

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3回食品配付会を開催

子ども・子育て家庭・若者を応援します

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。

コロナ禍を頑張る子ども・子育て家庭、若者を対象に、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食品配付会を開催します。



日時  
場所

(1)2月27日(土) 10時~12時

高島平区民館ホール(高島平三丁目 12-28)

(2)2月28日(日) 14時~16時

常盤台地域センターレクホール (常盤台四丁目 14-1)

※(1)(2)のいずれか1日をお選びください。



内容

お米2kg無料配布 ・お菓子等

・アルファ化米(希望制)

★5kgの重量があります。

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。



※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。

対象

子ども・子育て家庭等100世帯

※区内在住の1家族1回限り

必ず引き取れる方に限ります。事情により

会場に取りに来れない方はご相談ください。

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)(2)からお選びください) ②名前  
③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥アルファ化米有無

申込み方法 2月1日(月)から申込受付開始

電子メール kodomo@itabashishakyo.jp (QRコード)

電話 03-3964-0236

※当日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と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

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](mailto: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



アルファ化米は洗わずにそのまま使います。

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。今回は、アルファ化米 5kg を普段使いに美味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。

## ★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です。



※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 2 回食品配付会の様子

(令和 2 年 11 月 7 日・8 日・14 日・15 日)

### お米 2 k g、お菓子、調味料、アルファ化米等



### 【参加された方からの感想】

・「皆様の心温まる活動に感動しました。皆様の活動を無駄にせずいただきたいと思います。」

・「収入がコロナの影響で 1 年ほど前から 1/5 ほどになり、このような企画は本当に助かります」

・「仕事も休業となり、遺族年金を頼りに暮らしています。とても助かるなと思いました。スタッフさん、一人一人に御礼を言いながらまわらせて頂きましたがどの方も優しい笑顔ですごく心も温まりました。」



## 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。

### ～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

### あなたのまちの 子どもの居場所

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 (R2.9.30.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。



多くの食品等をご提供いただきました