

ひょうごフードサポートネット

フードバンクと行政、社協との連携による子育て世帯への食支援事業

「子ども元気便」

2025年12月24日

特定非営利活動法人フードバンク関西  
中島 眞紀

## フードバンク関西 団体概要

食品関連企業、団体、個人から食品の寄贈を受けて、支援が必要な人を支える活動をする非営利団体や困窮する個人に無償で提供するフードバンク活動

2003年より活動開始      現在事務所兼倉庫   神戸市東灘区

年間取扱量   約250トン   常温品、冷凍品、冷蔵品、パン、果物、野菜

登録ボランティア   約90名

### 食品の活用

- ①福祉施設、非営利団体への提供      約150団体
- ②食のセーフティーネット...行政や社会福祉協議会を通じて困窮する一般市民への緊急食支援事業
- ③子育て支援事業
  - ・子ども元気ネットワーク      子ども元気便
  - ・子育て世帯応援食品パック...個人支援   兵庫県内対象

# フードバンク関西の子育て支援事業

## ★子ども元気ネットワーク 2015年～

当初は、DVシェルター運営の2団体とチャリティショップ運営団体と当法人が連携して実施

DVシェルターを出て独立した世帯の自立を多面的に支援

DVシェルター → 生活相談      チャリティショップ → 衣類の支援

FBK → 食支援（毎月、2年間宅配で食品を無料配送）

ひとり親支援団体や母子生活支援施設、子ども食堂との連携を追加  
14団体ほどを通じて申し込みを受付け、食品は直接宅配でお届け

支援期間を1年に（世帯の状況によって1年延長あり）

当初は毎月、その後は年に数回、連携団体との情報交換会実施

返送される食品受領書に記載のコメントを連携団体と共有

返事がないことも心配 → 団体担当者が訪問など

食支援への依存にならないよう、毎月の送付から3か月に1回の送付へと変更

コロナの時期には申し込みが増えたが、その後、各団体自身が食支援事業も行うようになり、申し込み世帯は減ってきた。

# ★子育て世帯応援食品パック 2020年12月～

コロナ禍で子どものいる世帯の困窮度が増してきた。

特に給食がなくなる**学校の長期休暇時**の食支援が必要

兵庫県内在住の子どものいる世帯から直接申し込みを受ける**直接支援開始**

当初はひとり親対象、3歳以上の子どものいる世帯

現在は、ふたり親も含めて小学生以上18歳以下の子どもがいる世帯が対象

**夏休み、クリスマスと3月**に実施(各回約300～620世帯)

**県内ほぼすべての市町から応募**がある

毎回発送予定数を大幅に超えるの応募があるが、すべての世帯に送付は無理な状況になっている。

返信される受領ハガキのコメントから困窮状況が垣間見られる

FBKと普段つながりが持ちにくい地域の世帯へも支援を届けたい

子ども元気ネットワーク枠をもっと活用したい

# ★子ども元気便の創設 2025年4月～

「子育て世帯応援食品パック」に申し込まれた世帯の中から、食支援を担う民間の団体が少ない地域の世帯で継続支援の必要性が高いと思われる世帯を独自に選定

→事業説明と申込書を対象世帯へ郵送

申込書の返送があった世帯を登録

子ども元気ネット枠に加えて、3か月に1回食品を宅配で無料送付

約100世帯から申し込みあり

地域

淡路市 宍粟市 加古川市 川西市 たつの市 高砂市 揖保郡 加東市  
加古郡 神崎郡 多可郡 川辺郡 美方郡 丹波市 丹波篠山市 小野市  
朝来市 相生市 西脇市 豊岡市 南あわじ市 養父市

## ★2つの社協と連携して実施 2025年9月～

- ・コロナ禍の多数の登録世帯 → 期間が終了する

子ども元気ネットの発送枠(毎週最大20世帯)に空きができきた

- ・当法人が独自に世帯を選定するが適切か？
- ・支援期間を終えたあとの生活が心配



他の事業で繋がりのあった社会福祉協議会と連携した試みを開始  
社協さんに食支援が必要と思われる世帯を選定していただく

### 当法人のメリット

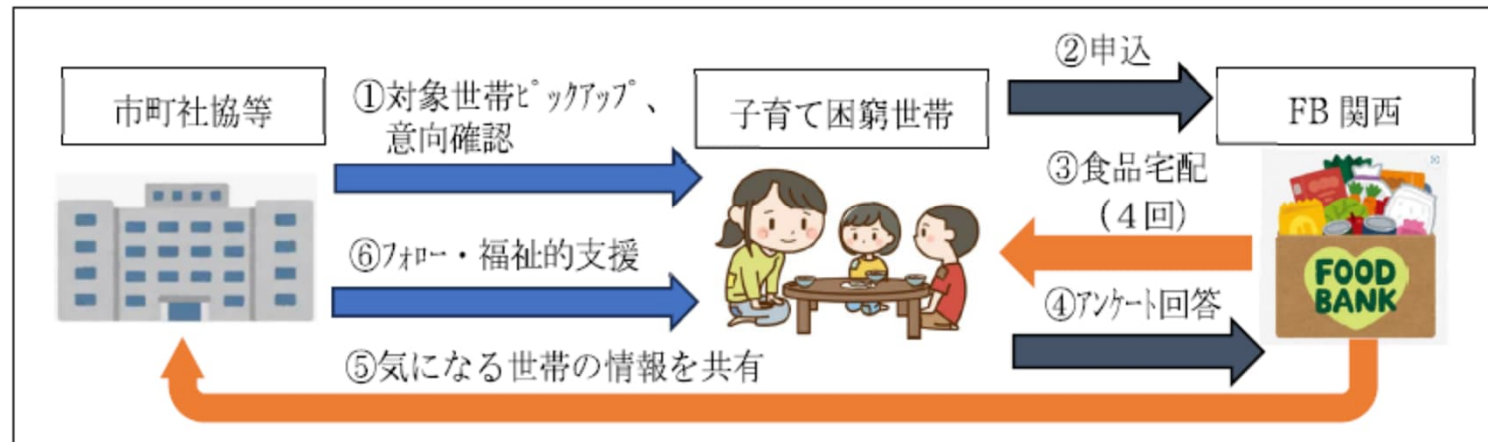
食支援が必要な世帯に適切に届けられる  
食の面だけでなく、全般的な支援につなぐことができる  
食支援期間が終了したあとの心配が軽減される

### 社協側のメリット

対象世帯の家計負担の軽減  
支援が必要な世帯へのアプローチ手段として利用できる

# 行政、社協と連携した子ども元気便概要

【事業フロー図】



## グループ分け

1か月で約80件発送が可能

4月、7月、10月、1月グループ 第1週目～4週目

5月、8月、11月、2月グループ 第1週目～4週目

6月、9月、12月、3月グループ 第1週目～4週目

## お届けするパックの中身

米（5<sup>kg</sup>）、レトルト食品、調味補助、缶詰、お菓子など15<sup>kg</sup>～20<sup>kg</sup>

世帯の人数、子どもの年齢を考慮

希望するところにはコストコのパン（賞味期限から1日過ぎる）

## 世帯からの受領書の返送

「子ども元気通信」の発行 当事者間で情報共有、支援者への報告  
行政、社協担当部署と受領書の記載内容の共有も可







# 兵庫県栄養士協会作成のレシピ

## 子ども元気通信 2025年1月 No. 95

### 我が家の近況報告

車に乗り換えてから、色々なことがありました。子供たちは、学校生活も順調に進んでいます。特に、友達との交流が、彼らにとって大切な時間になっています。これからも、子供たちの成長を応援していきます。

いつも、ご家庭での生活、日々の生活、おかげさまで、子供たちは、元気に成長しています。これからも、子供たちの成長を応援していきます。

### 我が家の近況報告

子供たちは、学校生活も順調に進んでいます。特に、友達との交流が、彼らにとって大切な時間になっています。これからも、子供たちの成長を応援していきます。

いつも、ご家庭での生活、日々の生活、おかげさまで、子供たちは、元気に成長しています。これからも、子供たちの成長を応援していきます。

### 食品提供企業、事務局へのメッセージ

いつも、ご家庭での生活、日々の生活、おかげさまで、子供たちは、元気に成長しています。これからも、子供たちの成長を応援していきます。

いつも、ご家庭での生活、日々の生活、おかげさまで、子供たちは、元気に成長しています。これからも、子供たちの成長を応援していきます。

### ボランティアスタッフ紹介

子供たちは、学校生活も順調に進んでいます。特に、友達との交流が、彼らにとって大切な時間になっています。これからも、子供たちの成長を応援していきます。

いつも、ご家庭での生活、日々の生活、おかげさまで、子供たちは、元気に成長しています。これからも、子供たちの成長を応援していきます。

## さばカレー

所要時間8分

～野菜もたんぱく質もとれて、塩分ひかえめカレー～

冷凍野菜で包丁もしらない

DHAもEPAも

1 冷凍ブロッコリーを電子レンジで温める600w3分  
※袋に記載されている時間を確認しましょう

2 鍋に開封したレトルトカレーとトマト缶を入れ火にかける(中火)。  
・カレーがフツフツしてきたら、さば缶を入れてかき混ぜる。  
・さらに弱火で加熱し、フツフツしてきたら 火を止める。

3 皿半分にごはんをとり、1のブロッコリー2/3をはんの横にもりつける。  
・2のルーを皿にかけ(もつつける)。  
・残っているブロッコリーをルーの上に飾る。  
※ブロッコリーを2の中に入れてもOK。

【一ロメロ】  
青魚に含まれているサラサラ成分のDHAやEPAがたっぷり摂れると注目されたさば缶。

ところでDHA・EPAってなに？  
さば、あじ、いわし、さんま、まぐろなどの青背の魚に含まれる n-3 系脂肪酸で、体内では作られないので、食品からとる必要があります。  
DHAは母乳にも含まれ、脳や神経の発達に必要で、EPAは血管の健康維持に欠かせません。さば缶でDHAもEPAも一緒にとりましょう。

材料 (2人分)

- ・さば缶(水煮) 1缶 (固形量90g)
- ・レトルトカレー 1袋
- ・カットトマト缶 又はテラパック 1/2缶 (200g)
- ・ブロッコリー (冷凍) 1袋 (150g)
- ・ごはん 300g

【1人分の栄養量】  
エネルギー 490kcal  
たんぱく質 16.3g  
脂質 13.6g  
炭水化物 65.3g  
食塩相当量 2.1g  
野菜量 175g

レシピ作成者から  
◆トマト缶を入れるとレトルトカレーの独特の味が和らぎます。大人の方には中華や辛口もオススメです。  
◆トマト缶が余るので、次の食事の一品にしましょう。  
▷卵と一緒に炒めた「トマト入りスクランブルエッグ」は「パコ」に相性抜群！  
▷味噌汁に入れても美味しいです。「トマト味噌汁」はトマトの風味がさらに引き立ちます。  
◆さば缶をツナ缶に変えても大丈夫です。

子どもの成長、子育ての悩みなど、日々の出来事、簡単なレシピの紹介なども書いてくださる。

- ・ 普段買えないような食品があって嬉しい。
- ・ 食品が届くことによって子どもとの会話が増えた。
- ・ 健康面や仕事などで辛いことがあったときに食品が届くとホッとする。
- ・ 社会と繋がっていると感じられる。

などのコメント

休職して半年以上が経ち、色々不安に思うこともありますが、子どもたちの笑顔が癒されるようになったこと、以前は聞き流していたことが聞き取れたこと、丁寧にご飯を作ってくれたこと、何となく、ささいなことで、心が癒されること、どれも素晴らしいことだけれど、本当に有難いことに、幸せな日々を送ることができています。復職への焦りもなくなり、心の余裕が湧いてきました。色々とお話しでき、皆様にも、ただただ感謝です。いつも本当にありがとうございます。皆様も元気に過ごしてください。お返事をいただければ幸いです。あたたかい食卓を食べて、お過ごしください。お返事をいただければ幸いです。あたたかい食卓を食べて、お過ごしください。お返事をいただければ幸いです。あたたかい食卓を食べて、お過ごしください。

## 受領書

子ども元気ネット会員名  
D様

さん

この受領書は、食品を受け取った後、1週間以内に同封の返信用封筒にてフードバンク関西事務局に郵送して下さい。  
お忙しい中ご面倒なお願ひで申し訳ないのですが、ご返信いただけますようお願いいたします。

6月分受領書

<品質確認>  
箱を開けた時に問題があった場合は、下記事項に記入して下さい。

品質確認

次回のお届け日  
2025/9/20(金) 9:21

次回のお届けに際して変更があればお知らせください  
・今まで通り (〇で囲って下さい)  
★変更点がある場合は必ず記入ください。

お住居 : 〒

取扱時間 :  
電話番号 :  
家族数 :  
※・パンの要・不要 :

届いた食品の写真を添えてください

・最近大変だったこと、反対にちょっとうれしかったこと  
・自分や子ども達が新しく始めたこと、夢中になっていること  
・家族に伝えたこと、簡単にできること、お家の工夫など  
・子ども達の成長や出来事なども歓迎です！

食品提供企業、事務局へのメッセージ

上記に書かれた内容でのコメントを「子ども元気ネット通信」に掲載されることを許可されない方は、右にチェックを入れてください。  
「子ども元気ネット通信」は会員のみさんにお届けするほか、企業や保護者の方にお届けする場合があります。

皆さまと連携し、兵庫県内に私たちの取組を広げていきたいと思ひます。

ご清聴ありがとうございました。

