

# たんぽぽ子ども食堂通信

2022年3月  
第5号  
発行  
たんぽぽ子ども食堂

奈良・西ノ京「たんぽぽの家」が運営する子ども食堂のお知らせです。

## ひとつでいいから、自分の「好き」を見つけたい



たんぽぽ子ども食堂  
代表 家令 牧

やっとコロナが少し落ち着いてきたかのように見えたのもつかの間、年が明けたら今度はデルタではなくオミクロン!!

コロナも生き残るのに必死なのかなあ・・・。  
もういい加減にしてほしいですね。

でも、鬱々していても日々は過ぎていくで、そんなもったいないことはしたくない。

少しでも毎日が楽しく過ごせるように、今回は尊敬する谷川俊太郎さんからの、子どもたちへのメッセージを紹介します。

これは大人のわたしたちにも言えることですね。コロナ禍でも、きっと耳や眼を澄ませば、楽しいことが見つかるはず。自分の「好き」なことって見つけれられると、毎日が楽しくなってくるのでは。コロナ禍でも、子ども食堂のお弁当と食材の配布はこれからも続けます。

まずは、できることをできる範囲で続けること。これが大切ですね。

コロナなんかには負けるな!!

「好きな言葉は、「好き」。「好き」って肯定的で、必ず喜びにつながります。

メッセージとかは苦手なんですけど、なんでもいいから、好きなこと、好きな人を見つけてほしいな。

「好き」を持っていると生きるエネルギーになり、未来につながっていきます。」（谷川俊太郎より）

とっても素敵な谷川さんの詩も紹介します。

### 丸呑みだあ

谷川俊太郎

見えてる青空  
見えてる子犬  
見えてる友だち  
見えてる自分  
見えない昨日  
見えない明日  
コロナウイルス見えません  
ブラックホールも見えません

見えてるものは安心で  
見えないものはなんだか怖い でも  
見えないものをよく見て学べば  
見えてくるから怖くなくなる

見えているのにわからない  
見えてないのにわかってしまう  
見える見えないわかるわからん  
ミックスジュースで丸呑みだあ!



## 誰でも利用できます!!

子ども食堂のお弁当は、京西中学校区の高校生までの子どもならどなたでもご利用可能です。

大人は電話にてご相談ください。

1食 高校生以下:200円 大人:要相談

月曜日から金曜日まで。

金曜日は食材も一緒にお渡しできます。

曜日を決めての事前予約が必要です。

連絡先 電話:0742-40-1040 メール:karei@popo.or.jp

Instagram



TANPOPO.KODOMO



## カレーライスづくり方

ちょっとこだわってます  
ご家庭でも「カットトマト」を加えるだけで  
市販のルーの味がワンランク上の味に早変わりしますよ

### ■材料 (2人分)

牛肉(または豚肉) 80g  
じゃが芋 70g 玉ねぎ(多めが美味しいです) 90g  
人参 30g カットトマト缶 60g

### <調味料>

油 2g 水 120g  
カレー粉 2g カレールー 30g  
ケチャップ 4g ウスターソース 2g

簡単  
美味しい  
子どもたちに  
大人気の  
メニュー!



### ■作り方

- 1.材料を切る
- 2.牛肉と玉ねぎをカレー粉と一緒に炒める。
- 3.牛肉の色が変わったら、  
人参・じゃが芋・カットトマト缶を加えてさらに炒める。  
※あらかじめ、じっくり炒めるのがコツ。急いでいるときは適度に。
- 4.水を入れ、材料が柔らかくなったら火を止めてカレールーを入れる。
- 5.再度火を点ける。味を見てケチャップ・ウスターソースで調整する。



## ボランティアスタッフ紹介



西村 多恵子  
(奈良市放課後児童クラブ  
非常勤職員)

以前の仕事を通じて、たんぼぼの家の活動は耳にし、共感していました。そこで、常勤の仕事が一段落し非常勤に変わったのを機に、ボランティアに応募し仲間に入れていただくことになりました。

小学生から高校、大学生など多様な子どもたちと笑顔でご飯を食べたり、遊んだり、とても幸せな時間を共有させていただいておりました。今はコロナ禍で思うように活動できないことが残念ですが、また、子どもたちの元気な顔に会えるのを楽しみしています。



### ご寄付のお願い

たんぼぼ子ども食堂  
では、お米・お菓  
子・缶詰・乾物・  
野菜 などのご寄付を  
お願いしています。

賞味期限まで1カ月  
以上あるものでお願  
いします。

たんぼぼ子ども食堂  
家令 (かれい) まで  
奈良市六条西3-25-4  
電話：0742-40-1040



## ご寄付いただいた皆様(2021年11月~2022年2月)

FAITH GROUP 小島様  
Naroo Mask 徳永様  
ドミノピザ(学園前店)様  
フードバンク奈良様  
せいじゅん子ども食堂(乾真理)様  
牛乳普及協会様  
全国子ども食堂ネットワーク(日本みかん農協)様  
奈良友の会様  
餃子の王将(都跡店)様

大東様  
鏑木様  
木下様  
五本木様  
篠原様  
竹内様  
松本様  
吉川様  
吉田様

他ご近所様  
(五十音順)