

# 第4回 学生応援フードパントリー調布

## 実施報告

日 時

2021年11月27日(土)

13:00-17:00

場 所

電気通信大学講堂ロビー



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、早大校友会調布稲門会、調布市社会福祉協議会

## 1. はじめに

---

さまざまなご支援のもと、多くの市民の皆様、企業・機関・団体様からご寄付していただき、第4回学生応援フードパントリー調布を無事実施することができました。心より御礼申し上げます。

今回、新たな試みとして、当イベント独自のフードドライブ(使い切れなかった食品をご提供いただく活動)の開催と、アマゾン欲しいものリストを活用した日用品のご寄付を募りました。これらの活動を通じても、多くの皆様からご理解・ご支援いただくことができました。本当にありがとうございます。今後も微力ながら継続的なサポートができるよう努めて参ります。引き続きご支援の程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、早大校友会調布稲門会、調布市社会福祉協議会

## 4. 開催日時

---

2021年11月27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 先着70名

① 調布市に所在地のある大学または専門学校の学生

② 調布市に住んでいて、調布市以外に所在地のある大学

または専門学校に通っている学生

## 7. 参加者数

70名(9校)

## 8. 参加者募集および寄付の呼びかけ

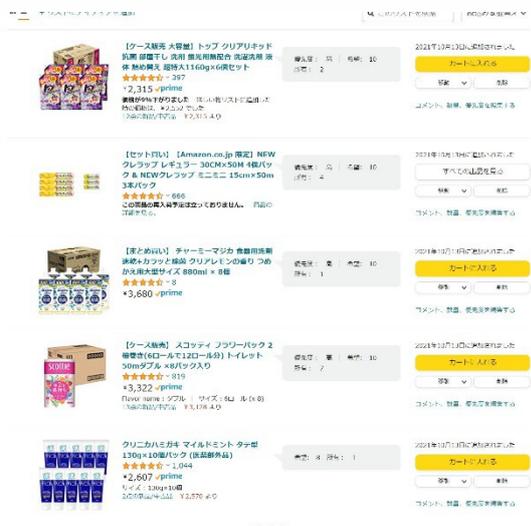
地域関連各所(地区協議会、自治会、教育機関など)へ声かけ  
Twitter、Facebook、インスタグラムなどのソーシャルメディア  
学生応援フードパントリー調布のTwitter、インスタグラムより



インスタグラム



Twitter



アマゾン欲しいもののリストの活用



フードドライブの呼びかけ  
(市民活動支援センターにて)

## 9. 配布食品のコンセプト

寄付金で購入した食品キットと寄付された食品をセットにして提供しました。第2回第3回と同様、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、昭和女子大学生生活科学部黒谷研究室が監修のもと、エネルギー、栄養価バランスを計算して、2日分6食相当の食品を配布しました。また、配布した食品を使った食べ方が書かれたパンフレットやバランスの良い食事についてのリーフレットも同時に渡し、インスタグラムにも掲載しました。

### 教えて！ 誰でもできる バランスの良い食事

第4弾

### 基礎から学ぶ！ バランスの良い食事について知ろう！

バランスの良い食事とは？

バランスの良い食事とは・・・  
→ 一食で**主食・主菜・副菜**が揃っている食事のこと。  
色々な食材を取ると、様々な栄養素がとれちゃう！  
果物、牛乳・乳製品は手軽に、効率よく栄養素を取ることができるから一緒に食べてみてね☆

**例**

**主食** ⇨ 炭水化物  
エネルギー源となる  
ご飯、パン、うどん、そば等の麺類、餅

**主菜** ⇨ たんぱく質 脂質  
体をつくるものになる  
肉、魚、卵、大豆製品を使った料理

**副菜** ⇨ ビタミン、ミネラル 食物繊維  
体の調子を整える  
野菜やきのこ、藻類を使った料理

ちなみに、バランスの良い食事に関して、みなさんは一汁三菜をイメージしますか？  
例えば、カレーライスなどもご飯やお肉、野菜を一緒に取れる料理なので、**主食・主菜・副菜**を組み合わせたバランスの良い食事なんです！

3

昭和女子大学生生活科学部 健康学研究室 黒谷研究室が監修した、学生応援フードパントリーの配布食品の食べ方を紹介します。簡単レシピもご紹介していきます！  
※牛乳、卵、調味料などは各自の用意をお願いします！

### DAY1 朝食 ・ヒヨ雑炊 ・りんご

ヒヨ雑炊

- ・炊いた白米 1杯
- ・水 200ml
- ・卵 1個
- ・ヒヨコマギレ 70g
- ・りんご 1個

DAY1 昼食

・特製お肉の味噌汁

**主食 主菜**      **副菜 大豆製品**      **果物**

材料

- ・材料 1袋
- ・水 200ml
- ・パン 1袋
- ・バナナ 1個

DAY1 夕食

・ごぼうのコンソメスープ 100ml

ごぼうのコンソメスープ recipe (2人分作り分け)

材料 (2人分)

- ・ごぼう 100g
- ・コンソメ 100ml
- ・水 200ml
- ・油 少々
- ・塩 少々
- ・水 200ml
- ・水 200ml

下準備

① ごぼうは皮を剥き、1cm幅の輪切りにする。  
② コンソメは、お湯に溶かす。  
③ 油を熱し、ごぼうを炒める。  
④ ②のコンソメを加え、煮込む。  
⑤ ③の油を熱し、④のコンソメを加え、煮込む。  
⑥ ⑤のコンソメを加え、煮込む。

作り方

- ① 鍋に油を熱し、ごぼうを炒める。
- ② ①の鍋に②のコンソメを加え、煮込む。
- ③ ②の鍋に③の油を加え、煮込む。
- ④ ③の鍋に④のコンソメを加え、煮込む。
- ⑤ ④の鍋に⑤のコンソメを加え、煮込む。
- ⑥ ⑤の鍋に⑥のコンソメを加え、煮込む。

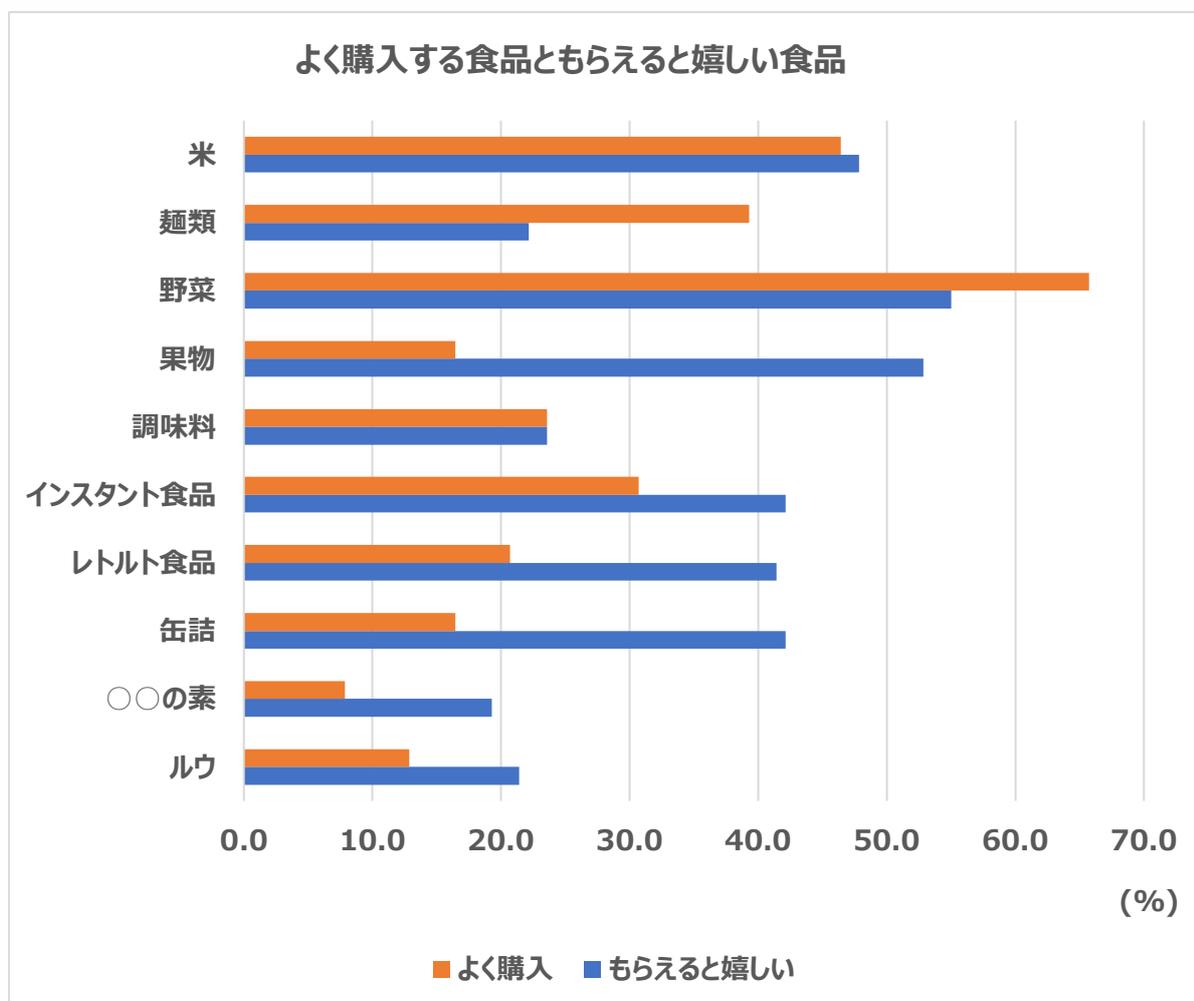
バランスの良い食事の一例です！ (2日分6食相当)

## 食べ方が書かれたパンフレット

(一部を抜粋)

学生応援フードパントリー調布のこれまでの参加者を対象に、よく購入する食品とフードパントリーでもらって嬉しい食品を140人に尋ねたところ、最もよく購入するのは「野菜」で、最も多くの学生がもらって嬉しい食品も「野菜」でした。次いで、「果物」をもらって嬉しい学生が多くなっていました。果物は、よく購入すると回答した学生が2割弱の一方で、もらって嬉しいと回答した学生が半数以上でしたので、「果物」を普段自分では買わないが、食べたいと思っている学生が多いことが分かります。「米」は、5割程度の学生が自分でもよく購入し、もらえると嬉しいと回答していました。

「インスタント食品」「レトルト食品」「缶詰」「〇〇の素」「ルウ」は、自分で購入している人よりも、もらえると嬉しいと回答する人が多く、自分では買わないが、もらえると助かると感じている食品であると分かります。



**よく購入する食品ともらえると嬉しい食品  
(参加者へのアンケート結果の抜粋)**

# 10.当日の様子



1人分の配布イメージ





## 11. 参加者からの御礼の言葉

---

参加された学生の皆様のお礼のメッセージを紹介します。

- 一人暮らしでコロナ禍で家族にも会えていません。そんな中、フードパントリーで人の温かさになれることができ幸せです。
- お金もなくて時間もない中、本当に助かります。
- なかなか学校に行けず、アルバイトも禁止されているなか、このようなあたたかい支援をいただき大変うれしいです。
- バイトもなく稼げない中でたくさん頂けてとても嬉しいです。調布に住んでいて良かったーと思うばかりです。
- 皆様からの温かいご支援とても嬉しく思います。学生として将来のために一生懸命頑張りたいと思います。
- たくさんの寄付をありがとうございました。社会に貢献できるような人材になれるようがんばります。
- 優しい方が多く、温かく迎えていただきました。バイトができずに困っていたので助かりました。
- 厳しい状況の中、食材に加えて日用品も提供してくださって大変助かりました。
- 食品、日用品を提供くださって本当にありがとうございます。頂いたものを活力に一人暮らしを頑張っていこうと思います。

その他にも沢山のお礼の言葉をいただきました！

## 12. 寄付者一覧

---

東京慈恵会医科大学 JANP センター、木村屋總本店、アフラック、  
フードバンク調布、JA 全農長野、早大校友会調布稲門会有志、  
語ろうアースカフェ、個人の方 など (敬称略)

## 13. 今後の展開

---

私ども主催者は、当イベントを通じて、多くの皆様からの心温かいお言葉とご支援を直接受け取ることができています。また、イベントに参加していただいた学生の皆様からも、ご支援者様の代理として、お礼の言葉や感謝のメッセージを受け取らせていただいております。イベントに関わってくださっている皆様のお気持ちが継続へとつながっています。これからも食支援としてだけでなく、地域の皆様や学生の皆様とつながれる機会としても発展していけたらと考えております。