

6年以上続く「佐賀こども食堂」 大切にしたい多世代間交流の場

最近佐賀県内でも子どもの居場所、つまり「子どもたちにとって、家庭でも学校でもない、気軽に立ち寄れて“ほっこり”できる場所、地域の子どもと大人が会える場所」(佐賀県 HP より)の一環として、「こども食堂」が増えています。こども食堂というのは、地域住民や各種団体などが運営元となり、地域に住む子供や親に対し、無料もしくは安価で食事を提供する場のこと。「こども食堂は、月 1 回開催のところから 365 日 3 食を提供しているところまで、数人を対象としているところから毎回数百人が集まるところまで、実に多様です。目的も、おなかをすかせた子どもへの食事提供から、孤食の解消、滋味豊かな食材による食育、地域交流の場づくりと、さまざまです」(NPO 法人全国こども食堂支援センターの HP より)。こども食堂は全国で増加の一途をたどっているようです。

もちろん、佐賀市内や県内でもこども食堂の数は徐々に増えてきており、今回はその中でもスタートが 2016 年からと、佐賀では比較的早い段階から継続的に活動している「佐賀こども食堂」(NPO 法人さが市民活動サポートセンターとボランティアスタッフにより運営)について、運営側である宮崎知幸さんに話を伺いました。

「佐賀こども食堂」は、食育の日である毎月 19 日に勧興公民館で開催されています。元々は、先日解体された TOJIN 茶屋で 2016 年 6 月から、約 50 食分の会食形式での食事提供や子どもの学習支援、食育情報の発信等の活動でスタートしました。当時佐賀市内では「こども食堂」という言葉 자체がまだそれほど理解されていなかったため、「経済的貧困の子どもが食事をする場所」というイメージが強く、現在ほど参加者や提供食材の数は多くなかったそうです。そのため、宮崎さん達は懸命に取り組んで「こども食堂は地域に必要とされていないのではないだろうか?」「頑張っているのに、なかなか成果が見えない」と悩むときもあったそうですが、徐々に取組みに対する社会的理解が深まり、登録者数が増えていきました。

そんな中、2020 年 4 月に会場を TOJIN 茶屋から勧興公民館に移したタイミングでコロナ禍に突入し、それまでの会食形式での開催が難しくなることに。しかし、それまでこども食堂を必要としてきた家庭のため、取組みを継続する方法を模索。なんとか弁当を配布する形式に変更することで、こども食堂のポイントである「交流」も会食時ほどまではいかないとしても、月に一回は受け渡し時に直接話すことが可能となりました。そして、その後も活動を続けていくにつれて、お子さん同士、親御さん同士のネットワークも生まれ、第三者に話を聞いてもらえる大切な時間、場所として利用されるようになってきました。その後、コロナ禍でも徐々に食堂の登録者数は増えています、2020 年 4 月時点の 16 件から 11 月には 25 件、2021 年には 39 件、そして 2022 年 8 月には 44 件まで増加。今では当初の三倍近くのお弁当を作るようになったそうです。

宮崎さんがこども食堂に関わるようになった理由は、元々食育、特に「こしょく」「心の貧困」の問題の解決を目指しながら、地域の子どもを育てていきたいという思いがあったからでした。こども食堂が子どもも大人と一緒に食べられる、「地域の公民館的存在」になることで、年配の方や学生など多世代で、地域で一緒になって子どもを育てていけるコミュニティになること、SDGs のメインストーリーである「誰一人取り残さない」世界の実現を、こども食堂を通じて目指しているのです。



過去の子ども食堂の様子



宮崎さん達が活動を続ける中では、様々な親子との触れ合いがあります。特にお子さんの成長を見たとき、例えば好き嫌いがあった子が食堂をきっかけで食べられるようになったという話を聞いたときは、特に嬉しかったそう。また、6 年も続けていると、まだ小さい時から通っていたお子さんが今は小学生になって遊びに来てくれるなど、成長した姿を目にしたときも心に強く残っているそうです。

もちろん、取組みの継続には課題もあります。例えば、会食中止を余儀なくされ、登録者同士、そして運営側も交えた交流が以前よりも希薄になったことによる「心の貧困」問題。そして、逆に今後コロナ禍からの脱却で会食形式に戻ったとき、コミュニケーションが苦手な家庭や時間の問題で弁当の方が都合が良いといった要望が出てきた場合に、どう対応するかなど。コロナ禍になってからこども食堂に来るようになった方も多いですが、こども食堂=お弁当というイメージが強いケースも多いようです。

このように、課題はいろいろ。しかしながら、頑張っている宮崎さんと運営ボランティアさん達。「こども達の笑顔、そしてボランティアさん達や食材を提供していただける方々の協力があってこそ、なんとか継続できている」と宮崎さん。今後も街なかにおける地域コミュニティの大切な場の一つとして、頑張って継続してください。

[INFORMATION]
NPO 法人さが市民活動サポートセンター ☎080-9102-9746 (法人携帯)

土日祝
もOK!!

処方せん 受付中

365日

溝上薬局本店

☎0952-24-2555
佐賀市水ヶ江1-2-22 旧市民会館跡地
溝上薬局 9時~19時(日・祝10時~19時)

佐賀市水ヶ江1-2-22 旧市民会館跡地
Kawaraban

アートディレクション・デザイン/松本健児(PINEBOOKS) ● イラスト/山本翔(YAMAHASHI DESIGN) ● ライター/原口美希、庄野雄輔、中村玲那、草田彩夏、江里口里紗、宮崎美穂

人とまちをつなぐローカルメディア

街なか かわらばん

TAKE FREE
さが

2022.9.15 号

no.57

Machinaka Kawaraban

街なかのおすすめ空き店舗情報更新中!
www.kawaraban-web.com

『街でヘルシーFOOD with SDGs』

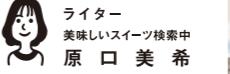
～カラダに優しく、地域・地球にも優しく～

飽食の時代と言われて久しい日本社会。フードロス問題や農薬、生活習慣病など、食や健康に関連した社会問題が巷には溢れています。そんな中、今回はカラダに優しいヘルシーメニューを提供するお店をメインで紹介しつつも、どうせなら食べるという行為が少しだけ SDGs に繋がっていたらいいな! という観点を意識して、街なかのお店を紹介しています。「お客様の健康」「お店」「地域・地球」の三方それぞれを大事にしていきたいものです。

01 7月にメニューを一新!

一日350gの野菜摂取を応援してくれます

あい菜食堂



健康のために毎日たくさんの野菜を摂りたいと意識しつつ、外食ではなかなか思うようにならないのが悩みの手助けとなるお店が、ミズ・溝上薬局が運営する「あい菜食堂」。佐賀市水ヶ江の佐賀市民会館跡にある「みずがいえ」の2階にあり、7月にメニューを一新しました。

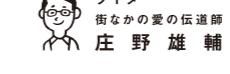
「1 日に必要な 350g の野菜摂取を応援したい」というのがお店のコンセプト。店内に入ると、まず「本日のお弁当」やシリアルライス等が目にはいります。どれも野菜をふんだんに使っており「外でこんなに野菜が食べられるの?」と驚きます。これはミズ・溝上薬局で行われている鎌田實氏の「がんばらない健康長寿実践塾」で提唱されている考え方をもとにしたメニューだそうです。そのため、野菜の栄養を逃がさず量をたくさん摂れるように、専用の蒸し器で野菜を蒸す工夫もされています。

お弁当は、野菜多めの「ヘルシー弁当」、ご飯多めの「ボリューム弁当」(各税込 500 円)をはじめ、「彩とりどり 9 種類弁当(税込 500 円)」、「400 円弁当」が新たに追加。どれもおかずが 6 ~ 7 種類入っており、ご飯の量が 100g ~ 200g と分かれています。ごはんが少なめのお弁当には、野菜が多めに入っており、その日の気分で選べるのも嬉しいところ。また、料理長特製の 24 種のスパイスと野菜の水分だけで作った「無水カレー」もおすすめです。ご飯はもち麦ごはん、十六穀米、白米から選ぶことができ、カレーとシリアルライスは、テイクアウトだけではなく、できたを店内でいただくことも可能です。他にも日替わりのスイーツやスマージーなどがあるので、ランチタイム以外でも楽しめます。

ところで、食堂の同じフロアで気になるスポットがあります。それは併設のミニ図書館「鎌田文庫」。ここは様々な企業や個人の方から寄贈されたたくさんの推薦本が本棚にびっしりと並んでいます。この「鎌田文庫」の本が食堂内にも配列されており、気軽に本を読むこともできます。一冊一冊に込められた想い、本を大事にする点には、企業・お店としての、SDGs に対する姿勢の一端が表れているようです。

02 鮮やかな彩り、たくさんの栄養素と味! 管理栄養士監修のヘルシーフード

LIFT COFFEE



呉服元町にある人気カフェ「LIFT COFFEE」では、最近管理栄養士プロデュースのヘルシーフードに注目が集まっています。中でも人気なのが、ランチボックス。丸めて可愛らしい容器の中には、主食として雑穀玄米ごはん、主菜として 2 種(唐揚げやハンバーグ、卵焼き、お魚など日替わり)、そして、副菜が 7 ~ 8 種類ほど詰められており、全部で 15 品程度の食材が使われています。ワンボックスで様々な栄養素がバランスよく一度に摂れるようになっている、カラダに優しいお弁当です。また、野菜は佐賀県産を中心に入れることで、味つけは一つの味に偏らず甘味や酸味、スパイス系など、食べる人が楽しめるようにと味の変化がいろいろです。「毎日健康的な食事を食べなければいけないというわけではなく、普段の食生活の中でたまにいいので、こういったカラダに優しい食事を取り入れていただくことで、健康を考えるきっかけにしていただければ」と管理栄養士の野田さん。そんな野田さんの決して押しつけがましくない優しさが、ランチボックスの中にたくさん詰まっています。

ところで、斜め向かいにある姉妹店のドーナツ専門店では、野田さんの監修でカラダに優しいお菓子、例えばグレルテンフリーやヴィーガンの焼き菓子の商品開発が進み、少しずつ販売が開始されています。「卵やバターを使ったお菓子、卵やバター、小麦粉を使っていないお菓子の両方を作っています。お菓子にも選択肢があることで、食べる方がその日の気分や体調によって気軽に食べたいものを選んでいただければ、お菓子を食べるこにもっと楽しみを持てるのはないか」と野田さん。LIFT COFFEE が展開する健康と地産地消、そして食の楽しさも考えたヘルシーフード。ぜひお試しください。

[INFORMATION]
LIFT COFFEE ☎0952-37-3993 ● 佐賀市佐賀市呉服元町 2-18 ● 営業時間 / 11:00 ~ 18:00 (OS 17:30) ● 定休日 / 水曜 ● 駐車場 / なし ● インスタグラム @liftcoffee_