

100組
限定
事前申込制

「食」からつながる応援プロジェクト

Food distribution

第2回食品配付会を開催

子ども・子育て家庭を応援します

We support children and child-rearing families



子どもは地域のたから。子どもを地域で支える、育てる。

新型コロナウイルス感染症拡大の中、地域の「子ども食堂」をはじめ、福祉関係者、企業、行政などが連携し、地域が一体となって、子ども・子育て家庭を応援します。

日時 場所

- (1)11月 7日(土) 下赤塚地域センター第1レクホール(赤塚6丁目38-1)
- (2)11月 8日(日) 常盤台地域センター第1レクホール(常盤台4丁目14-1)
- (3)11月14日(土) 高島平地域センター第1洋室(高島平3丁目12-28)
- (4)11月15日(日) グリーンホール504会議室(栄町36-1)

いずれも14時~15時30分

※(1)~(4)のいずれか一つをお選びください。

- ・お米2kg無料配布
- ・お菓子等
- ・アルファ化米(希望制)

★アルファ化米は5kgの重量があるため、

申込時にご希望の有無をお知らせください。

段ボール(縦32cm×横32cm×高さ21cm)

自転車の荷台に積む場合は紐が必要です。↓

アルファ化米は、一度炊いたお米を乾燥させたもので、お湯や水を加えるだけで食べられるようになります。災害時などの非常食です。今回は普段使いに手軽で調理できる方法を裏面で紹介しています。

対象

各回25世帯程度
子育て家庭100世帯
※区内在住の1家族1回限り



※注意!アルファ化米(五目ごはん)には原材料の中に食物アレルギーの対象食品「小麦、大豆」が含まれています。

申込み QRコード または電話で

定員 100世帯。定員になり次第締め切ります。

申込み内容 ①受取希望日場所(上記(1)~(4)からお選びください) ②名前 ③住所
④電話番号(FAX) ⑤メールアドレス ⑥アルファ化米のご希望の有無

申込み方法 電子メール kodomo@itabashishakyo.jp (QRコード)
電話 03-3964-0236 FAX 03-3964-0245

※参加確定の返信メールまたは、入場はがきをお送りいたします。当日はお送りした入場はがきまたは返信メールを確認いたしますのでご提示をお願いします。

※お預かりした個人情報は今回の食品配付会に関する連絡にのみ使用いたします



共催
主催・問合せ先

板橋区 板橋区民生・児童委員協議会
「食」からつながる応援プロジェクトチーム(事務局:社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会)
〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6 電話 3964-0236 FAX3964-0245
E-mail kodomo@itabashishakyo.jp

※新型コロナウイルス感染症拡大状況等により、日時を変更する場合があります

アルファ化米の食べ方レシピ

アルファ化米

アルファ化米は、一度炊いたお米を乾燥させたもので、お湯や水を加えるだけで食べられるようになります。今回は、アルファ化米 5kg を普段使いにおいしく食べられる方法をご紹介します。少し手を加えてアレンジすれば飽きずに食べられます。

アルファ化米は洗わずにそのまま使います。

★調理方法 ※お米カップ 1 は、約100g/180ml です

1.炊飯器を使わずに白飯に戻す

- ①お米カップ 1 = お水またはお湯 160ml
- ②ラップをかけ熱湯で 15 分程度、水で 60 分程度待つ



2.レンジでチン！おすすめ！

- ①お米カップ 1 = お水またはお湯 170ml
- ②ラップをかけレンジで 4 分程度をかける。かきまぜ、3分半蒸らす。ラップを外してさらに30秒チンしたら出来上がり。



3.炊飯器で炊く おすすめ！

- ①お米カップ 1 = お水またはお湯 180ml(カップ 1)
- ②通常炊飯で炊く

①おにぎり

- 1.アルファ化米を分量通りに白飯に戻す
- 2.出来上がったアルファ化米をおにぎりの形に握る。ふりかけや海苔をまく。
- 3.完成です。



②カレーピラフ おすすめ！

- 1.アルファ化米カップ 2 = お水カップ 2、ミックスベジタブル適量、コンソメ大さじ 1.5、カレー粉小さじ 2 を炊飯器に投入。
- 2.炊きあがったら、かき混ぜ味を整えて完成。



③たまご雑炊 おすすめ！

- 1.アルファ化米を分量通りに白飯に戻す
- 2.鍋に水とめんつゆ、しめじを入れ沸騰させ、出来上がったアルファ化米、溶き卵を入れる。
- 3.ふたをして、数分蒸らしてねぎを入れて完成



※注意！アルファ化米(五目ごはん)には原材料の中に食物アレルギーの対象食品「小麦、大豆」が含まれています。

第 1 回 食品配付会の開催の様子(令和 2 年 6 月 14 日)

お米 2 kg、じゃが芋、お菓子、調味料、飲料等をお配りしました

【参加された方からの感想】

「子どもが複数いるのでたすかります」「心温まる企画をありがとうございました」「収入の減った世帯の援助になりました。」などの喜びの声が届きました。



コロナ禍でも地域の企業や法人・団体が「子ども・子育て家庭」を応援しています。

あなたのまちの 子どもの居場所

現在区内には、子ども食堂や多世代交流などを行っている子どもの居場所が 31 か所(令和 2 年 9 月 30 日現在)あります。子どもが一人でも立ち寄れる、安心の場です。

問合せ：板橋区社会福祉協議会 電話 3964-0236

企業等のご協力

今回のプロジェクトに賛同し、子育て家庭のために多大なご協力をいただいています。



～地域の身近な相談役～

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、地域の中で社会奉仕の精神をもって、援助を必要とする方の様々な相談に応じ、区や関係機関へつなぐなど、悩みごとの解決を図るお手伝いをしています。民生委員・児童委員には守秘義務があり、個人の秘密は守られます。一人で悩まずに、ご相談ください。地域ごとに担当の民生委員・児童委員がいますので、担当委員がわからない場合には下記までお問い合わせください。



問合せ：板橋区福祉部管理課庶務係 電話 3579-2352

ご協力・ご賛同いただいている企業・法人・団体様 ※順不同

- 協賛 東京板橋セントラルロータリークラブ/ あいおいニッセイ同和損害保険株式会社/ 第一生命保険株式会社(板橋中央営業オフィス、ときわ台営業オフィス、池袋北営業オフィス)/ 三幸製菓株式会社/ 中野製菓株式会社
- 協力 フードバンクいたばし/ NPO法人ワンダフルキッズまいにち子ども食堂高島平/ NPO法人 いたばし子育て支援・フラワー/ にっこりキッチン/ NPO法人みんなの広場ひびき/ 日本基督教団板橋泉教会 板橋いずみ教会子ども食堂/ 板橋区社会福祉法人施設等連絡会/ いたばし総合ボランティアセンター