テーブルの向こう側から　補足資料
～Vol.27 ～

2018年3月発行

TABLE FOR TWO(TFT) プログラムをご担当くださっている皆さまへ

日頃からTFTプログラム実施のため、多大なるご支援を頂戴しまして誠にありがとうございます。

TFTの活動は日本でのヘルシーな食生活の推進と、支援先での学校給食の提供が両輪になっています。ニュースレター「テーブルの向こう側から」では、支援先の様子と日本国内のTFTプログラムご参加団体のユニークなお取り組みについてお伝えしています。

食堂をご利用される皆さまに親しんでいただけるよう、改良を重ねてまいりたいと考えております。皆様からのご意見やご感想をお聞かせいただけますと幸いです。

フィリピン　カステリヤホスでの給食プログラム

TFTはフィリピンのルソン島西部カステリヤホスの小学校で、栄養失調と診断された130名の生徒に学校給食を提供しています。

フィリピンは火山や台風など自然災害に見舞われることが多い国です。カステリヤホスにも、20世紀最大規模の大噴火となったピナツボ山噴火の被災者再定住地区があります。故郷を離れることになった家庭の子どもたちが、学校で学び、社会に羽ばたくためにも給食は大きな役割を果たしています。

日本国内での活動状況のお知らせ

＜これまでに寄せられたご寄付＞　＊TFT事務局に入金された寄付金額ベースで食数に換算

累計 5,907万9,874食分（2018年1月時点）

東アフリカとアジアの６カ国（ウガンダ、エチオピア、ケニア、タンザニア、ルワンダ、フィリピン）で学校給食の提供と菜園・農業支援を推進しています。

＜TFT社会人ボランティアチーム発案の寄付つきドライフルーツ発売開始＞

ＴＦＴ社会人有志団体「カロリーコモンズ」の発案により、「一般社団法人 東の食の会」と共同開発したドライフルーツ商品「福島そだち りんごポリフェノールのチカラ」が発売されました！
福島県の生産農家が心を込めて育てたりんごを100%使用し、りんご本来のみずみずしいおいしさも栄養価もそのまま味わえる独自のセミドライ製法で仕上げています。お味はプレーンとシナモンバターの２種類で、今回サンプル商品を同封しています。
希望小売価格200円、1個あたり2円が寄付となり、食堂・カフェでの販売、社内イベントでの配布に最適です。ぜひお試しください。

Facebookページで情報発信中
www.facebook.com/tft.jp/

補足資料の2ページ目以降は掲示板への掲出や、卓上POPとしてご利用いただけます。「テーブルの向こう側から」の本紙、補足資料ともに、TFTのウェブサイト（http://jp.tablefor2.org/popup/bulletin.html）からダウンロードしてご利用いただけます。

発育不良と診断された130人への給食支援

TABLE FOR TWO

首都マニラからバスを乗り継いで５時間ほどの場所に位置するカステリヤホスのバライバイ小学校には約850名の子ども達が通っています。 そのなかで発育不良と診断された生徒130人に給食を提供しています。

フィリピンの主食はお米です。一人あたり約0.5合のごはんに肉や魚、野菜を使ったおかず、さらにバナナなどの果物が添えられます。週に数回は卵を使った献立も登場し、栄養バランスのとれた内容になっています。

校内の健康診断では身長に対して標準体重以下の生徒の人数を記録し、健康状態の判断材料にしています。給食プログラム開始後、深刻な低体重の生徒の比率は下がりましたが、中度の低体重の生徒が多くいる状態が続いています。

母親が給食の調理を担当

今年度は、生徒の母親22名が５週間のローテーションで調理、配膳、片付けを実施しています。また朝７時から準備を始め、１１時頃には給食が提供されます。職をもたない母親たちにとって、日給100ペソ(約220円) は、家計の大きな助けになっています。

また調理を担当する母親たちは、月に一度、野菜の栽培についての講習会に参加しています。学校の敷地内に設置された菜園では、生徒や母親たちが協力しあって野菜を育てています。収穫した野菜は給食の食材として使用したり、収穫量が少なく給食では使用できない野菜などは生徒の母親たちに販売しており、その売り上げは給食の食材の購入費の一部に充てています。

TABLE FOR TWO

野菜の平均摂取量が少ないフィリピン

TABLE FOR TWO

日本では１日あたりの野菜の理想摂取量は350gとされています。フィリピンの国立食品栄養研究所が2008年に実施した調査によると、フィリピン人が1日に食べる野菜の量は110g。1978年の調査では145gだったのが30年間で約25%減りました。もともと少なかった野菜の摂取量がさらに減ってしまったのは、生活様式の変化や肉類を中心としたファストフードの浸透などが理由と考えられています。

フィリピン国内で約１,000店舗を展開するジョリビーでは、ハンバーガーやフライドチキン、スパゲッティ、ご飯と肉料理のセットメニューなどが提供されています。安いうえに味付けもフィリピン人好みということで、朝から夕食の時間まで多くの客で賑わっています。こういったファストフードのお店では、野菜を使ったメニューはほとんど提供されていません。

野菜だけ残してしまう子どもたちも

カステリヤホスの近隣のマーケットでは様々な野菜が販売されています。オクラやゴーヤ、茄子やトマトなどが並べられ、新鮮な野菜を購入できます。けれども母親が栄養バランスを考えて肉と野菜のスープを作っても、野菜だけ残してしまう子もいます。子どもが食べ残す様子をみた母親は、料理に使う野菜の量を減らしてしまうので、子どもの野菜嫌いを克服することができません。

一般家庭の夕食例

給食調理を担当する母親がアイディアをだしあう料理コンテスト

給食の調理を担当している母親たちに参加してもらい、栄養バランスのとれた美味しいメニューを考案してもらう料理コンテストを定期的に開催しています。テーマを決めて予算内で作ることのできるメニューを考案してもらいます。

母親たちの創意工夫を促し、新しい食材や調理方法に挑戦する料理コンテストは、生徒が美味しく食べられる給食メニューづくりにつながっています。

食材や栄養について学ぶ講習会

母親の多くは毎日料理をしていますが、食品の栄養や機能についての知識を持っているわけではありません。

野菜の摂取量が少なく、肉や油脂が多くなりがちな食生活を改善するために、講師による栄養講習会栄養講習会を開催しています。

イラストや写真を使った分かりやすいスライドで、食材の分類や理想の摂取量、手洗いや十分な加熱など衛生の基礎について学んでいます。