

厚生労働省委託事業『児童館等における「遊びのプログラム」の開発・普及に係る調査研究業務』

# 児童館等における 遊びのプログラム マニュアル

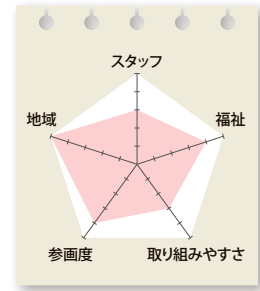


平成30年3月  
一般財団法人 児童健全育成推進財団

## 36 じどうかん子ども食堂 ～みんなで食べるとおいしいね～

### ▶ 子どもたちの自立と生きていく力を培う

子どもたちが大人と一緒に食事を作り、その経験を通して自立や生きる力を育むプログラムです。児童館ならではの遊びや学びを通し、生産者や食材に対する感謝の気持ちや物の大切さ、思いやりを持つことができ、また活動を通して地域との交流が生まれます。



### ねらい

- 食事を十分に取れなかったり、料理の仕方を知らなかったり、保護者が忙しくて独りで食事をしている子どもたちが大人と一緒に食事を作り、共に食べることで、自立する力を身に付け、みんなで食べる食事の美味しさを知る。
- 余っている食材を有効に利用する「フードドライブ」や、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」について学び、生産者や作ってくれる人への感謝の気持ち、物の大切さや思いやりを学ぶ。
- 地域・学生ボランティアによる学習支援や遊びの交流を通して子どもたちが経験や知識を得たり、地域が一丸となり、子育て支援を行う体制を築く。

### 実施条件

対象年齢	0～18歳、すべての利用者
参加する人数の目安	何人でも可
必要なスタッフ数	参加する人数による。 <ul style="list-style-type: none"><li>●大人子ども合わせて100人以下の場合 スタッフ3名、調理・遊びボランティア合わせて6人～10人くらい。</li><li>●普段から児童館を利用している子どものみ20人程度の場合 スタッフ3名、調理・遊びボランティア各1人～2人くらい。 ※遊び、学習の内容により人数の増減あり。</li></ul>
設備/環境	キッチン
実施時期	子ども食堂開催の日時については通年可 ※初回は、3か月前から、地域との連携会議、食材集め、ボランティアとの連携などを行う。 ※2回目以降は、1か月前から、開催日の告知、参加者募集、内容決定などを行う。

備品/道具	<b>100人規模で開催したときの備品</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●調理器具（大鍋50人用×2、一升炊き炊飯器×2、フライパン、水切りザル、ボール大小、食器洗いかご、お玉、菜箸、バット、大皿、トレイなど）</li> <li>●食器（取り皿、汁椀、箸、スプーンなど人数分）</li> <li>●食材（フードドライブ、寄付、その他の食材費（3,000円/1回）</li> <li>●消耗品（ゴミ袋、キッチンペーパー、紙コップ、台拭き、ふきん、洗剤など）</li> </ul>
総予算	約5,000～70,000円（既存の厨房施設にある備品、食器等を借用できる場合は、消耗品と食材のみで開催可能）

## 事前準備

### 立ち上げ準備（初回のみ必要な準備）

※開催日の3か月前から準備を開始します。

- 取り組みに至ったプロセス**
  - ・食事を含めた生活習慣が気になる子どもたちの存在（偏食や孤食による栄養不足、食べ物を大切にできないなど）
  - ・成長期における食事の質の重要性を学ぶ中、子ども食堂イコール貧困対策というイメージを持たせないために、すべての子どもたちが大人と一緒に食を学び、遊び、食べて、成長できる場を作りたいという気持ちからスタート
- 児童館内で打ち合わせを行い、計画書を作成します。**
  - ・ほかの地域での食堂の実態を調査
  - ・地域の子どもたちの現状と様子
  - ・児童館として開催する意味と目的の共有
  - ・計画書の作成
- 行政、保健所への相談・届け出をします。**
  - ・運営管理者、行政への相談と必要な許可を取る
  - ・保健所への届け出が必要な場合は提出をする

※市町村により違うため事前に確認をしておく。
- 地域への提案、打ち合わせを行います。**
  - ・アレルギー事故や食中毒などの対策
  - ・参加対象者、定員、運営費、会場、開催回数などに関する問題点の洗い出し
  - ・地域への協力依頼（ボランティア、会場設備、光熱費、広報など）。
- 開催日時・会場を決定します。**

食材を確保します。

- ・市場や食品加工会社などへ協力依頼
- ・フードバンクからの提供
- ・地域町会からのフードドライブ
- ・参加者からのカンパなど

※当館では公設市場2社、食肉加工卸1社へ依頼

各種ボランティアを集めます。

- ・調理ボランティア
- ・学習支援ボランティア
- ・遊びボランティア
- ・音楽ボランティア など

参加対象、参加費用、申し込み方法を決定します。

- ・参加人数や会場規模により、参加対象者を決定
- ・運営費を試算して参加費を検討
- ・アレルギー事故防止や運営責任を明確にするためにチラシを作成し、書面による申し込みを行う

※申し込みチラシの例は「実施資料」を参照

**当日までの準備（2回目以降から必要な準備）**

※開催日の1か月前から準備を開始します。

食事メニュー、遊び・学習の内容を検討します。

- ・メニューは人数の増減に対応できるものにする  
(例：カレーライス、おにぎり、豚汁など)
- ・子どもたちのアンケートによりメニューを決めてもよい。  
また、寄付していただいた食材がある場合は、それをもとにメニューを決める。
- ・遊びや学習については、調理手伝いから調理完成の間に行うため、  
集団遊び・昔遊び・宿題やコンサートなど、三世代が関わる  
ことができるものを考える



調理の手伝い  
をしている様子

- **開催に向けて必要なグッズを作成、用意します。**  
申し込みチラシ、プレスリリース、受付名簿、名札、タイムテーブル、食材依頼書、招待状、カンパ箱、アンケート、エプロン・三角巾、垂れ幕、設営看板など

---

- **広報・告知活動を行います。**
  - ・ 新聞社へプレスリリースの送付
  - ・ 小学校を通して全児童家庭へ申し込みチラシ配布
  - ・ 町会回覧版での告知
  - ・ 食材協力者への招待状

---

- **参加人数を決定し、食材の手配をします。**
  - ・ 提供業者、フードドライブへの手配
  - ・ 不足食材の購入
  - ・ 調理担当ボランティアとメニューの打ち合わせ

---

- **子ども、スタッフ、ボランティアの役割を決定します。**

《子ども》

  - ・ 制作物担当、調理担当、会場づくり、掃除、片付けなど

《スタッフ、ボランティア》

  - ・ 遊び担当、学習担当、調理担当、取材の対応、買い物など

---

- **事前学習として食品ロスやフードドライブについて学びます。**
  - ・ スタッフが学んだり、子どもたち自身が調べた内容を日々の児童館活動や開催日に学びあう

## 進め方

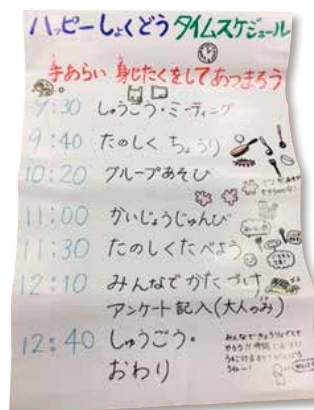
### ① 会場集合・受付を行います

- ・ 受付担当が名簿をもとに参加者をチェック
- ・ 参加者は名札・エプロン・三角巾を付ける

※事前申し込みのない子どもが来てしまった場合は、当日に保護者の許可を得た上で参加できるようにします。

### ② ミーティングを実施します

- ・ 1日の流れと役割を確認



タイムスケジュールの例

### ③会場を準備します

- 垂れ幕、机、調理器具、カンパ箱、アンケートを準備

### ④調理を開始します

- 調理ボランティアは、会食開始に間に合うスケジュールで事前に調理をスタートしておく
- 子どもたちは野菜洗いや皮むき、切る、お米研ぎ、調味料を混ぜるなどの簡単な調理を行う。

### ⑤遊び・学習タイム

- 調理の待ち時間を使って、集団遊びや学習支援を行う。



三世代での集団遊びの様子



学習の様子

### ⑥配膳の準備をします

- 遊びの片づけ後、手洗い、食事用機の設置、取り皿、箸の配置、食事の盛り付けを行う。



会場配置の例

### ⑦会食を始めます

- 食材提供者、調理者の紹介
- 地域代表、開催責任者のあいさつ
- 大人と子どもは同じテーブルにつき食事を開始



子どもと大人が向かい合って座っている様子

### ⑧片づけ・清掃を行います

- ・全員で机、食器の片づけ、清掃を行う
- ・厨房や食材の片づけは大人が中心になって行う
- ・手が空いた参加者（大人）にアンケートを記入してもらう

### 開催後

参加した大人たちに行ったアンケートや、子どもたちからの聞き取り、カンパ、会計帳簿をまとめ、館内で反省会を行い、情報を共有します。その後、開催報告書、食材提供者へのお礼状を作成し、館内に開催写真を掲示します。

## ポイント

- 開催地や規模、食事代の有料・無料によって届け出の規準が異なるため、開催前に市町村の保健衛生関連の条例を確認しておきます。また、衛生管理士や調理師の資格保有者をスタッフに入れます。
  - 運営に携わるボランティア・支援者との連携、打ち合わせを密に行って、具体的な作業内容を依頼します。  
(例：町会ボランティア部会→食事作り、民生委員と一般参加者→遊び相手と配膳)
  - タイムテーブル・看板・招待状作りなどの事前準備の手伝いや、受付・会場準備・調理・配膳・片付けなどの当日の役割分担を、子どもたちの参加型にします。
  - 調理補助や調理の待ち時間に行う遊び、学習などを通して、食事の楽しさ・美味しさだけでなく、経験と知識を持ち帰ることができるようにします。
- (例：調理補助、フードドライブや食品ロスの講演、読み聞かせ、学習支援や集団遊びなど)
- 食事中は子どもたちの日頃の生活の様子を聞くことができる機会であるため、大人と子どもは一緒に食事をして、食事の仕方や食べる量などを見ておきます。
  - 配慮が必要な子どもが気兼ねなく来られるように、個別に声かけをするなどします。
  - 地域と連携を取り、信頼関係を深めるようにします。寿台では、地域行事への積極的な参加、館行事への招待、運営委員会などで情報交換を行っています。小規模児童館では、衛生面や設備面で食事提供が難しいケースがありますので、地域施設を利用したり、地域ボランティアの協力を得ることで開催が可能になりました。

### 🍃 ハッピー弁当

フードドライブ活動中に、大人でもご飯が作れず食べられない人がいることを聞き、子どもたちが将来生きていく力を付けるための自立支援を目的としたプログラムです。子どもが「自分で考えて自分の弁当」を作ることで、ソーシャルスキルを高め、自分自身で生活環境を切り開く力を付けることができます。

全く刃物を使わないメニューからスタートして、刃物→火→フライパンと一つ一つステップアップしながら、約2か月に一度の間隔で調理実習を行います。

#### 【調理内容の例】

フォークで卵サンドづくり、一番だしをとって作る味噌汁、子どもがメニューから考えるお弁当づくりなど。最終回はグループに分かれて自分たちで決めたおかずのお弁当を作り、お世話になった人に食べてもらいました。平成28年4月～平成29年3月に実施しました。



調理の様子

### 🍃 わくわくハッピーワールド

ハッピー弁当の継続活動として、平成29年4月より実施しています。調理を覚えた子どもたちとともに、世界の国を学びながら年4回、調理体験を取り入れた活動です。外国籍の子どもが多い地域のため、自分と違う考えや文化の人たちを理解し、差別や偏見をなくし、いじめ防止や人を思いやる気持ちを育てる目的で開催しています。

#### 【活動内容】

国旗あてクイズ、子どもが先生役の中国語講座、ブラジルの方に教わる本場のおやつ作り、興味ある国を調べるわくハピノート作りなど



調べたい国を国旗から選ぶ子どもたち





## さんかくおむすびくらぶ・どうようおむすびくらぶ

「子ども食堂」を毎月開催してほしいとの要望から生まれ、児童館、子ども、地域の三者を「三角」に見立てて、おむすびを食事に取り入れた「学習支援+食」の活動です。調理ボランティア、講師を地域ボランティアに依頼し行っています。

平成29年度、松本市では「子どもの未来応援事業」として子どもの居場所づくりの支援をスタートしました。おむすびくらぶは、この交付金を利用し開催しています。

### 【活動内容】

小学生高学年、中学生に対応した講師付きの学習支援を週1回、小学生全学年対象にした寄り添い型の学習支援を月1回、平成29年4月から行っています。



学習会の様子



## 食品ロス、フードドライブ活動

子どもたちの話し合いや出前講座を通して、「食べられること」のありがたさと、今も食べられない人がいることを学びながら、子どもたち自身が考え活動をしています。

### フードドライブとは？

家庭の中でも食べられるのに捨てられてしまう食品ロスがあります。食品ロスをなくし、必要な方に届けるため、広く住民に呼びかけて食料を持ち寄る活動のことをいいます。「もったいない」を「ありがとに」を合言葉に活動をしています。松本市としても、この活動に力を入れています。

### 【活動内容】

- ・平成28年5月より、公設市場との連携で、食べられるけど売れない食材をいただき、利用者の家庭・近隣・おむすびくらぶ・こども食堂で活用しています。
- ・子どもたちが自分の言葉で創作絵本を作成して、こども食堂や夏休みの公民館お話会、保育園での話会、いどう児童館、子どもの居場所づくりシンポジウムなどで読み聞かせをして地域の人とも食品ロスについて共有しました。
- ・福祉ひろばにもフードドライブの箱を置いて、地域の方々にも協力してもらっています。届いた食品は、生活困窮者を支える団体への寄付とこども食堂で活用しています。



創作した絵本を読み聞かせしている



## 地域の高校生ボランティアとの連携

子どもたちと関わる仕事を目指す若いボランティア育成のために、市内の高校へのボランティアを依頼しています。実体験を通して、子どもとのコミュニケーションの仕方を学んでもらいながら子どもたちにも年が近い人たちとの遊びを体験してもらいます。

コンタクトの無い学校については、まずスポット的なボランティア依頼から始め、また、ボランティア募集ポスターの張り出しを高校に依頼しています。夏休みのボランティア依頼がきっかけとなって、現在、部活動として週1回児童館へ活動に来ている方もいます。

### 【活動内容】

子ども食堂・ハッピー弁当など行事の補助や普段の児童館での遊びのボランティア

#### \*参考資料1

##### 子ども食堂の内容と参加人数

開催日	開催内容	人数
1回目 H28.3.26	カレー、カレーゲーム(食材カード集め)、 手作りすごろく大会	65名
2回目 H28.6.20	東北の料理、自分の手で握るおにぎり、 松本市出前講座「地産地消と市場」	64名
3回目 H28.8.3	夏休みBBQ大会(リクエスト)、学習支援、縁日	48名
4回目 H28.8.19	ハッピーモーニング食堂 サラダ、ゆで卵、 スープ、トースト、学習支援	31名
5回目 H28.8.27	あんかけ丼とトン汁(リクエスト)、学習支援、 ハーブ体験教室	43名
6回目 H28.11	郷土料理の伝承「おやき教室」	36名
7回目 H29.3.25	春休み企画 カレー、カレーゲーム	55名
8回目 H29.6.24	手巻き寿司(リクエスト)と昔遊び	62名
9回目 H29.8.5	ハッピーモーニング食堂 ご飯、味噌汁、 納豆など和食バイキング、学習支援	19名

### ! 安全への配慮

- 食物アレルギー・参加中の事故防止のため、子ども本人からの自己申告だけでなく、保護者には必ず申込書に記載してもらい、承諾を得るようにします。
- 参加中の事故への対策のひとつとして、ボランティア行事用保険に加入します。
- 食中毒防止のため、スタッフならびにメインの調理者は定期的に(2ヶ月に1回)検便、毎回検食を行います。

## 子どもの主体的な 取り組みの視点



「食べにいくだけ」、「食べさせてもらうだけ」はなく、準備から片づけまで関わり、何かを学び取る時間にしてもらいます。

事前準備として、食べ物の大切さや作り手への感謝を学んだり、招待状やポスター製作などを子どもたちは行ないます。当日は受付、調理助手、学びとして「学習支援」、また、三世代遊び、集団遊びなどに参加することでコミュニケーションを学ぶことができます。

メニューの一部を自分たちで考えることで自分たちも「主催者の一人」との自覚が生まれ、積極的に参加ができるようになります。

プログラム  
アドバイザー

● 寿台児童館（長野県松本市） 竹内亜哉  
設楽秀子

実際に  
やって  
みました

- 参加人数の他に、参加ボランティアの人数の目安があると、イメージが湧きやすいと思います。
- 実施にあたり食材が先か、献立が先かなど、献立の決め方の順を考えました。



蒲江児童館（大分県佐伯市）・浜岡中央児童館（静岡県御前崎市）

8回目

☆みんなでたべるとおいしいね☆



# 寿台ハッピー食堂

みんなで作って!みんなで食べて!みんなで学ぼう!

食べられるってうれしいね、食べもののこすのもったいないね  
こまったときはおたがいさま、ありがとうのきもち  
食べることをとおしていろいろなことを学ぶ場にしたいと思います。

かいさい●6月24日(土) 9:30 しゅうごう 12:40 おわり

ばしょ●寿台ふれあいセンター

今回は普遊びと手巻き寿司です。みんなで遊んで楽しく食べましょう。

\*コマ回し、マンカラ、けん玉、お手玉..遊びの達人募集!

\*季節柄、具材に生ものはありません。

大人も、子どもも、誰でも参加いただけます。



もちもの

エプロン、バンダナ、ハンカチ

のみもの(大人も子どもも忘れずに!!!)

☆貴重品は持ってこないでね

さんかひ  
参加費



子どもはむりょうです。

大人は 100 円以上のカンパにご協力をお願いします。次の食堂の材料費になります。

お願い



大人も子どもも、初めて参加されるかたは食物アレルギーの有無を児童館に出してください。子どもは「ほごしゃ」に書いてもらってください。

申込書は子どもが持ってきても OK です。

2 回目以降は児童館で名前だけ書いても OK。おうちの人に参加することを必ず伝えてくださいね!

主催: NPO 法人ワーカーズコープ松本  
共催: 寿台児童館運営委員会、寿台町会連合会、寿台児童館

食材提供(敬称略): フードバンク信州、

問合せ: 寿台児童館 0263-86-1069

..... 切り取り .....

もうしこみ書	
名 前	( 年)
	( 年)
	( 年)
保護者名	
住 所	松本市
緊急連絡先	
アレルギーの有無	食物名

\*6月19日までに寿台児童館へご連絡ください。