

# 第6・7回 学生応援フードパントリー調布

## 実施報告

日 時

2022年12月11日(土)

2023年 2月14日(土)

場 所

電気通信大学講堂ロビー

アフラックホール UEC



主催: 調布健康支援プロジェクト実行委員会  
後援: 電気通信大学  
協力: 昭和女子大学黒谷研究室、調布市子ども食堂ネットワーク  
語ろうアースカフェ、調布市社会福祉協議会

## 1. はじめに

---

おかげさまで学生応援フードパントリー調布は6回目、7回目を開催することができました。第6回(12月11日)はクリスマス、第7回(2月14日)はバレンタインの楽しい雰囲気을少しでも感じてもらえるよう、食品選びや包装に工夫をしてみました。当イベントは、日々の生活に必要な食品・日用品の提供とともに、会場でのちょっとした会話のやり取りによって社会的つながりが得られる貴重な機会にもなっていると感じています。

皆様に支えられてここまで来たことに感謝し、今後も微力ながら継続できるよう努力する所存です。引き続きご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

## 2. 主催

---

調布健康支援プロジェクト実行委員会

## 3. 後援・協力

---

後援: 電気通信大学

協力: 昭和女子大学黒谷研究室、調布市子ども食堂ネットワーク  
語ろうアースカフェ、調布市社会福祉協議会

## 4. 開催日時

---

第6回: 2022年12月11日(日)13:00-17:00

第7回: 2023年2月14日(火)11:00-17:00

## 5. 場所

---

電気通信大学 講堂ロビー(アフラックホール UEC)

## 6. 対象条件と募集人数

---

次の①または②に該当する学生 先着70名(第6回)、50名(第7回)

- ① 調布市に所在する大学または専門学校の学生
- ② 調布市在住で調布市以外に所在する大学または専門学校の学生

## 7. 参加者数

第6回 70名(7校)  
第7回 50名(5校)

## 8. 参加者募集および寄付の呼びかけ

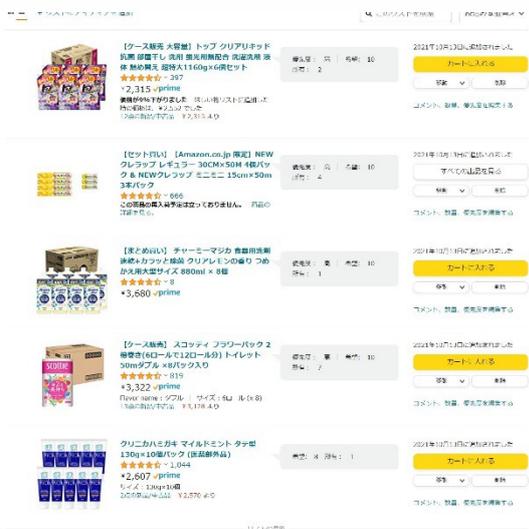
地域関連各所(地区協議会、自治会、教育機関など)へ声かけ  
Twitter、Facebook、インスタグラムなどのソーシャルメディア  
学生応援フードパントリー調布のTwitter、インスタグラムより



Instagram



Twitter



アマゾン欲しいもののリストの活用



フードドライブの呼びかけ  
(市民活動支援センターにて)

## 9. 配布食品のコンセプト

食品キットは、「栄養バランス」「食べやすさ」「学生の嗜好」をコンセプトに、昭和女子大学生生活科学部黒谷研究室の監修のもと、これまでの参加者からのニーズの高かった野菜や果物を中心とした食品セットを配布しました。また、クリスマスには、これまでのアンケートでリクエストの多かった「牛肉」(ローストビーフ)をちょっぴり贅沢な献立として配布しました。バレンタインには手書きのメッセージ付きチョコレートも配布しました。

また、配布した食品を使ったレシピが書かれたパンフレットや野菜の活用についてのリーフレットも同時に渡し、インスタグラムにも掲載しました。

第6弾

### 野菜はかせになろう!

### 2 目指せ買い物上手!

1人暮らしの学生さんのお財布を困らせる野菜の高騰... 次は上手なお買い物のコツとコソバの良い野菜たちをご紹介します!

①旬の野菜を知る  
旬とは、その野菜が一番栄養があって美味しい時期で、なおかつたくさんとれる時期。農家さんともその時期に合わせて出荷するので安く買うことができます。

②安定して安い野菜を知る  
じゃがいも、にんじんなどは1年を通して安定して安く買うことができます。また、定番の定番もやしや豆苗なども1人暮らしの心強い味方! 料理に取り入れただけで簡単にボリュームアップできますよ。

③コンビニを活用する  
実はコンビニも野菜の宝庫! そのまま使えるカット野菜、まるごと野菜、トマト缶、その他水餃子など種類も様々です。

### パッと簡単! バランスレシピ

安い! 洗い物が少ない! バランスのいいレシピをご紹介します

①レンジで簡単ビビンバ丼  
予算: 200円前後 調理時間: 20分

- お好みの肉30g
- 小松菜1包(もやし30g)にんじん20g
- 調味料: 醤油大さじ1杯(お好みで調整)
- ごきげん小ぶり(蒸し鶏)お好みで1/2
- ごはん150g
- 焼肉のたれお好み
- キムチ30g (お好み)
- お好みでコチュジャン

ビビンバの準備は、ビビンバ用の調味料を混ぜておくだけでOK! この材料にこだわらず、あなたオリジナルのビビンバを作ってみてください!

小松菜、もやし、にんじんはカット→ジップロックに入れて冷凍。凍らせておくとレンジで簡単に調理できます!

## 野菜の活用についてのリーフレット(抜粋)

ランにちろー!!  
おにぎり、昭和女子大学食糧栄養学健康デザイン学科  
黒谷研究室です!  
第6回学生応援フードパントリー調布配布のレシピを採り  
レシピもご紹介いたします  
じゃかも手軽なおしゃれのびんごを参考にレシピを作成しました

南は下マ  
1年頑張った自分にゴ褒美レシピ  
〜旬の野菜を贅沢に〜

おはさん! 1年間、お疲れ様でした!  
今回は、前回のフードパントリーのアンケート結果の  
77%に、「牛肉」をいれたい!  
お肉と体を思いやりの食生活を心がけてください

さらに!!!  
このレシピは野菜も根菜も、バランスのとれた  
メニューになっています!  
ぜひ試してみてください!

黒谷研究室 学生応援フードパントリーのInstagramです!  
ぜひフォローしてください!

### dinner menu

☑️D-スタビッド料理 ☑️温野菜の17分炊き

**D-スタビッド料理**

材料: 鶏肉 (100g)、お米 (150g)、お味噌汁 (100ml)、お醤油 (大さじ1)、お塩 (小さじ1)、お酒 (大さじ1)、お砂糖 (小さじ1)、おにぎり (1個)

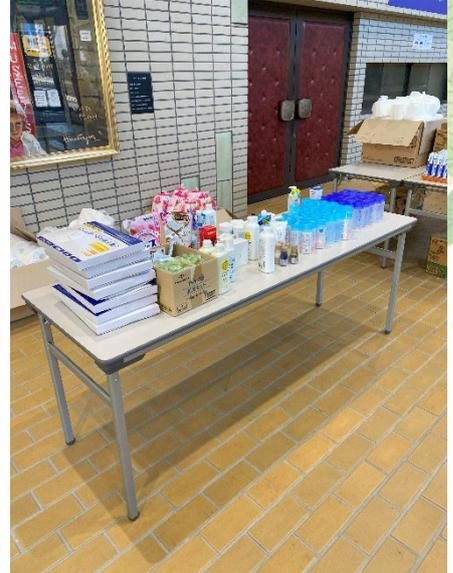
**温野菜の17分炊き**

材料: しめじ (1個)、もやし (10g)、小松菜 (10g)、お味噌汁 (100ml)、お醤油 (大さじ1)、お塩 (小さじ1)、お酒 (大さじ1)、お砂糖 (小さじ1)

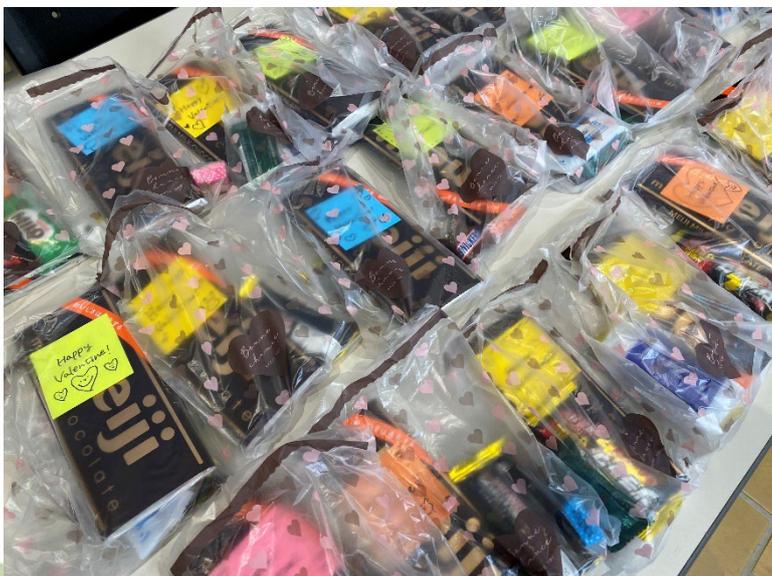
①下準備 ②混ぜる ③加熱 ④完成

## レシピのパンフレット(抜粋)

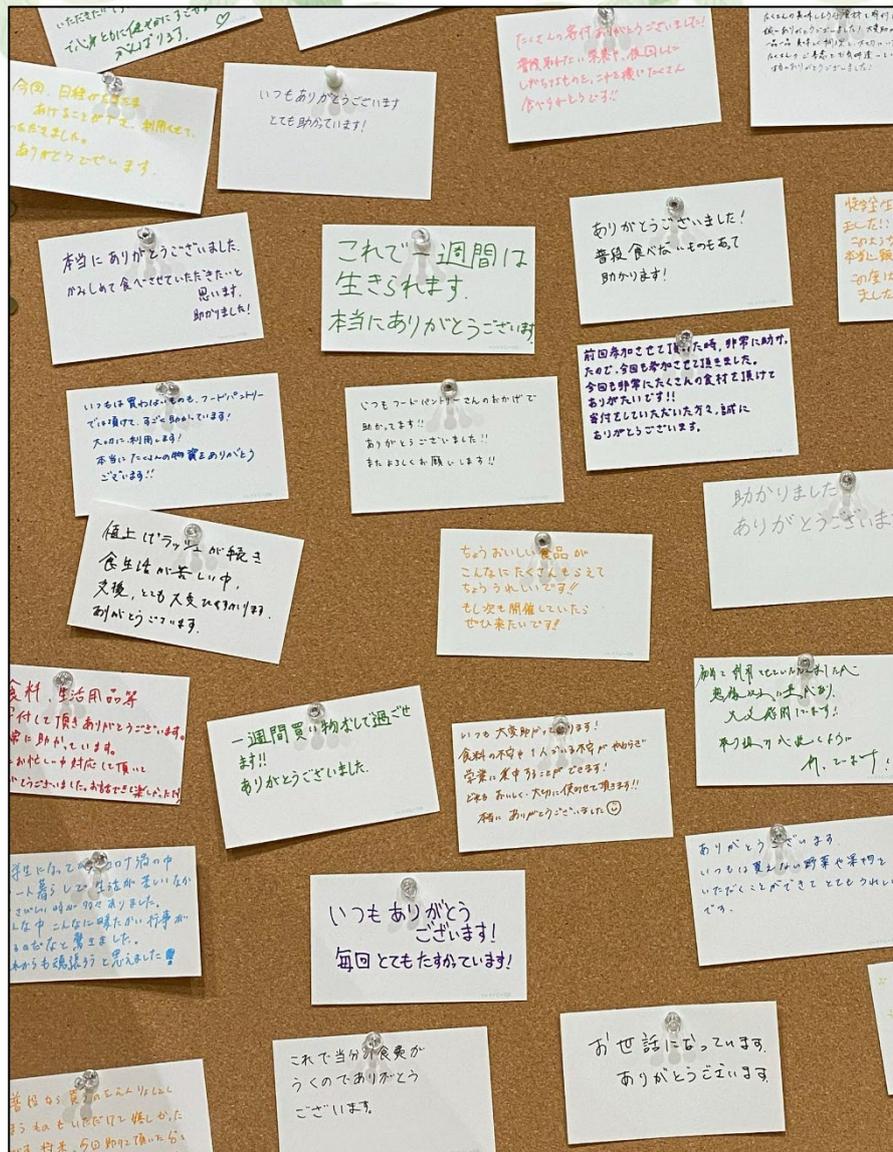
# 10.当日の様子 (第6回・第7回)



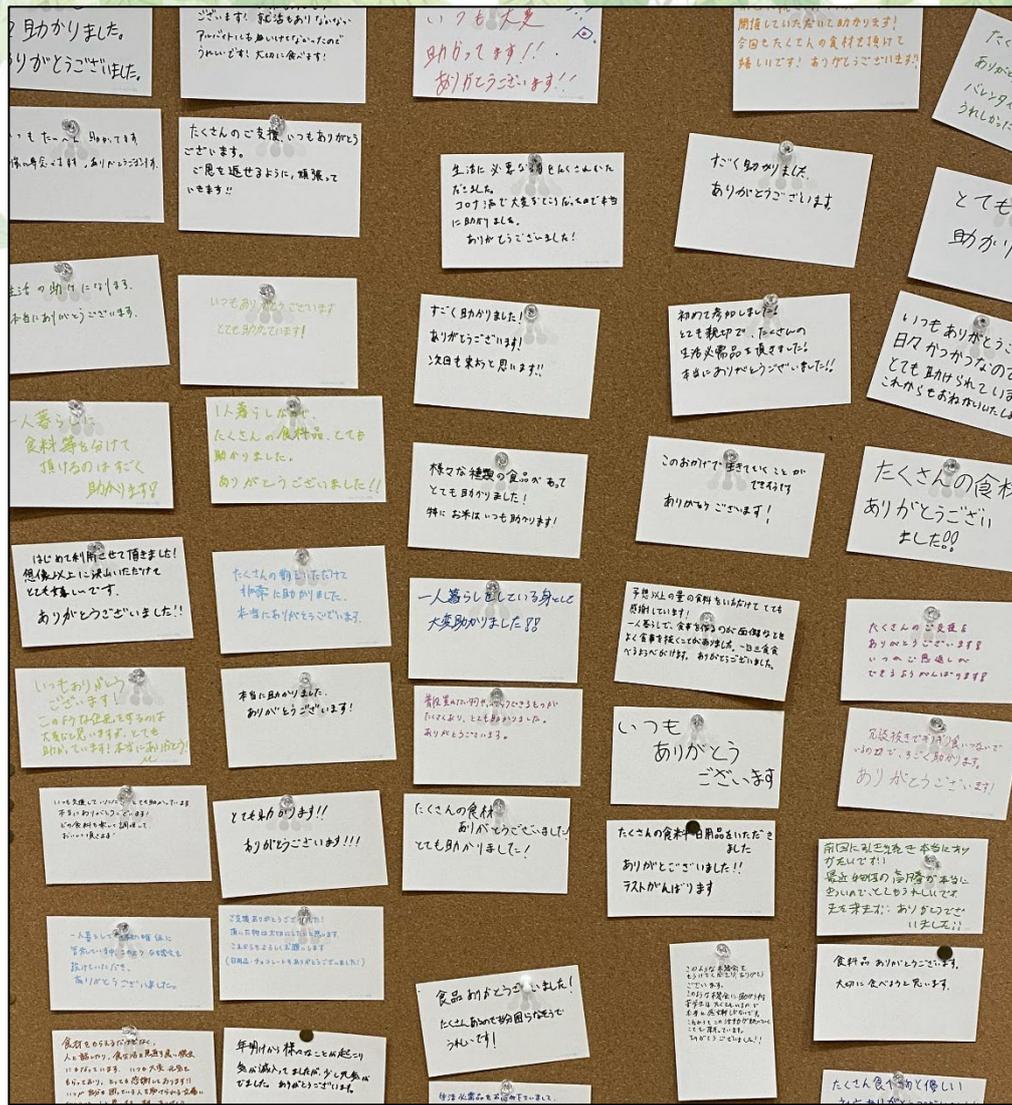




## 11. 参加者からの御礼の言葉



- ・これで1週間は生きられます。ありがとうございます！
- ・食料の不安や一人でいる不安がやわらぎ、学業に集中することができます！
- ・貴重な食材をありがとうございます。私も誰かにHAPPYをつないでいけるよう日々頑張ります。
- ・本当にありがとうございます。寄付してくれる方がいるからこそ助かる人もいるんだと思います。すごく助かりました。
- ・大変助かります。1品1品大切にいただきます！



- ・年明けに様々なことが起こり、気が滅入ってましたが、少し元気が出ました。
- ・とても助かります！ありがとうございます。
- ・このおかげで生きていくことができそうです。ありがとうございます！
- ・たくさんのご支援をありがとうございます！いつか恩返しができるようがんばります。
- ・たくさんのお食べ物と優しい対応ありがとうございます！
- ・ご支援ありがとうございました！いただいた物は大切にしたいと思います。
- ・最近物価の高騰が本当にきついでとてもうれしいです！

## 12. 参加者の暮らしぶり

2022年は新型コロナウイルス感染症の流行より3年目となり、開催を中止するフードパントリーも増えてきました。そこで、フードパントリーに参加する学生の実態を明らかにするため、参加者を対象に新型コロナウイルス感染症の長期化による生活への影響を2022年6月(第5回)と12月(第6回)に尋ねた結果、生活が少し良くなった参加者は30.9%から43.1%に増加していました。一方で、コロナの長期化により生活がより苦しくなった参加者は27.3%から17.6%に減少し、苦しい状況が継続している参加者も41.8%から39.2%に微減していました。とはいえ、いまだに参加者の約6割が苦しい生活状況にあり、学生応援フードパントリー調布のニーズは高いことがうかがえます。



新型コロナウイルス感染症長期化による生活への影響

## 13. 寄付者一覧および助成金

東京慈恵会医科大学 JANP センター、アフラック  
 木村屋總本店、フードバンク調布、山田屋本店  
 Dole、早大校友会調布稲門会有志、語ろうアースカフェ  
 調布市、個人の皆様 など  
 (敬称略)  
 調布市生活困窮者自立支援団体活動補助金

ご支援いただきありがとうございました！

## 14. おわりに

「将来恩返しができるよう頑張ります」というコメントを複数の参加者からいただきました。そのメッセージの数々は、我々実行メンバーの心に強く響いています。学生応援フードパントリー調布ができることは限られていますが、希望される方が一人でもいるのであれば、この小さな灯を絶やさすよう続けていければと思う所存です。