

子ども食堂ってどんなところ？ Q&A

Q 子ども食堂とはなんですか？

A 主に市民のボランティアが主体となり、無料または低価格帯で子どもたちなどへ食事を提供するコミュニティの場です。
食事は、会食型だけではなく、テイクアウト形式や、宅食の他、フードドライブを行い、フードパントリーも併せて実施しているところもあります。学習支援や様々なレクリエーションなどを行うところもあるほか、子どもやその親、ひとり暮らしの高齢者など、だれでも招く多世代交流型のところも多いです。

Q 茨城県には、子ども食堂はいくつあるの？

A 245の子ども食堂などがあります。「子どもたちのために、自分たちでできることをしよう」という地域の熱意で子ども食堂は広がっています！
※2025年4月時点

Q 子ども食堂にはどんな役割があるの？

A 子ども一人でも安心して過ごせる場所であり、孤食など9つの「コ食」の防止にもつながります。（コ食：孤食、子食、個食、固食、濃食、粉食、小食、戸食、虚食）。また子育ての悩みや情報交換の場所にも…。地域の支え合いにもつながる活動です。最近では高校生など学生が主体となった子ども食堂もでき、社会参加の機会にもなっています。

Q 参加してみたい！どうしたらいい？

A お近くの子ども食堂に直接、お問い合わせいただくか、以下までお問い合わせください！最近では、SNSなどで発信する子ども食堂も増えていきます。活動の様子などを確認いただけます。百聞は一見に如かず！参加者として子ども食堂を体験するのもおすすめです！

～ 県内の子ども食堂を訪問して情報発信しています！ ～



県内の子ども食堂を訪問し、活動内容をnote(文章や画像、音声、動画を投稿するサイト)にて公開しています！設立を考えている方、ボランティアしてみたい方はぜひ、チェックしてください！



認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ

☎029-300-4321(平日 9時～17時) FAX029-300-4320

✉kodomo@npocommons.org

「公開ワークショップ話そう！広めよう！
食べるだけじゃない？ こども食堂で起きていること」



子どもたちの未来を照らす、

子ども食堂の挑戦

2024年度 子ども食堂公開ワークショップ 開催レポート

食の体験が生む子どもの成長



ami seed
林久美子 さん



最近では料理教室を開催して食の大切さを伝えています



一つひとつ丁寧に作られた手作りのお弁当。彩りも味も満点のおいしさ！

子どもたちとの出会いをきっかけに

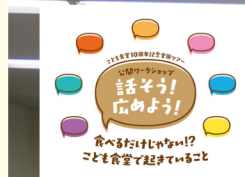
ami seedは阿見町を中心に家庭で余った食料を配布するフードパントリーや子ども食堂「おにぎり食堂」、無料塾、地域の居場所づくりなどの活動をしています。おにぎり食堂を始めたのは、無料塾に来る子どもたちの中に、食に困っている子どもたちがいることを知ったのがきっかけでした。

おにぎり食堂では子どもたちにも実際に料理を作ってもらっています。あるとき、小学校中学年くらいの男子の子が来てくれたことがありました。ちょうど梅干を使う料理を作っていたので和える手伝いをしてもらいました。ところが、いざ食べるときになって「梅干は嫌だから食べない」と言います。「自分で和えたんだから食べてごらん」と促すこと数回。しぶしぶ口にするとパッと目が輝きました。あのときの顔は忘れられません。食べられないと思っていたものを、克服できたり、美味しく食べる工夫を学んだり、子どもにとっての気づきがあったのが嬉しかったです。

手作りのハンバーグからの気づき

実は、私の育った家庭では母親が肉を使った料理が好きではなく、私自身ハンバーグを家で作れることを知らずに育ちました。中学の調理実習で「ハンバーグなんてお家でお母さんが作っているから珍しくないでしょう」という教師の言葉に驚いたことを今でも覚えています。ところが、おにぎり食堂でハンバーグを作ったとき、たくさんの子供たちから「家で作れるの？」と聞かれたんです。今の子どもたちに体験が不足していると感じました。さまざまな体験は子どもにとって大切なものだと思います。私は中学校の体験を通して調理師になろうと決意しました。

子ども食堂が食事を提供するだけでなく、今まで自分ができなかったことができるようになったり、将来の夢を見つかったり、いろいろな可能性に繋がっていく場になればいいなと思っています。



本ワークショップでは、子ども食堂の運営者のみなさまに、1人ずつ「活動して印象に残っているエピソード」を伺いました。どのエピソードも、気づきがあったり、心が温まったりするものばかり。そのうちいくつかを抜粋してご紹介します。

<https://ks10th.musubie.org/pref/ibaraki>

全国こども食堂支援センター・むすびえが47都道府県で実施している『公開ワークショップ 話そう！広めよう！食べるだけじゃない！？こども食堂で起きていること』、21回目の開催地は茨城県。2024年11月11日、ザ・ヒロサワ・シティ会館分館1階集会室8号で開催しました。

茨城県には、245か所の子ども食堂があり（2025年4月現在）、新規開設も増加傾向にありますが、その広がりには地域差があります。今回、子ども食堂で起きている変化のエピソードを共有することで、地域の住民や自治会、行政、企業などから子ども食堂への連携を促したいという思いがありました。また、子ども食堂の設立、運営までではなくとも何かしらの形でかかわりたいと思う人が、多様な参加の形があることを知り、一歩踏み出すきっかけになればとの思いからワークショップを実施しました。

登壇者のみなさまには、実際に子ども食堂で出会った人たちとの印象深いエピソードを語っていただきながら、子ども食堂の価値について考えました。

学びとつながりを生む場所、それが子ども食堂

変わらなかった子どもが教えてくれたこと

ある女の子のSOS

未来の子どもネットワークは、困難をかかえた子どもたちに特化した子ども食堂で、11年前に設立しました。現在の登録者数は130～150人ほど。毎週月曜日から木曜日までの夕方以降食事の提供と学習支援活動を行っています。

これまでたくさんの子どもたちの変化を見てきましたが、特に印象に残っているのは、実は変化のなかった子です。

その女の子は子ども食堂に小学5年生のときから来ていました。おもにトラブルを抱えたときだけ顔を出す子で、進路を考えなくてはいけない中学2生ころが一番荒れていたように思います。あるとき、行方をくらましてしまった彼女を警察と一緒に一日中探しまわったことがありました。やっと見つけたときの彼女は赤ちゃんのように泣いていて、着ていた白いトレーナーも彼女の血で染まっていました。赤色灯を光らせたパトカーが周りを囲むその赤々とした光景が今でも目に焼き付いています。実はこのとき、本人から警察に「笠井さんになら居場所を教えていい」と連絡があったそうです。

慣れないことの大切さ

子ども食堂が彼女にとって受け入れてもらえる最後の居場所だったのではないかと考えています。行政と民間には役割があると思いますが、行政の手からこぼれ落ちていく子どもを、子ども食堂で掬っていきたいと思っています。

この女の子は、今では17歳になっています。最近は顔を出さなくなりましたが、こんなに密にかかわって、こんなに大人がそばにいたのに、変化がなかったのは初めてでした。長く子どもに接していると、いつしか慣れてしまって「この子はこうに違いない」と自分の見方で子どもを見てしまう傾向があります。彼女は慣れないことの大切さを教えてくれたような気がしています。

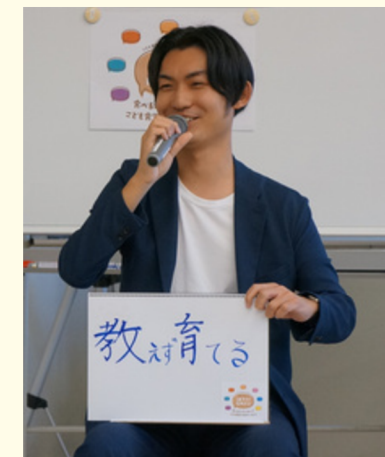
高校生ボランティアが見つけた自分の未来

「教えて育てる」若い力への期待

2023年11月に土浦わかものまちプロジェクトを立ち上げました。人口減少が進む中、土浦で若い人にもっと楽しい思い出を作ってもらいたい、若い人の意見が反映されるまちづくりをしたい、という想いで活動をしています。私は普段教師の仕事をしているので、子どもたちに「教えて育てる」ことを本業にしています。しかしいつも感じているのは、子どもたちが社会のことをあまりにも知らないということです。子どもたちには、教えてもらったことを学ぶだけでなく、自ら社会と関わることで、広く今の社会を知り、経験を通して成長してほしい、そんな想いから子ども食堂の運営をしています。

日々の成長を見守りサポート

当団体に運営する「放課後子ども食堂」は平日の夕方に開催していますが、食事の提供も遊びに来た小学生の学習支援を行うのもすべて高校生がボランティアで行っています。子どもたちに勉強を教える高校生の中に、学校の教室に入ることができない高校三年生の女の子がいました。1年前は積極的に参加する様子ではなかったのですが、今では子どもたちとのかかわり方や勉強の教え方も自分で考えて工夫し、中学生の進路相談まで受けるように。それからは主体的に動くようになり、慈善活動の提案などもしてくれるようになりました。自分自身の進路を考える時期には、「学校の先生になりたい」と教育学部を志望。教師をしながらまちづくり活動をしている私の姿を見てくれていたようで、子どもは大人の姿を見て考え、成長していくのだと実感しました。学校の教育はかかわれる人が限られていますが、本来子どもは地域でいろいろな大人とかわりながら成長していくものだと思います。子ども食堂には子どもやその保護者、高齢者など幅広い世代が集います。たくさんの人とコミュニケーションをとりながら、失敗も含めた学びを経験できる場であってほしいと思います。



土浦わかものまちプロジェクト

酒井 慶太 さん



簡単に作りやすいメニューを考えているそうです



男子高校生の姿も！学生同士協力しながら取り組んでいます！



認定NPO法人NGO未来の子どもネットワーク

笠井 広子 さん



野菜たっぷりの炒め物とサラダ、おかわりする子の姿も！



「ただいま！」と元気な子どもたちを迎えるボランティアの皆さん

地域やボランティアの支えで広がる活動

食育活動から始まった子ども食堂

鹿嶋市食育クラブわかばは、2007年に13人の農家のお嫁さんでスタートし、地産地消や食育に関するを中心に学校などで出前授業も行っています。毎月料理教室をはじめてみると子どもたちがどんどん集まってきました。コロナ前の2018年から子ども食堂をはじめました。現在、ボランティアは30人ほど。最初は農家のお嫁さんだけでしたが、今は、色々な人に関わっていただいて運営しています。

子ども食堂の活動のはじめの頃は、メインとなるメンバーが動くことが多かったですが、今はボランティアの皆さん同士でアイデアを出し合い活動することが増えてきました。企業さんや近所の家庭菜園をしている方から食材をいただくことも増えて、地域の皆さんに支えられながら活動していると思います。

多様なボランティアの居場所にも

コロナ以降、お弁当形式での活動、フードパントリーを続けてきましたが、2024年から少しずつ会食型での食事提供を再開しました。

会食型を再開した当初は、なかなか参加者が集まりませんでした。何度か参加してくれていた2人のお子さんを持つママさんとお話をしたことをきっかけに、お友だちに声をかけをしてくれたり、服の譲渡会ではお洋服をもってきてくれたりとお友だちがお友だちを呼び少しずつ参加者も増えてきました。

ボランティアメンバーの中には、読み聞かせのプロの方や工作が得意なママさんがいるなど、得意技を持つ方がたくさんいます。活動を通して地域で眠っていた多彩な人たちと出会うことができましたし、参加者やボランティアの皆さんにとっての居場所にもなっていると思います。



鹿嶋市食育クラブ
わかば

日向寺 恵美 さん



子ども食堂のほか、フードパントリーも開催しています！



ボランティアの皆さんと支え合い活動を続けています

地域でママ同士がつながりあえる場づくり

食がまんなかの地域の居場所

2022年に未就園児や不登校のお子さんを持つ親のおしゃべりができる場所をということで「食がまんなかのみんなの居場所 ハレとケ」として活動をスタートしました。

平日を中心に月3〜5回程度敷地を開放した誰でも来られる居場所「ハレとケひろば」や、不登校の子をもつママのためのおしゃべり会、子どもたちが作る料理教室など、毎月開催しています。

活動当初から参加してくれていた女の子（当時4年生）。不登校で学校に行けていなかったそうです。その女の子は、ダンスや動物が好きでちょっと偏食気味で食べられるものが限られていて、飲食店に行っても食べられるものがないため、いつもお母さんがお弁当を作っていたそうです。お母さんもお仕事が忙しいようで、大変苦労されていたそうです。

体験しながら、食の大切さを学ぶ

活動の中では食材の選び方、調味料は伝統的な作り方のものを使うように心がけています。そうした意識を知ったその子のお母さんさんが「どこで食材を買っているの？」「どんな調味料を選んでいるの？」と質問をしてくるようになりました。同じように悩みを抱えたお母さんたちも相談や共有したりと、情報交換の場になり、お母さん同士のつながりもできてきました。お母さん自身の変化もあり、その女の子は、学校に行けるようになり、活動に参加することはなくなりました。寂しい気持ちもありますが、たまに会う機会があると女の子はとても生き生きとして、お母さんも嬉しそうで私も嬉しくなります。私たちの活動は、食を通じた居場所としてみんなでごはんを作って「美味しい！」と感じる経験を大切にしています。

「食べることは生きること」。食べるって楽しいな、美味しいな、というそんな経験がたくさん子どもたちの中に積み重なっていくといいなと思っています。



ハレとケ

滝本 可南 さん



料理教室では、子どもたちが主役！調理から後片付けもみんなで協力！



自家製の麺など、身体にいい食材選びを大切にしているそうです

参加者の声

先生の教えず育てるという
コミュニケーションの手法が
すごいな、と思った。
子どもたちにやらせている
と、大人はアドバイスしたく
なってしまうそう。

子ども食堂が手作り
することを教える場だ
というのが目からウ
ロコでした。

不登校の子が学校
には行けなくても子
ども食堂には行ける
のはなぜだろうと思
った。

子ども食堂の手伝いをした
いと思ってなかなか踏み
込めない方もいると思う。
もっと気軽に参加できたら
いいと思う。

登壇いただいた皆さま、ご参加いただいた皆さま、
ありがとうございました！

【開催概要】

「公開ワークショップ 話そう！広めよう！食べるだけじゃない！？こども食堂で起きていること」in 茨城
開催日：2024年11月11日（日）13:30-16:00
開催場所：ザ・ヒロサワ・シティ会館 分館1階集会室8号（茨城県水戸市）
主催：認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ、社会福祉法人茨城県社会福祉協議会、全国こども食堂支
援センター・むすびえ
登壇者：林久美子（ami seed/稲敷郡）、笠井広子（認定NPO法人NGO未来の子どもネットワーク/龍ケ崎
市）、日向寺恵美（鹿嶋市食育クラブわかば/鹿嶋市）、酒井慶太（土浦わかものまちなちプロジェクト/土浦
市）、滝本可南（ハレとケ/坂東市）※子ども食堂五十音順
ファシリテーター：久米麻子（全国こども食堂支援センター・むすびえ）

公開ワークショップの様子



地域の子ども食堂を支えてみませんか？ 子ども食堂の応援方法

年間を通して、野菜や果物、お米などの食品から観戦チケットやカプセルトイなどの物品のマッチングや、ボランティアなど多種多様な寄贈仲介を行っています。詳しくは、裏表紙の連絡先までお問い合わせください

01 食品やお米、防災備蓄品、物品などを寄付！

ご家庭や職場に残っている食品（賞味期限内で安全・安心に食べられる未開封のもの）やお米、防災備蓄品、食器類などを子ども食堂にぜひご提供ください。

寄贈いただける食品などの量が多い場合、まずは当センターにご相談ください。ご希望や条件などをお伺いし、子ども食堂にマッチングします。

02 好きなこと経験を活かしてボランティア参加

興味、関心、得意なこと、ご経験を活かして活動できます。調理が得意でなくても、食材や調理器具の運び出し、子どもの話し相手、遊び相手、宿題のサポート、送迎や広報など、様々なかたちで子ども食堂の力になることができます。

03 子ども食堂の食品保管場所や活動場所を貸与

オフィス、ご自宅の一角や倉庫、ご親族の空き家など子ども食堂の食品保管場所や活動場所としてお貸しください。

04 寄付金や会費、生産者を紹介して応援

市民による自発的な活動の子ども食堂は、安定的な活動財源があまりなく、参加費、助成金、寄付金、賛助会費などを組み合わせて運営しており、財源確保に困っているところも多くあります。資金的サポートやご紹介いただくことも、子ども食堂にとって大きな力となります。

子ども食堂について詳しく知りたい方はホームページへ▶▶



県内の子ども食堂一覧！身近な場所にあるかも？▶▶



子ども食堂を寄付で応援しよう！ 「いばらき子ども食堂応援募金」

茨城県内の子ども食堂や学習支援など、子どもの居場所を資金的にサポートすることで、地域で子どもを支え、見守る仕組みの創設、継続を図ります。



ご寄付の使途

茨城県内の子ども食堂などの活動を広く支えるため、消耗品費、旅費交通費、印刷製本費など、その活動の設立、継続に必要な経費を、使途を限定せずに充当します。

ご寄付の流れ

認定 NPO 法人 茨城 NPO センター・コモンズがご寄付を集約し、資金的サポートを必要とする茨城県内の子ども食堂などに助成します。ご寄付をいただいた都度助成を行うのではなく、一定のご寄付（助成原資）が集まった段階で、助成を行います。

ご寄付の方法

口座振込 事務所での現金手渡し クレジット・カード（※） クレジット・カード（毎月決済）（※） コンビニ払い（※） ペイジー（※）

※印のついた方法を選択される場合、下記よりお手続きをお願いいたします。

<https://bokinchan3.com/npocommons/donation/bokin/page1.php>

株式会社 ゆうちょ銀行 〇ー九店（ゼロイチキョウ店） 当座 0046911（記号番号：00160-7-46911）
茨城 NPO センター・コモンズ（トクヒ）イバ・ラキ・エヌ ヒーオーセンター コモンズ*

株式会社 常陽銀行 本店営業部 普通 1978796 特定非営利活動法人 茨城 NPO センター・コモンズ
代表 理事 横田 能洋（トクヒ）イバ・ラキエヌヒーオーセンター コモンズ*

※匿名寄付を望まない場合、ご氏名、ご住所、連絡先、「いばらき子ども食堂応援募金」にご寄付されたことを、コモンズに必ずお伝えください。税控除手続きに必要な領収書を送付します。



これまでにいただいたご寄付
寄付金額の下限、上限は特に
設けておりません。どなた様
でも、ご無理ない範囲で、ぜ
ひご支援ください。
寄付金額の目安は特に設けて
おりません。
（2025年3月末日現在）

年度	金額				人数		
	平均値	中央値	最大値	最小値	合計	個人	団体
2024	42,398	2,000	1,000,000	633	3,519,060	55	28
2023	63,284	2,000	1,313,302	230	4,366,586	48	21
2022	49,107	3,000	1,000,000	1,000	2,602,651	41	12
2021	28,130	2,000	100,000	2,000	647,000	21	2
2020	54,533	50,000	200,000	2,000	818,000	13	2
合計	49,191	2,000	1,313,302	230	11,953,297	178	65

これまでにご寄付いただいた方からのメッセージ

「子どもたちが平等に食事ができ、学べる環境がある社会になって欲しいです。直接お手伝いすることは、今は難しいので寄付だけでもさせてください。」

「インターネットの記事で子ども食堂を利用する親子の記事をみて、2児の親でもある自分に何かできることはないのかと考え、募金ができることを知りました。時間が許すなら実際に現場での活動とは思いますが現状中々難しいところもあり、僅かな金額ですが少しでもお役に立てればと思います。」 など多数のメッセージをいただいています。