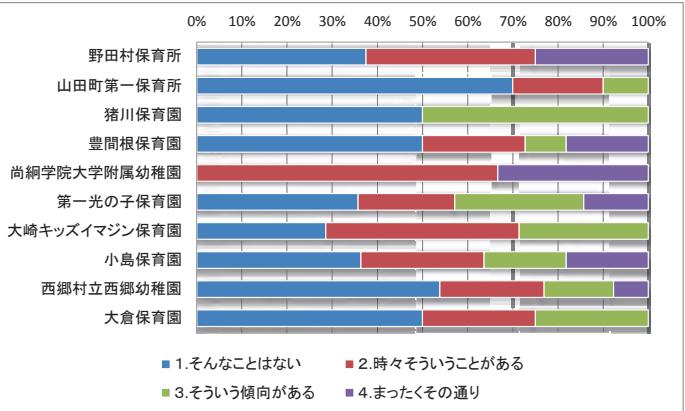
問18 食べ過ぎを他人によく注意される



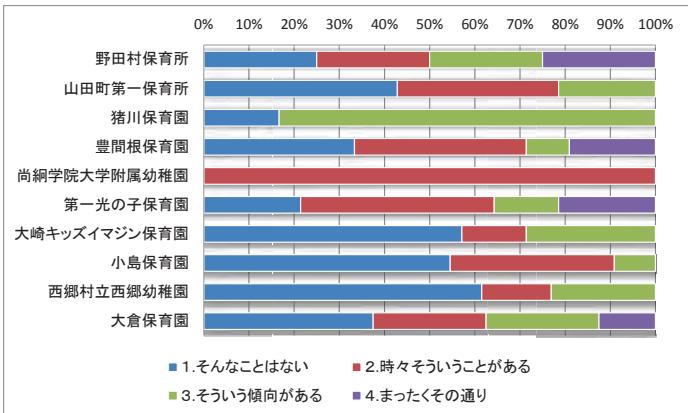
問19 よく噛めない



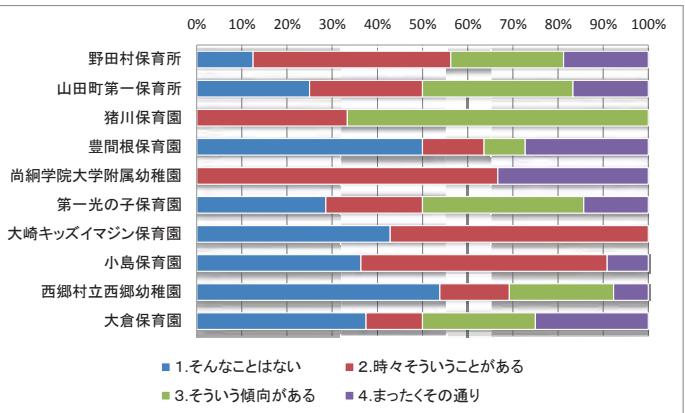
問20 油っこいものが好きである



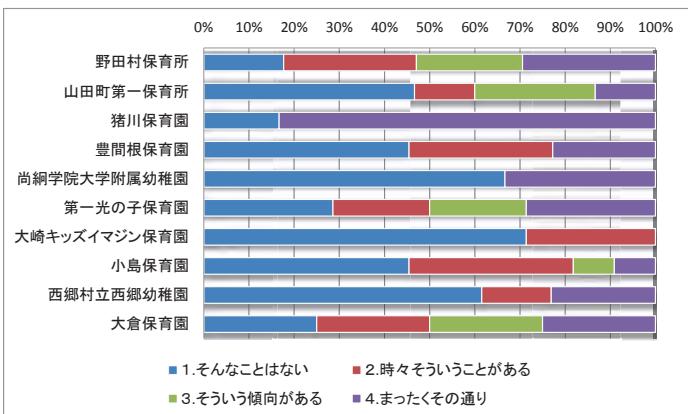
問21 昼食、間食をする



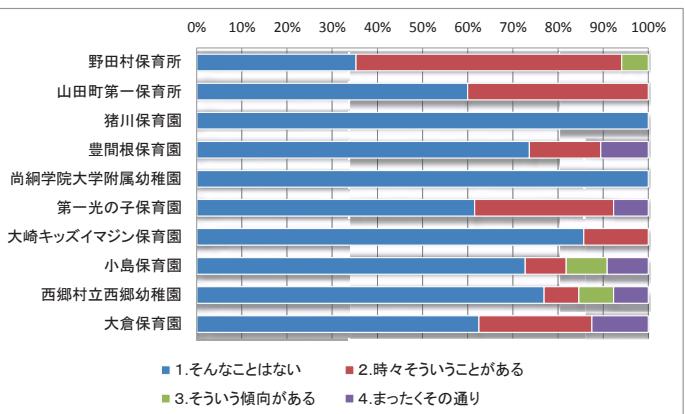
問22 食べ物をもらうと、もったいないので食べてしまう



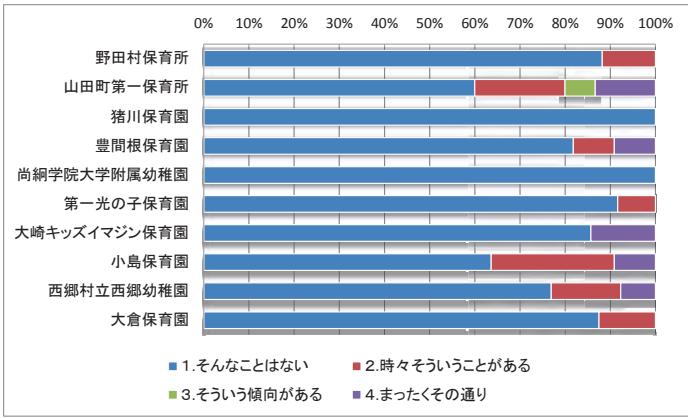
問23 たくさん食べてしまった後で後悔する



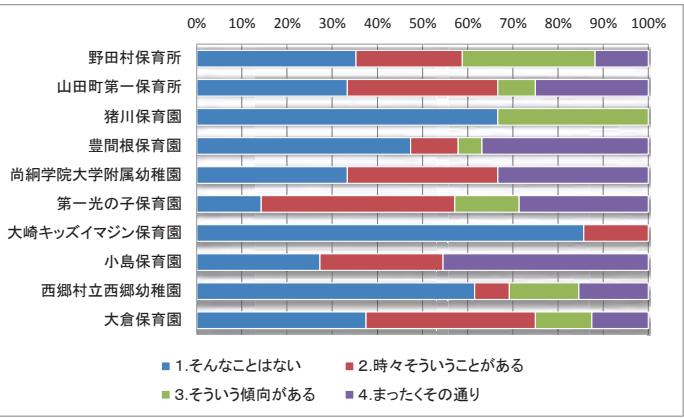
問24 ファストフードをよく利用する



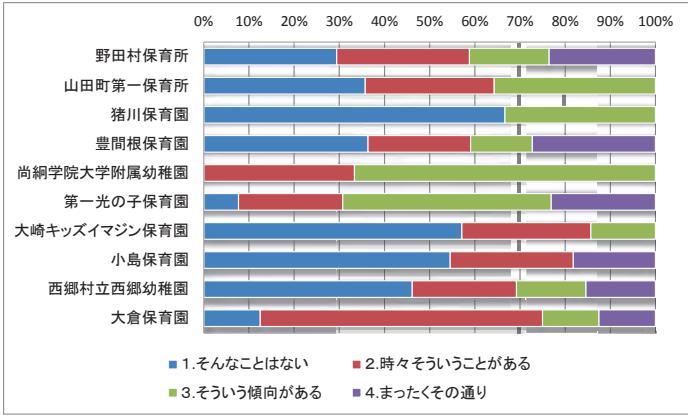
問25 夜食をとる



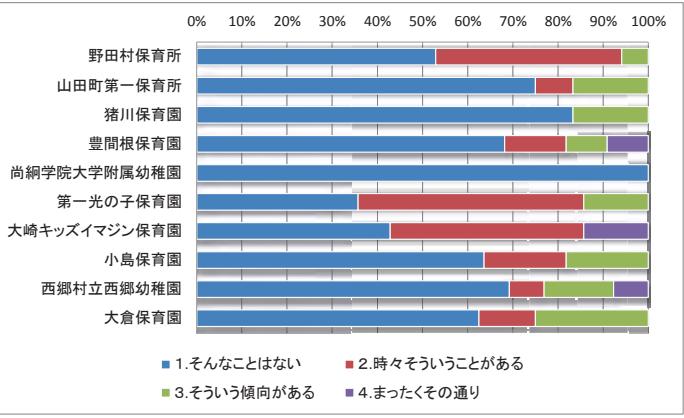
問26 連休や盆、正月にはいつも太ってしまう



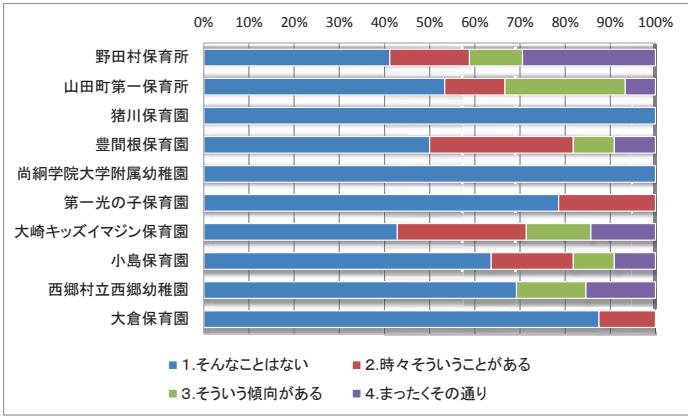
問27 料理が余るもったいないので食べてしまう



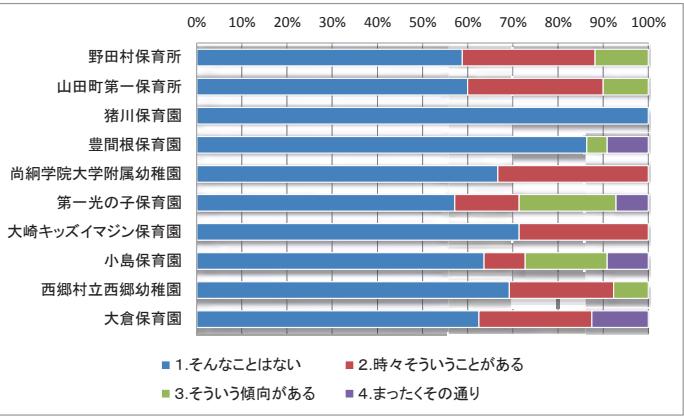
問28 スナック菓子をよく食べる



問29 缶ジュース、缶コーヒー、スポーツドリンク、栄養ドリンクをよく飲む



問30 イライラすると食べることで発散する



VIII ほっこり★エピソード

今年もたくさんの「ほっこり」話を経験することができました。各実施園から寄せられた、思わず「ほっこり」「にっこり」するエピソードをまとめました。皆さんにも笑顔をお・す・そ・わ・け・♥・



堤乳幼児保育園 編

会食中、筑前煮の中に子どもの苦手な椎茸がありました。なかなか食べることができずにいると、一緒にテーブルのおばあちゃん達が苦手なことに気づいてくれて、『食べてけっか～？』（食べてあげようか？）『んーでも～先生が…』『みつからないように食べかけっから』と、子どもも皿をそおーとおばあちゃんへおばあちゃん達は声を出して笑い、みんな笑顔になりました。



テーブルごとに食事の準備が整うまでゲームやかるた、絵本を読む時間にしたとき、子ども1人とおばあちゃん3人のグループができました。交流会が終わって、4歳児女の子のMちゃんが『Mね、1人で大変だったけど、がんばって本読んであげたよ、何回も読んであげた』と担任に報告。1人で不安だったこと、でもおばあちゃん達を楽しませようとする気持ちが伝わってきました。

カレーライスでの会食中、大人の大きなお皿で食べる子ども達は少し、大人になった気分でおかわり続出！（いつもは小食の子供も）元気な声で『おかわり～』。その声を聞き、『美味しそうに食べるね～、たいしたもの』と、もりもり食べる子どもたちを見て笑顔いっぱいの高齢者の方々の表情が印象的。

ハロウィンで仮装しての訪問。『お菓子をくれないと、いたずらしちゃうぞ～』と言われ、『いたずらするってだあが～』と笑う高齢者。お菓子を欲しい子ども達と、いたずらしてほしい高齢者の違いに、笑いがこぼれます。



おばあちゃんとおにぎり作り、いつものキッズクッキングでは一人で作るのに！！優しく教えてくれるおばあちゃんに甘え『やってちょうどいい』『はい、はいどれどれ』と、頼まれるおばあちゃんは大忙し。

朝の会での季節の歌をみんなで歌うことに。場所が保育園ということで、昔を思い出したのか、手をつないで歌い始めた高齢者、つないだ手から楽しさや嬉しさが伝わってきました。

野田村保育所 編

ほっこり・ふれあい食事プロジェクトに関わることが出来、終了した今はプロジェクトの名前通り“ほっこり”した思いがいっぱいです。

栄養士さんからお話を頂いたとき、私たちの保育所がどのように役立てるのか…とお引き受けしたはいいのけれど、気持ちのまとまりがつかない不安もあった中で一回目のスタート！

野田中学校仮設住宅へ、子どもたちのお散歩の延長として訪問させてもらいました。そこで待っていてくれたのが住んでおられる方々のたくさんの笑顔・笑顔でした。その時に“はっ”と何かに気づかされた… そんな気持ちで『のんちゃん』の大きなおなかに子ども達と一緒に触れたり体操したり…



昨年度に続き2年目となったプロジェクト。今年は計6回開催でした。

仮設集会所でおやつ作りが3回行われ、うきうき団子、芋もち、焼き芋を皆で美味しく頂きました。

歩いて10分の場所にありながら、なかなか交流の機会も少なかったのですが、今回この機会を頂き、つながりが出来たように思います。名前を話すと「あ～○○さんの孫さんだ～」と目を細め、頭をなでなで。「また来てね」「はーい」と別れ、次回は「久しぶり～」との言葉が自然に出てくるような、ほっこり温かい雰囲気でした。おやつも食生活改善委員さんの協力のもと「おいしー！」とおかわり連続。参加者の方々もこどもたちに丸め方等進んで教えてくれました。



保育所では秋を楽しむ会、クリスマス会、みずき団子作り。子どもたちも楽しみにしている行事と共に楽しんで頂き一緒に楽しむことを大切にしました。ふれあい遊びでは、手を取り合うと「めんこい手だなあ」「手あったかいね」と、心も体も温かさを感じる、“ほっこり”なひとときとなったようです。

豊間根保育園 編

初めて保育園に遊びに来た方が多く、子ども達の発表も喜んで下さり、食事の時は会話もはずみ 笑顔も多く楽しんでいる様子を見て良かったです。

「みんなで食べるといいねえ 楽しい また来っから」と和やかな雰囲気でした。

参加している方は日ごろ自分の体調を良く観察している方が多く、毎日決まった時間に血圧を測っている方が多かったです。

「朝に測った時より高い」とか 「いつもと同じ位だから大丈夫」とか「いつもと同じ位だから大丈夫」とか いろいろなお話し（病院の先生から言われている事など）をして下さいました。いつもより血圧が高く出てびっくりされて「もう一回！」という方も。。気の済むまで測定されていました。



第一光の子保育園 編

「はらこ飯」作りの鮭の解体ショーを目の当たりにし、これまで切り身しか見たことのなかった子は、さばかれていく鮭の身体や頭、臓器などを見て、顔面蒼白。。。引きつった表情になっていました。いざ調理開始となり、見たことのある切り身になった鮭に安心して切っていました。もちろんでき上がりには大喜びで！！引きつった表情が嘘のように、笑顔で食べていました。

「はらこ飯」作りをする5歳児の姿を見に来てくれた4歳児の子ども達が「わあ～すごーい！！早く食べたい！！」と声を掛けてくれましたが、「ごめんね、みんなは給食を食べるんだよ。」と伝えると「えっ！？」と驚き、何とも残念そうな表情。「『来年お願ひします』って言っておいで」と声を掛けると恥ずかしくなって言えない様子。しかし、すっかり来年5歳児クラスになったら出来ると思って戻っていました。



いつもと違うただならぬランチルームの雰囲気に2歳児の子どもたちがやってきて、さばかれた鮭の姿に目がまん丸に…。時間が経ち漂ってきた良い香りに誘われ、多くの子どもたちから「いいにお~い」という声が響きました。しかし、実際に食べられたのは5歳児のみ。そんなことに気付いて下さったおばあちゃんたちが「みんなも食べたいよね！だったら、園長先生に『僕たちも食べたい』ってお願いしなさい。そうしたらまた来年来てあげるから」と声を掛けて下さいました。この言葉に子どもたちの目が輝いたことは言うまでもありません。同時に、来年もという決意がしっかりと芽生えました。

当日は、おばあちゃん達に、亘理町の郷土料理である「はらこ飯」と「アラ汁」を子どもたちと触れ合いながら、作って頂きました。おばあちゃんとおしゃべりしながら作る子どもたちは勿論、おばあちゃんたちも終始笑顔があふれ、核家族がほとんどの子どもたちにとって良い経験となつことでしょう。会食の後には、代表のおばあちゃんから震災体験談を伺い、どの子も真剣な眼差しで聞いていました。子どもたちは「幸せ運べるように」の震災復興の歌をプレゼントすると、涙しながら聞いて下さいました。今回のプロジェクトを通して、私たちができることは何か、を考えながら準備しましたが、反対に、おばあちゃんたちから「生きる力や知恵」を沢山教えていただいたと強く感じました。

会食の一場面、おばあちゃん達と喜んではらこ飯と、アラ汁を作っていたSちゃんでしたが、いざ食べる時間になると、うつむいてなかなか箸をつけずにいました。気がついた担任は、「野菜が食べられないんだよね。食べられるものだけでもいいんだよ」と声をかけると、隣に座っていたおばあちゃんが、「野菜を食べなくとも、汁に栄養が入っているから、汁だけでもいいんだよ」と優しく声をかけてくれました。するとSちゃんは、笑顔で食べ始めました。こうやって昔の方たちは子育てをして下さっていたんだと感じるとともに、今まさに、こういうことが食育に大切なことだと再認識しました。



はらこ飯の材料の鮭を子どもたちの前でさばいて頂き、私は何気なくまな板を持ち「あっちのお湯が出る水道で洗ってきますね」とおばあちゃんたちに声をかけると、「先生！動物性タンパク質はお湯で洗うと白くなるから、水で大丈夫だよ」と声をかけて下さいました。保育士としてもですが、主婦になって何十年もたっているのにそんなことも知らずに過ごしている自分に恥ずかしくなる以上に、昔からのあたりまえの知恵をさりげなく教えていただいたことがとてもありがたいと感じました。

ご飯が炊きあがるまでの待ち時間、来てくれた被災地のおばあちゃん達とちょっとしたふれあいのひととき。子ども達が作った名札を付けていただいていたので、名札を見て気さくに声を掛ける子ども達。苗字ではなく名前で声を掛ける子どもたちに照れていたおばあちゃんたちでした。



楽しいひと時を過ごし、歌のプレゼントで涙するおばあちゃん方の姿を見て、お見送りの時には「何だかさみしくなっちゃった」と別れを惜しむ子どももいました。

被災地のおばあちゃん達が来てくれるということで、震災復興の歌をプレゼントしようということに。朝からいつ歌うのか、と何度も聞く程楽しみにしていました。ようやく歌のプレゼントの時間となり、子ども達の気持ちが届き、涙するおばあちゃん方に大満足。終わってからもずっと「歌ったら、おばあちゃん達泣いてたね」と達成感と満足感で繰り返し話をしていました。

猪川保育園 編

年長さんとの会話

一緒にいた、腰の曲がった仮設のおばあちゃんに、「なんで、おば～ちゃん、そんなにちっちゃいの？」と質問する年長の男の子。おばあちゃんは、笑いながら「ンだって、腰が曲がってしまったがらな～。」と一言。すると男の子は、「だったら、腰伸ばせばいいじゃん！！」とアドバイス。おばあちゃんは「んだな～。んだんだ！」と大笑いしていました。



自己紹介

ほっこり事業3回目のこと。各自参加者に自己紹介してもらっているうちに、名前のほかに呼んで欲しいニックネームも発表することになりました。第1回から参加しているJさんは、控えめな雰囲気の方だったのですが、その自己紹介では表情も和らいで、「Jちゃんって呼んでください！！」と、子どもたちに呼びかけていました。2歳の子どもたちから「Jちゃんへん！」と呼ばれると、嬉しそうに「は～い！」とこたえていたのが、印象的でした。

アンケート

栄養指導でアンケートをとりました。はじめは、ペンと記入用紙を渡して書いてもらったのですが、「なんだか見えね～な～。」「んだ～、書くのも大変だ～」ということで、口頭で質問しそれぞれには手を挙げてもらうことにしました。「ついつい食べ過ぎてしまう人～」「は～い」「そーなんだよね～。ついついねー。」などと和気あいあいと楽しくアンケートをとることができました。あれこれ食についての話が盛り上がり、黙々と記入するよりよかつたなあとほっこりしました。

イケメン、ゲットだぜ！

第3回の2歳児とのほっこり散歩では、栄養士会から若いお兄さん栄養士がきて下さいました。子どもたちにモテモテで、裏山散歩では、あちこちひっぱりだこでした。たくさん実った柿木を眺めたり、落ち葉拾いをしたり、野山をただただ走り回ったり、自然の中で楽しみました。

「こんなところも、近くにあったんだね～」と保育園の裏山でのんびりほっこりすることができました。





一緒に参加させていただいた我々が経験したほっこり

「おばあちゃん、よしの（仮名）ばあちゃん！また保育園に遊びにきてね～」と子どもの声。保護者の母親は「誰？何で？うちの子が、知らないおばあちゃんどうれしそうに話しているの？」と不思議に思った。しかし子どもから話を聞くと保育園での本プロジェクトで友達になったとのこと。「町を歩いていると子どもに声をかけられるようになったんだよ、そりゃあ、うれしいよ。私も忘れられない、ここ（地域）で共に生きているって実感できるもの」みんなでほっこり。

一緒に、たっくさん遊んでもらったおじいちゃんをつかまえて、ポンポンッ

「おつきなお・な・かあ～ 何が入っているの？？」

ポンッ ポンッ

おじいちゃん「いや～まいっただ、まいっただ（笑）」



子ども達と一緒に、
「か～ごめ♪、かごめ♪♪」
次は何を取引しようか～？？ 子どもと一緒に手をつないで、前へ後ろへ、
歌にあわせて、声をそろえて、
足を蹴り上げたり… いい運動でした。



子どもを背負って、高い・高～いで遊んであげていたおばあちゃん。さすがに腰が痛くなってしまいました。汗もふきふき…ほっと一息。の、は・ず・が。。。子ども達は離れません、離れません！
次はあやとりを教えて～とおばあちゃんのそばに。
あやとりは、いつもされているのでしょうか？？とびっくりするほど、次から次へといろんな技を披露してくれました。

被災地が異なる地域の方が、この事業を通じて一緒になることもありました。お互いの地元の復興状況や生活の様子等、情報交換の他・顔見知りになって、手作りのお漬物を交換し合って「うんめえな～」と談笑する姿もみられました。

給食と一緒に食べているときのほっこり

子ども達と給食の食材をあてっこしていると、サラダに入っていた水菜について「ね～ね～なんで水菜って“ミズナ”っていうの～？？」とおばあちゃんに尋ねる子どもに、「ん～なんでだろうね～？おばあちゃんもわからな～いな～」と困った表情をしつつ、とってもうれしそうなおばあちゃん。普段1人で食事をされているので、困った質問をされるのも、またうれしいと笑顔をいっぱいではっこり。

おにぎり作りでのほっこり

みんな好きな形におにぎりを作った子供達。出来たおにぎりとおじいちゃんの所までもっていって、「ね～ね～みて～！ハートのおにぎり作ったよ～」「ほんとだ～！ハートのおにぎりかわいいね～」「僕の星形もみてー！」とひっぱりだこのおじいちゃん。とってもうれしいうそではっこり♪



伝承遊びでのほっこり①

「ぼく折り紙で手裏剣つくれるよ！」「おじいちゃんにも作り方教えて」「いいよっ！まずね、こうして、こうやって…」
おじいちゃんが分からぬ所は、自分の手裏剣を分解してゆっくり教えてあげる姿にはっこり♪ とってもかっこいい手裏剣ができました！



伝承遊びでのほっこり②

コマ回しをしたい子ども。でも紐がうまくまけなくて…
「おばあちゃん、ひもやってー」「どれどれ、ちょっとまってね～」
おばあちゃんがこまの紐をまく姿をじっと観察…巻き方おぼえたかな??



★☆ 昨年度からの継続ではっこり感じる場面もありました☆★



昨年、初めの「ほっこりプロジェクト」に参加され、子ども達へお礼として披露してくださった『大黒舞』！

今年もみんなへ福を届けに、踊ってくださいました。
そして今年は足腰の問題で踊れないおばあちゃんが大黒様の衣装と大きな福袋をもって子ども達や参加者ひとりひとりをまわって、福を直接届けてくださいました。
個人で出来ることを考え自ら実践していただきました。その心づかいにはっこりしました。
岩手の伝承芸能を子ども達に伝えてくれています。

昨年、ピザ釜を使ってのほっこり食事プロジェクトにご参加いただいたご夫婦。

当時は…ご主人は、日頃余り活動的でなかったご様子でしたが、子どもたちの笑顔により、ご自身もなんか笑顔で参加され、少し固い表情も和らぎました。今年もご夫婦で一緒に参加してくださいました。スタッフの心配は全く無用！昨年度の雰囲気とは別人の様子でとてもお元気で、活発的に子どもたちと楽しい一時を過ごされました。スタッフとして継続して良かったとこり。

元気なお顔を今年もみられて、私たちも自然と笑顔に。ご帰宅されたら、きっと奥様と一緒に今日のお話しさで盛り上がっているのかな～と想像していました。



以上、今年もこのプロジェクトを通じて感じた「ほっこり」としたお話を、各実施施設からの報告とともにまとめてみました。これらはほんの一部です。これだけでなく、いろいろな場面で、園児、高齢者（参加者）、保育士、スタッフ等、それぞれの心の中で「ほっこり」と感じられたことがあったかと思います。今回、参加された被災者の方から、「来年も楽しみにしているから、この事業は続けてね」とのお言葉も頂けました。

被災地での復興における課題のひとつは、避難生活の長期化に伴い、懸念される心身の健康状態の悪化や、コミュニティの弱体化・被災者の孤立といわれています。

平成26年度に続き、この復興庁による「新しい東北」先導モデル事業への取り組みとして、平成27年度はさらに事業を拡充した「東北発 ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」で昨年度以上に地域でたくさんの交流と笑顔が生まれました。この事業を通じ、保育士、保健師、管理栄養士等専門職種間、また行政機関等とも連携することが出来ました。

今後も地域が支え合いながら安心して暮らせるよう、被災地の復興へ向けて、公益社団法人日本栄養士会は、引き続き復興支援活動の拡充を目指します。

「食べることは、生きること」

栄養と食を通じてふれあい、人と人とのつながりをもち、
子どもと高齢者が世代を超えて交流（こうりゅう）し、うれしく、
楽しく、笑顔で「ほっこり」となれるように。



平成27年度「新しい東北」先導モデル事業
保育所等と被災地域を結ぶ食事受け取りシステム
東北発第2弾☆ほっこり・ふれあい食事プロジェクト

報告書

発行：公益社団法人 日本栄養士会

〒105-0004 港区新橋5-13-5 新橋MCVビル6階
TEL. 03-5425-6555／FAX. 03-5425-6554
URL. <http://www.dietitian.or.jp>

発行日：平成28年3月31日
