

# あったかっ子通信

東京都江戸川区中央2-4-18 ほっと館 生活クラブ運動グループ江戸川地域協議会  
電話:03-3652-7212 FAX:03-3652-7215  
ブログ <http://edogawa-attaka.jimdo.com/>  
メール edogawaattaka@gmail.com

「えどがわあつたか子ども食堂」は、地域の子どもたちを、地域で見守り・育てることをめざしています。食べ物の安全性や、環境福祉の問題にそれぞれ取り組んでいる団体が中心になって、たくさんのボランティアの人たちが運営しています。

2017年10月  
第2号

## こんな思いをこめてつくっています！



普段は調理のお仕事をしているみなさん。  
子ども食堂にはボランティアで参加。

働いて忙しい家庭が増えている中で、ここでは一品だけでなく、ごはん、おわん、主菜、副菜を組み合わせ、バランスのいい料理をつくっています。素材の本当のおいしさにふれてもらえたらうれしいです。食べすぎらいをなくし、食べた人がまた来たいな～と思ってもらえるような食堂にしていきたい。お友だちにもひろめてくださいね。お待ちしております。

## おうちでつくろう！大好評・ニガテお野菜のカンタンレシピ

家では食べないお野菜をパクパク食べる！ そんなうれしいレシピ紹介第一弾！（3～4人分）

### 【ピーマンとじゃこのきんぴら】

ピーマン5個／ちくわ2本／ちりめんじゃこ(お好み量／じゃこの代わりにツナ缶でもOK)

- ①ピーマンはヘタと種をとり、縦半分に切る。横むきにして、5mmの細切りに。ちくわは縦半分に斜め薄切りにする。
- ②フライパンか厚手のなべにごま油大さじ2～3を温め、ピーマンを炒める。軽く塩をして中～弱火でゆっくり。しんなりしたら、ちくわも加え、みりん、しょうゆ少々で炒り付ける。
- ③最後に、じゃこも加えて炒めて仕上げる。

\*お好みでいりごまや鰹節を加えてもおいしい。できたてはもちろん、冷たくなってもOK！ 常備菜としても大活躍。味付けにはめんつゆを利用すると簡単。

### 【マッシュポテト】

- ①じゃがいもは皮をむいて、芽があればとり、同じくらい大きさに切りそろえる。水からゆでて、竹串がすっと入るようになったら、お湯をすて、なべをゆすって粉吹きにする。
- ②皮をむいたじゃがいもを、ポテトマッシャー、めん棒、大きなスプーンなどでつぶす。
- ③塩、こしょう、バターで味付ける。牛乳や生クリームをくわえると風味が増す。  
\*まぜるとき、あまり練りつけないようにしゃもじや木べらを使うとよい。  
\*皮付きのまま丸ごとゆでてOK。

《応用編》パセリ、ゆでた枝豆、グリーンピース、たらこ、チーズなどをまぜてもおいしい／アルミカップに盛り、チーズをのせて、オーブントースターで軽く焼く／牛乳やスープでのばせばじゃがいもポタージュに。

# 季節のうつろいを感じて ～ 食堂のレイアウトもお楽しみください！

## 【お月見】



農作物の豊作の祈願と収穫への感謝、また、月をながめ、愛（め）でる習慣とされています。なぜ月に収穫を感謝するのでしょうか？電気がなかった昔、月明かりは農作業の大きな助けになりました。おだんごは信仰の対象である月を、すすきは稲穂を、萩は神様のおはしを表しています。今年の十五夜・中秋の名月はこれまででいちばん遅く、10月4日でした。雲の多い日でしたが、みなさん、見られましたか？

## 【ハロウィン】



10月31日がハロウィン。語源はカトリック教会で11月に祝われる「諸聖人の日」。現代では特にアメリカで民間行事として定着し、本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなっています。カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりします。日本では、キティランド原宿店が1970年代にハロウィン関連商品の店頭販売を開始、83年には日本初とされるハロウィン・パレードを行い、徐々に広がりました。

## ●お知らせ●

### かさいあったか子ども食堂 11月1日（水）OPEN！

場所：イタリアンレストラン「伊太利庵」＊東西線葛西駅より徒歩5分

開催日：毎月第1水曜日。午後5時30分～午後8時

＊小学生だけの参加は7時まで。

食事代：中学生まで無料。高校生以上300円

＊高校生ボランティアは無料。

11月メニュー：ハヤシライス・サラダなど

お迎え帰りの親子、塾に行く前の中高生などもどうぞ。お待ちしております。



### アンケートの回答をご紹介します

やさしい味でおいしい／特におみそ汁は素晴らしい／ピーマンとちくわが合うことは知らなかった／おかずの種類が多く、2歳の子どもも楽しく食事ができた／栄養のバランスが考えられている／親元を離れているので、親がつくってくれる料理のようでおいしかった／家で作れるようにレシピを配布してほしい／交流会などがあるといい／子どもと一緒に料理がつくれるといい など。 ＊みなさんからのご意見を活かしていきます。

えどがわあったか子ども食堂 7月～9月データ ●子ども参加数：28人（9月は台風の影響で2人でした）  
●大人も含めた参加数 112人 ●ボランティア参加数：14人 ●寄付品：お米・のり・お菓子・飲料・スィカ・ぶどう・ジャガイモ・ゼリー・チョコレート・飲料用ミルク ●カンパ金：8592円 ●見学者：4人