

第9・10回 学生応援フードパントリー調布

実施報告

日 時

2023年10月28日(土)

2024年 2月17日(土)

場 所

電気通信大学講堂ロビー

アフラックホール UEC



主催：調布健康支援プロジェクト実行委員会
後援：電気通信大学
協力：昭和女子大学黒谷研究室、調布市子ども食堂ネットワーク
語ろうアースカフェ、調布市社会福祉協議会

1. はじめに

学生応援フードパントリー調布は10回目の開催を迎えることができました。当パントリーも地域で少しずつ知っていただけるようになるとともに、学校間の連携も進められてきました。地域の皆様に認知されることで、学生の皆様も安心して参加いただけるようになり、取りにこられる際の表情が以前に比べてやわらかくなったように感じます。

皆様に支えられてここまでできたことに感謝し、今後も継続できるよう努めてまいります。引き続きご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

2. 主催

調布健康支援プロジェクト実行委員会

3. 後援・協力

後援: 電気通信大学

協力: 昭和女子大学黒谷研究室、調布市子ども食堂ネットワーク

語ろうアースカフェ、調布市社会福祉協議会

4. 開催日時

第9回: 2023年10月28日(土)13:00-17:00

第10回: 2024年2月17日(土)13:00-17:00

5. 場所

電気通信大学 講堂ロビー(アフラックホール UEC)

6. 対象条件と募集人数

次の①または②に該当する学生 70名(第9回)、70名(第10回)

- ① 調布市に所在する大学または専門学校の学生
- ② 調布市在住で調布市以外に所在する大学または専門学校の学生

7. 参加者数

第9回 70名(7校)
第10回 70名(6校)

8. 参加者募集および寄付の呼びかけ

地域関連各所(地区協議会、自治会、教育機関など)へ声かけ
X(旧 Twitter)、Facebook、インスタグラムなどのソーシャルメディアの活用

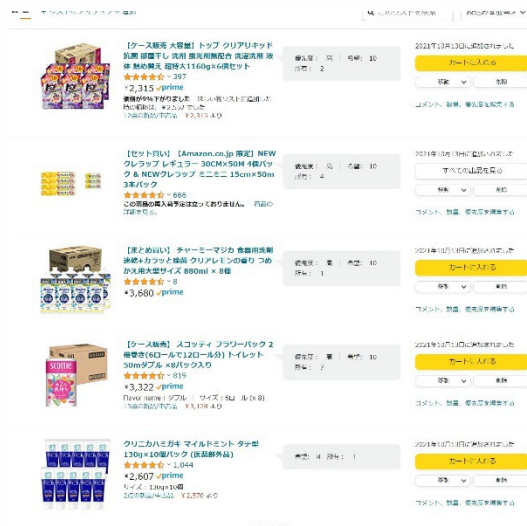
学生応援フードパントリー調布の Twitter、インスタグラムより



インスタグラム



X(旧 Twitter)



アマゾン欲しいもののリストの活用

9. 配布食品のコンセプト

食品キットは、「栄養バランス」「食べやすさ」「学生の嗜好」をコンセプトに、昭和女子大学生活科学部黒谷研究室の監修のもと、これまでの参加者からのニーズの高かった野菜や果物を中心とした食品セットを配布しました。また、これまでのアンケートでリクエストの多かった「牛肉」(ローストビーフ)、ハンバーグ、焼きそばを配布しました。朝食を欠食する人も多いため、朝ごはんにも食べやすい、肉まんも配布しました。

また、配布した食品を使ったレシピが書かれたパンフレットや野菜の活用についてのリーフレットも同時に渡し、Instagramにも掲載しました。

夜ご飯にオススメ！ ソースカツ丼



材料

- ・お好きなカツ 1個
- ・中濃ソース 大2
- ・酒 大1
- ・ケチャップ 大1
- ・砂糖 大1
- ・しょうゆ 小1
- ・ごはん 200g
- ・キャベツ 30g


300円前後

作り方

- 調味料をフライパンでとろみがつくまで熱する
※面倒な場合はレンジで約30秒！
- カツをくぐらせる
- ごはんにかぶつとカツをのせて完成！

福島県でお馴染みのソースカツ丼アレンジ！
今回お配りしたメンチカツでも美味しいですよ。
ご飯に胡麻や大葉を混ぜてもgood！
サラダやお味噌汁で野菜をプラスするとバランス◎

朝ご飯にオススメ！ スープごはん



材料

- ・ごはん 200g
- ・ウインナー 2本
- ・まいたけ 50g
- ・水 300ml
- ・顆粒和風だし 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ2

200円前後

作り方

- 鶏をほくす
- ウインナーを1cm幅に切る
- 中火で熱した鍋にサラダ油をひき、鶏とウインナーを炒める
- 鶏がしんなりしてきたら水と顆粒和風だしとしょうゆを入れ強火にかけ一煮立ちしたら弱火にし、ウインナーの味が染み渡るまで5分ほど煮込み火から下ろす
- 器にご飯をよそいスープを注ぎ入れたら完成！

千切りにした大葉を乗せるとさっぱりします！
ごま油があればサラダ油をごま油にするとgood

忙しい朝にさざっと食べられて体が温まる。寒い時期にぴったりなレシピです。コンソメベースにするのもよし、トマト缶でトマトベースにするもよし、ほんだしで和風にするもよし、お好きな味にアレンジして楽しんでください。

カード型で提供したレシピの例



第8弾

食品ロスを知ろう！

2023

2. 食品ロスって何がダメ？

- 地球温暖化の促進**
余った食べ物は可燃ごみとして処分されますが、水分を含む食品は、運搬や焼却の際に二酸化炭素 (CO2) を排出します。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。
- 経済的損失になる**
買ったものをきちんと管理すれば数日分の食費を浮かせられるのに、捨ててしまったら大きな損失になってしまいます。また、ゴミが出るほどゴミ袋などの日用品代もかさばります。
- 飢餓・貧困の増加**
2050年には今より20億人も増えて約97億人にのぼるとみられており、今のままの状況が続けば、人口増加に伴って栄養不足で苦しむ人がますます増え、貧困に拍車がかかることとなります。

3. 私たちにできること

食品ロスを減らすためには、家で食品ロスが出ないようにするだけでなく、食べ物を買うお店、食べるお店でも食品ロスを減らすことを意識することが大切です。

冷蔵庫の中身を確認して必要なものだけ買う
調理しすぎない
適切な保存方法を知る
スーパーでは奥から商品をとらずに、陳列されている賞味期限の順番に買う
レストランでは食べきれない量だけ注文する、持ち帰りをお願いする

などなど、できることはたくさんあります。できることから少しずつ始めましょう！
そして、食品ロスを減らすための取り組みのひとつにローリングストックというものがあります。

5. Let's cooking!

食品ロスについてなんとなく理解していただけたか？
最後に、皆さんがよく購入する食品を使って、おいしい食品ロス削減にもつながるレシピをご紹介します。

- 皮つき野菜のゴロゴロカレー** 予算 200円前後 (1皿あたり) 調理時間30~40分
よく洗った丸ごと野菜を使えば栄養もボリュームもばっちり！
ツナ缶を使えばローリングストックの一環にもなりますよ。
- ブロccoliのごま酢和え** 予算 100円前後 調理時間 10分
ブロccoliは茎の部分も上手に使いましょう！
シャキッとしていて美味しいですよ。

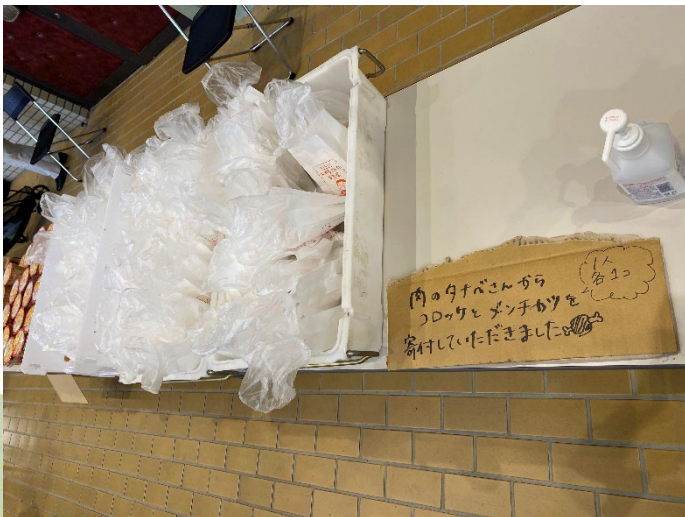
①野菜はよく洗い、食べやすい大きさに切ります。
②サラダ油を熱し、野菜を炒めます。
たまねぎがしんなりしてきたら油を切ったツナ缶も加えます。
③規定の分量の水を加え、具材が柔らかくなるまで煮込みます。
④一度火を止め、ルウを割り入れて溶かします。
⑤弱火でとろみがつくまで煮込み完成です。

他にもちよっと煮てしまった食材も入れることで一気に消費ボリュームupできて良いですよ◎

①卵を切り分け、茎は外側の硬い部分は削いでから薄く斜めに切ります。
②水を少量入れ、電子レンジ(600W)で2分ほど温めます。お使いのレンジによって加熱時間は若干変わるので様子を見ながら加熱してくださいね。
③砂糖、醤油、酢、白すりごまを混ぜ合わせ、ブロccoliと和えます。
かんたん酢をお持ちの方はそれ1本でもgood!

提供したパンフレット(抜粋)

10.当日の様子（第9回・第10回）





木村産稲米
から10%寄付は
いたしました。

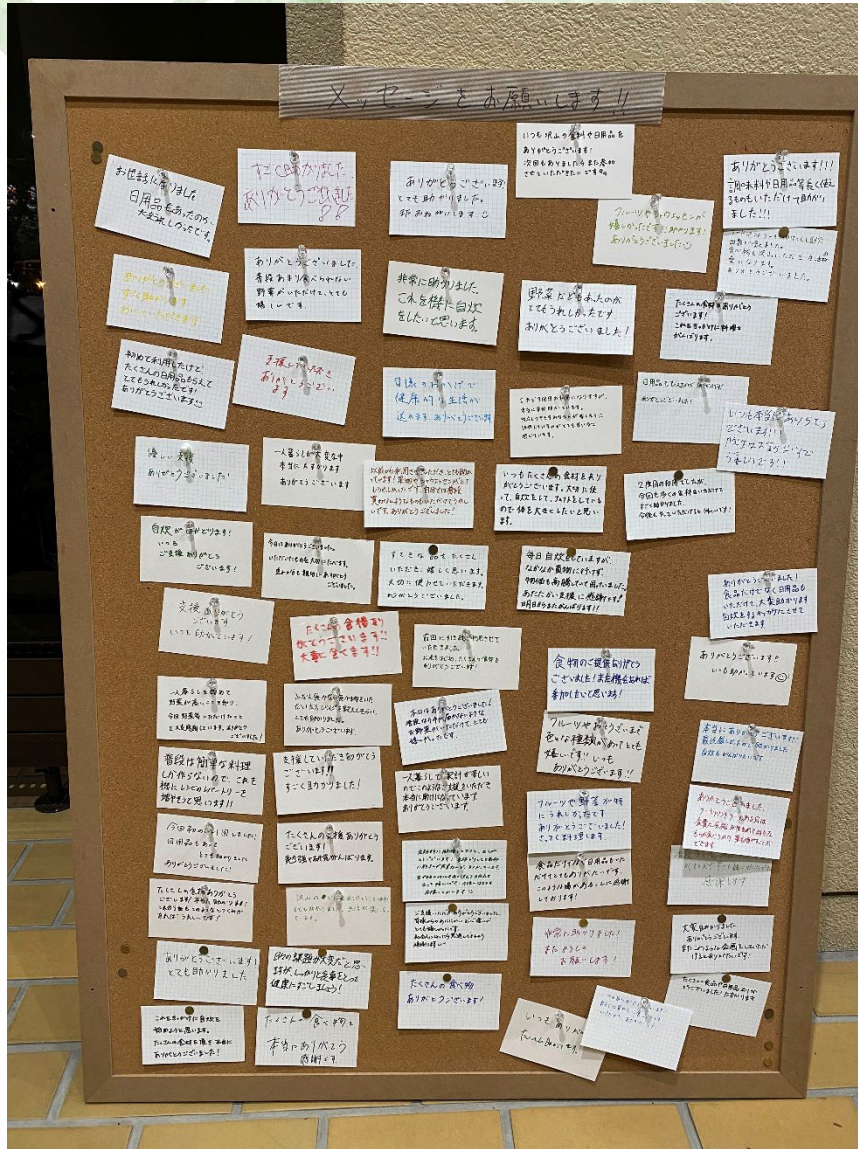


ご自由に
お取りください

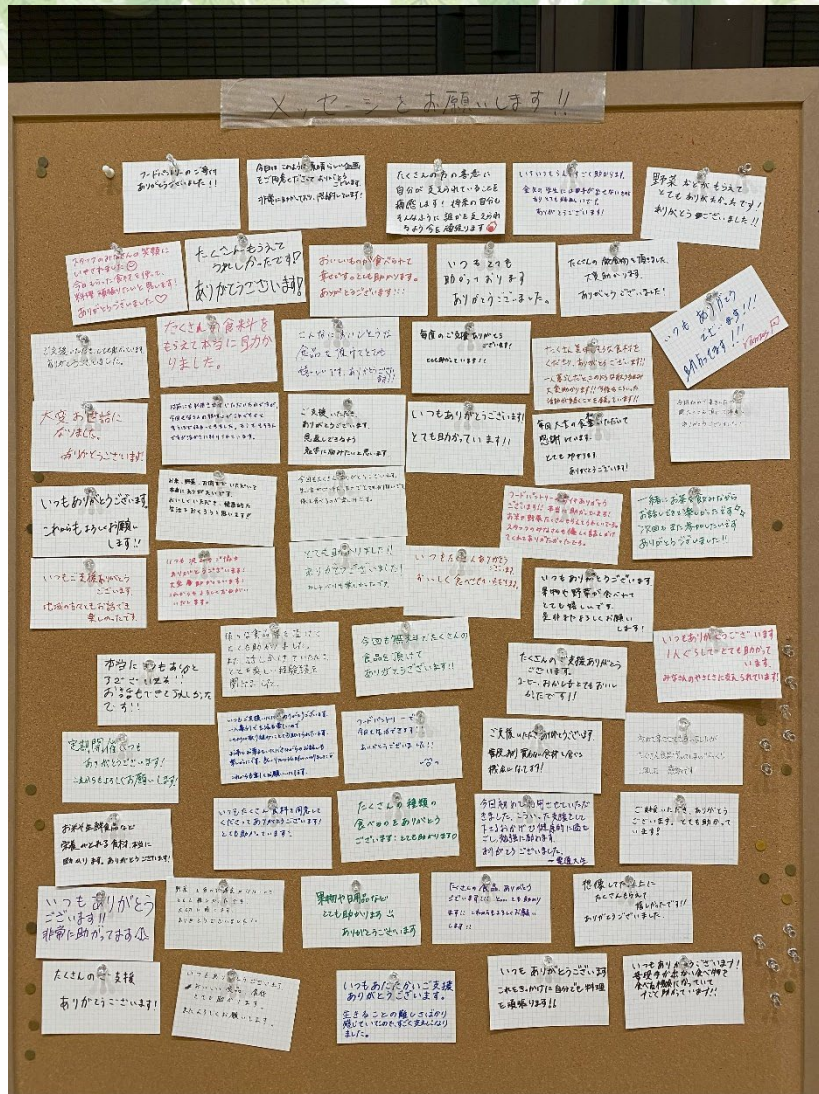




11. 参加者からのお礼の言葉



- ・ 皆様のおかげで健康的な生活が送れます。ありがとうございます。
- ・ 本当にありがとうございます。最近厳しかったので助かりました。
- ・ 毎日自炊をしていますが、なかなか買物に行けず、物価も高騰していて困ってました。あたたかい支援に感謝です。明日からまたがんばります！！
- ・ 一人暮らしで家計が苦しいのでこのようなご支援をいただき本当に助けとなっています。ありがとうございます。
- ・ ご支援いただきありがとうございました。皆様からのあたたかいお心遣いがとても嬉しかったです。社会人になったら恩返しできるよう頑張ります。

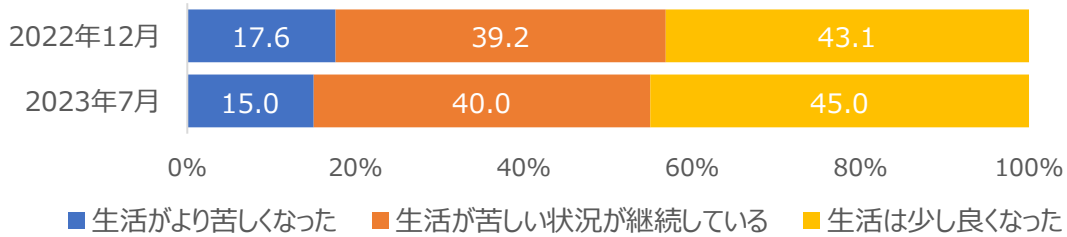


- いつもありがとうございます。一人ぐらしでとても助かっています。みなさんのやさしさに支えられています。
- 一緒にお茶を飲みながらお話しできて楽しかったです。次回もまた参加したいです。ありがとうございました!!
- いつもご支援ありがとうございます。地域の方々ともお話しできて楽しかったです。
- フードパントリーの寄付ありがとうございます。本当に助かっています。お米や野菜たくさんもらえてうれしいです。スタッフのみなさんも優しく話しかけてくれてありがたかったです。
- 今回初めて利用させていただきました。こういった支援をしてくださるおかげで健康的にすごし、勉強に励めます。ありがとうございました。

- ・ いつもありがとうございます。果物や野菜が食べれてとても嬉しいです。是非またよろしくをお願いします。
- ・ フードパントリーで今日も生活できます!!ありがとうございました。
- ・ いつもあたたかいご支援ありがとうございます。生きることの難しさばかり感じていたので、すごく支えになりました。
- ・ 今回もたくさんありがとうございます。生活がピンチだったのでとてもありがたいです。帰って食べるのが楽しみです。
- ・ お米や生鮮食品など栄養がとれる食材、本当に助かります。ありがとうございます。
- ・ 以前にも利用させていただいたのですが、今回も皆さんの親切心がこれでもかというほど伝わってきました。モノももちろんですが温かさに助けられています。
- ・ 野菜を食べる機会が少ないのでとても嬉しかったです。大切にいただきます。ありがとうございました!!
- ・ スタッフのみなさんの笑顔にいやされました。今日もらった食材を使って、料理頑張りたいと思います!!ありがとうございました。
- ・ 様々な食品等を頂けてとても助かりました。また、話しかけていただき、とても楽しい経験談を聞けました。
- ・ 今日はこのような素晴らしい企画をご用意くださってありがとうございます。非常に助かっており、感謝しています!
- ・ たくさんの方の善意に自分が支えられていることを痛感します! 将来の自分もそんなふうに誰かを支えられるように今を頑張ります!
- ・ いつもご支援いただきありがとうございます。一人暮らしで生活も苦しいのでこのような取り組みにとっても助けられています。お茶とお菓子をいただきながらのお話も嬉しかったです。よいリフレッシュになりました。これからもよろしくお願いいいたします。

12. 参加者の暮らしぶり

2023年は新型コロナウイルス感染症の流行より4年目となり、新型コロナウイルス感染症の長期化だけの理由ではない生活への影響が考えられます。2023年7月(第9回)に尋ねた結果、生活が少し良くなった参加者は、2022年12月の43.1%から45.0%に若干増加していました。一方で、コロナの長期化により生活がより苦しくなった参加者は17.6%から15.0%に若干減少していたとはいえ、いまだに参加者の約6割が苦しい生活状況にあり、学生応援フードパントリー調布のニーズは高いことがうかがえます。



利用者の生活の実態

13. 寄付者一覧および助成金

東京慈恵会医科大学 JANP センター
 木村屋總本店、フードバンク調布
 山田屋本店、肉のタナベ
 早大校友会調布稲門会有志、語ろうアースカフェ
 個人の皆様 など
 (敬称略)

調布市生活困窮者自立支援団体活動補助金

ご支援いただきありがとうございました！



14. おわりに

2020年のコロナ渦に立ち上がった学生応援フードパントリー調布ですが、形を少しずつ変えながら10回目を迎えました。当フードパントリーは、食べることへの支援に加え、直接渡すことで地域や学校とのつながりを感じていただけることを大切にしてきました。感染症への対策が落ち着きを取り戻してきた第9回、第10回では、お茶を飲みながら気楽にお話ができるスペースを設けました。このスペースを設けたことで、参加者の皆様からのお礼の言葉にもありますように、つながりの大切をさらに実感することができました。2024年度も学生の皆様に寄り添った支援が継続できるよう努めて参りますので、引き続きご支援のほどよろしくお願いいたします。

