



# お産&子育てサポート

発行・編集  
お産&子育てを支える会  
代表 斉藤 智 孝  
編集者 東 直 美  
TEL/FAX 090-7103-2240



「食」特集

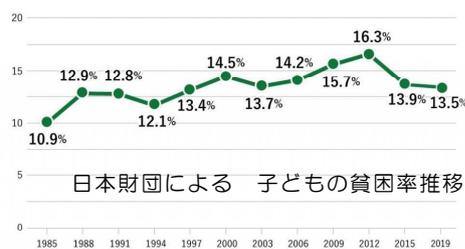
## 「テーブル・フォー・ツー」を広げよう!

「テーブル・フォー・ツー table for two」(以後略してT・F・T)って?直訳すると「2人のための食事」という意味で、NPO法人「T・F・Tインターナショナル」が「栄養バランスの良いメニューを食べながら開発途上国の子どもに1食分の給食を寄付する活動」を行っています。2007年から取り組み、日本で始まった社会貢献活動で、現在アメリカやドイツに広がっているそうです。



### 日本の子どもの6人に1人は貧困

世界の約80億人のうち、約8億人(世界の10人に1人)が飢餓や栄養失調の問題で苦しむ一方で、20億人(4人に1人)近くが肥満など食に起因する生活習慣病をかかえています。日本も不況や物価の高騰により貧困で苦しむ家庭が緩やかに増加し、子どもの貧困率は、1980年から上昇傾向にあり、2018年は13.5%と6人に1人とOECD加盟国の中で最悪の水準にあります。



1人親、特に母子家庭の場合48.1%と約半数弱が貧困家庭です。貧困家庭になるとまず食に影響が及びます。しかし、その一方では多くの食品が廃棄されている現実があります。

### 食品廃棄量は東京ドーム5杯分!

農林水産省及び環境省は令和元年度の食品ロス量は570万トン(前年度比▲30万トン)、このうち食品関連事業者から発生する事業系食品ロス量は309万トン(前年度比▲15万トン)、家庭から発生する家庭系食品ロス量は261万トン(前年度比▲15万トン)と発表しています。これでも減少傾向だそうですが、その廃棄量は東京ドーム5杯分とほぼ同じ量になります。日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算だそうです。日々の食事が満足に取れない大変な家庭や子どもが存在する一方では、これだけ多くの食品がいとも簡単に廃棄されています。食糧自給率(カロリーベース)が38%しかなく、海外から62%も輸入に頼っている国が食品を捨てているのです。世界でみると、食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食料が毎年廃棄されている



とのこと。破棄せず平等に分配すれば世界中の人達に足り得る食料生産量だそうです。

### 東アフリカでは3人に1人が飢餓

しかし、非情な食の不均衡のためにTFTが支援する東アフリカでは28.1%(3人に1人)が生存や社会的な生活が困難な「飢餓」状態にあるそうです。特に子ども達は健康や成長に問題を生じ、学校に行くこともままならなくなるのです。

そのような矛盾を少しでも解消し必要なところ、子どもに健康な食事が届くよう活動しているのがNPO法人「T・F・Tインターナショナル」です。

### T・F・Tインターナショナルの活動内容は?

T・F・TのHPはこちらから→→→



TFTプログラム対象となる肥満や生活習慣病予防のためにカロリーを抑えた定食や食品をご購入いただくと、1食につき20円の寄付金が、TFTを通じて開発途上国の子どもの学校給食になる仕組みです。20円というのはTFTが支援する地域において、給食1食分に相当します。「1日1食の給食が、学校に通うきっかけとなり、子どもたちの健康状態を改善するだけでなく、給食があることで子どもたちが初めて学校に通うことができるようになり、お腹が満たされることで学業にもより集中できるようになります。」



企業や公共団体、大学等の食堂にTFTプログラムで調理された定食から始まったプログラムは、レストランやスーパー、宅配、自動販売機など、様々なかたちで広がっています。社会貢献だ





## 10月16日「世界食料デー」を記念して 「おにぎりアクション」キャンペーンを展開!

おにぎりにまつわる写真を撮影し特設サイトに投稿、またはハッシュタグ「#OnigiriAction」をつけて Instagram や Twitter、Facebook などの SNS に投稿すると、アフリカ・アジアの子どもたちに学校給食が届きます。投稿1枚につき、給食5食分が協賛企業から寄付されます。



1人何度投稿しても大丈夫です。  
期間：10月4日～11月17日



けでなく、社員の健康管理にも役立つと導入する企業が増え、官公庁や病院、高校等を含め約700団体が参加するようになってきました。TOYOTAは全ての工場や事業所の食堂対象メニューを提供していたり、オイシックスのようにTFTへの寄付付き商品を扱う所も出てきています。

2023年7月末で累計支援求職数1億79,939食を届けています。単なる給食が、子どもの学習意欲を高め、地域の自助生産能力も高め生活を変えていく力なっているのです。

(素晴らしい活動に協力しませんか)



## 離乳食ランチ会 開催しました!

去る8月30日、お産子の家で「離乳食ランチ会」を開催しました。お母さんがたの多くは、何を作ればいいのか?せっかく作ったのに赤ちゃんが食べてくれない、とお悩みです。ランチ会の目的は、「特別じゃなくていい、いつもの食事からとり分けて、一緒に楽しく食べる」でした。なのでメニューは「夏の大人いつもの一汁三菜」。①野菜いっぱい豆腐のお味噌汁、②白身の煮魚、③茄子のゴマ和え、④丁字麩の玉ねぎとトマト煮。後は常備菜。これで大人の食事が整い、ここから野菜のいろいろ、お魚の中心をほぐして、取り分けることで赤ちゃんの食事は特別に頑張らずに準備できました。

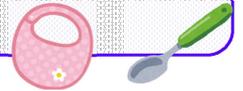


### 主食であるお粥 について...

赤ちゃんはどれがおいしいと思ってくれたのか? 5倍粥のA③C3種類を体験してもらいました。

- ①冷凍を解凍してチン 
  - ②ごはんから炊きなまし 
  - ③お米から炊飯器のお粥コースで炊いたもの、
- 赤ちゃんの反応は ③のお米から炊いたお粥をよく食べてくれ、お母さんもそのおいしさ、冷凍のお粥のまずさに驚きの体験ができました。私たち大人が食べるご飯も冷凍を解凍したものより、炊き立てのご飯の方がおいしいですね。

わざわざ離乳食として作らなくても、大人のおかずから味付け前の柔らかくなった野菜を取り分け、赤ちゃんの月齢の食べる状況に応じて、ドロドロに潰したり、スプーンの裏で粗く潰す等すれば手間いらずで簡単です。



お米から炊いたおかゆが一番おいしい~

離乳食教室やネットで検索すると「まとめて炊飯器や土鍋で炊いて冷凍保存」という説明がとて多く、小分け用冷凍容器やその方法まで丁寧に紹介されていました。一度にたくさん炊いて冷凍は忙しいお母さんには便利かもしれませんが、食べる赤ちゃんの身になることも大切なことですね。

そして何より、誰かと比べたり、食べた量を気にしたりではなく、お母さんや家族と楽しく食べられることが赤ちゃんはうれしいのではないのでしょうか?

母乳やミルクしか飲んでいない赤ちゃんですが、結果赤ちゃんの味覚は鋭かったのです。

### 簡単でおいしいおかゆの炊き方

- ①米は洗って30分~1時間ほど浸けておく
- ②縦長湯のみに①の米と分量の水を入れて、大人の米を炊く時に炊飯器の中央にその湯のみを置き炊く
- ③炊き上がったら湯飲みの中に粥が完成!



10月18日(水)10:30~  
マタニティーヨガ  
キールタンレッスン  
美しい音色が胎教に効果  
参加費:1500円

10月5日(木)10:30~  
リノマフェスタ  
守山マナーハウス写真館にて  
助産師の無料相談会開催

おっぱい塾10:00~  
10日(火) はちほび広場  
12日(木)八幡こどしん  
24日(火) 水口まる一む  
26日(木)安土コミセン  
28日(金) 彦根子どもセンター  
#はちほびのみ10:15

二十八日(土)13:30~  
ママバレッスン 八幡子どもC

二十五日(火)10:00~  
お産塾妊娠中の身体づくり

二十一日(土)13:30~  
すつびまんぶく会

十六日(月)10:30~ ベビーマ  
十七日(火)セルフ整体トレーニング  
10:30~産後 13:00~産前

十四日(土)13:30~  
しあわせお産相談会

十二日(木)10:30~  
鍼灸の日

十月の予定

10月(日)7:00~  
太郎坊を登る会

三日(火)10:30~マミーハウス

九日(月)10:30~  
ベビーマッサージ

十日(火)二十五日(水)10:00~  
鍼灸の日

十三日(金)10:30~  
子育てインザ母乳の話

