

# ほんわか食堂「季の味」 10月19日（金）開催



ほんわか食堂「季の味」では、旬（季節）の安心食材を使って、参加した子ども、保護者、ボランティアスタッフが一緒になって楽しみながら食事を作ります。子ども達は、保護者に教えてもらいながら、春巻き作りに挑戦！ボランティアスタッフは、会場準備、片付け、調理、子ども達の話し相手など行います。



## 【10月の季の味メニュー】

### 玄米ご飯 & 八宝菜

無農薬玄米 / 白菜 / ゆでタマネギ / 乾燥きくらげ / 有機人参 / いたけ / チンゲン菜 / うずらの卵 / 片栗粉 / 菜油だし / 有機醤油 / コシウ

### じゃがいも素揚げ & 野菜サラダ

柿

### 春巻き

春巻きの皮 / くら / もやし / キャベツ / いたけ / ゆでタマネギ / 生姜 / コシウ / ココナツオイル / 有機醤油 / 菜油だし

### 麦茶

有機麦茶

### 中華スープ

もやし / 白菜 / チンゲン菜 / わかめ / コシウ / ココナツオイル / 有機醤油

作った後は、みんなで「いただきます！」子ども達は、自分で作った食事を夢中で食べ、参加したスタッフも「この味好きです」と絶賛していました。

ほんわか食堂「季の味」では、無農薬食材をなるべく使い（農薬が使われたものは除去し使用）、化学調味料は一切使っていません。また、旬の食材を使い栄養にこだわっているため、よりおいしくいただけます。

食事が終わった後、子どもは手品ショー、保護者は栄養講座を実施するなど食事を食べるだけでなく、交流や学びの機会の提供も行われていました。

ほんわか食堂「季の味」の活動は、「食」を通じた居場所づくりにもなっています。

店長の田中さんは、新聞で子ども食堂の取組を知り、自分でもやってみたいとの思いからこの活動を始めたそうです。食育の観点からも食材にこだわり、世代間交流をしながら「食」を通じて子ども達の成長を応援していました。

子ども食堂という「あったかい」活動が地域にもっと広がるといいですね。

今回は、11月16日（金）に市民活動センター（ゆいわーく茅野）で行います。どなたでも参加できますので、興味がある人は、下記までお問い合わせください。

11月16日（金）のメニューは

蕎麦（そば） かき揚げ

かぼちゃサラダ 柿

※実際に蕎麦（そば）うちをやってみよう！

問い合わせ・申し込み先

主催 NPO 法人 信州協働会議

電話 0266-55-6088（受付時間 10時から 18時）

メール [honwakakinomi@gmail.com](mailto:honwakakinomi@gmail.com)

住所 茅野市ちの 3053 カフェ天香内

フェイスブック [ほんわか食堂 季の味](#) 最新情報をチェック→

