

事業実施状況報告書

団体名：特定非営利活動法人ふれあいネットひらかた

補助対象事業の名称	ファミリースクール「シロップ」 ～保育付き料理教室&オンラインファミリー教室&おしゃべり夜カフェ～
事業実施期間	2021 年 4 月 1 日 ～ 2022 年 3 月 31 日
<p>事業実施状況</p> <p>(1) 実施スケジュール (準備等含む。)</p> <p>(2) 実施場所</p> <p>(3) 内容・実施方法</p> <p>(4) 対象者</p> <p>(5) 実施体制</p> <p>(6) 広報周知の方法</p> <p>(7) その他</p>	<p>① オンラインファミリー教室「シロップ」2021年5月～8月 保育付き料理教室「シロップ」2021年9月～3月 オンライン「おしゃべり夜カフェ」2021年5月～3月 コロナによる開催の中止 2021年4月(全部)2月(料理) 参加者から SNS で感想が寄せられ対面を希望する意見が数人あった。昼のオンラインは子どもがいるため参加が難しいと判断し、昼の配信は9月より中止した。結果、保育付き料理教室と夜カフェのみの開催となった。</p> <p>② オンライン開催場所 事務所とそれぞれの自宅 料理教室等 枚方市内生涯学習センター</p> <p>③ オンライン「シロップ」は生活に役立つ講座、オンライン保育、育児相談を行った。保育付き料理教室は、集中して学ぶため子どもの保育を行い、料理を学習した。夜カフェは雑談をして緊張をほぐし、子育て講座や体操などを行った。実施方法は感染対策を行いながら、宣言が出ている期間はオンラインとした。9月より宣言は出ていたが、対面の要望が多く料理教室を開催した。対策として食事の持ち帰り喫食を、感染者の状況を判断しながら行った。 2021年1月から3月まで緊急事態宣言が出ている中で4月の開催に向けて3月から準備を進めたが、参加者の申し込みがなかった。したがって4月の「シロップ」はすべて中止とした。 「夜カフェ」は、子どもが寝てからの開催なので、参加者は雑談で笑顔が見られた。実際は9時からの開催では子どもが寝ていないので、ほとんどの参加者が時々親子であった。しかし、昼のオンラインと相違は家族の協力であった。8月は夜カフェを開室したが、1時間待機するも誰も参加しなかった。同じように8月のオンラインファミリー教室「マネー講座」は、1名の参加であった。夏休み中の開催は参加者が少ない結果となった。 全ての対面参加者に共通していたのが、体調不良に対する極度の不安から、当日のキャンセルや無断欠席(後日連絡で理由を確認)があった。また、天候や参加に伴い準備や会場に行くストレス等もかなりあった。これらの理由は他の料理教室ではないが、子育て中の母親にとっては相当な労力であったと推測する。 欠席ではないが、昼のオンラインの参加者は、参加していたのに消えてしまうことが多かった。夜カフェは、家族が子どもの世話をしていたので、気軽に参加ができた。これらの理由により、本事業における参加者の把握は困難であった。 ※ 具体的な実施内容については、「オンラインファミリー教室・保育付き料理教室シロップ」「おしゃべり夜カフェ」共に日報を添付している</p> <p>④ オンラインは枚方市内に限定せずロコミやInstagramからの希望者を対象とした。保育付き料理教室はオンライン参加者を対象とし、主に枚方市内在住者が対象となった。感染防止対策で定員を8組とした。</p> <p>⑤ 実施体制は保育士、看護師、保育アシスタント、栄養士、料理アシスタント、事務局(無償ボランティア)で行った。保育アシスタントは1名を確保したが、子どもの人数によって生じる不足の保育アシスタントは、調理アシスタントが兼務で行った。保育ボランティアは探すも見つからなかった。</p> <p>⑥ チラシは4月スタートのため2020年度3月に先行して作成し配布した。その後は外出不安が考えられるのでSNSで募集した。それ以外の募集として、保育スタッフが個別に勧誘した。感染対策で人数制限(8組)にしたので、宣伝効果が大きいと対応で</p>

	<p>きないと判断した。枚方市 NPO 活動応援基金は参加者を勧誘する際、口頭で周知した。また、参加者にはのぼりや口頭で周知した。</p> <p>⑦ その他として緊急事態の最中でも開催できるよう場所の交渉をしたが、子どもをつれて料理教室を行う事に対して理解が得られなかった。そのため生涯学習センターを使用した。</p> <p>オンライン「シロップ」を5月から8月まで無料で開催した。理由としてオンラインで参加費の手続きがインターネット決済を利用する必要があり難しいと判断した。当初の計画では毎月オンライン（昼）の講座と料理教室（昼）を並行して行う計画であったが、9月からは料理教室のみ行った。理由として、オンラインは子どもの保育がないので、保護者が集中して講座を受講するのが無理であった。また、参加者がコミュニケーションを望んでいた。</p>
<p>中間報告日以降の取り組み内容</p>	<p>9月は緊急事態宣言が出ている最中だったが、保育付き料理教室を実施した。オンライン（昼）講座に参加の意見として開催の要望があったので、緊急事態宣言中ではあるが、感染対策を行い「パンとお菓子」教室を行った。10月より食事の持ち帰りは希望者のみ対応し、喫食は家族単位で行い、食事中的会話は控えるようお願いをした。</p> <p>2月はまん延防止等重点措置が出ていたので参加者の不安もあり開催は中止とした。代替案として「シロップ・ランチ会」を感染防止対策が行われている店舗で企画したが、感染者の人数が多い報道があり中止とした。</p> <p>3月はまん延防止重点措置が出ていたが、参加者の申し込みが多く開催した。開催を決定するまでに打ち合わせを行い、感染防止対策を徹底して開催した。</p> <p>10月以降の取り組みとしては、施設の閉鎖がない限り、子育ての環境をこれ以上悪化させないことが重要を考え、参加者の希望があれば積極的に対面開催を行うこととした。</p> <p>昼の料理教室が順調に開催されたことに伴い、「シロップ・夜カフェ」も少ない人数ながら開催することができた。</p> <p>この世代だけでなくオンラインでコミュニケーションを取り学ぶということはなかなか難しいと考えられる。参加者の感情表現がオンラインでは難しく、教える側も個人の個性などが感じとれない。このことから対面の重要性を改めてスタッフが共有した。結果として「シロップオンライン講座」は9月から行っていない。</p>
<p>その他 ※事業実施により得られた効果などを記載</p>	<p>効果として</p> <p>① 対面の料理教室のあと親子で食事をした際、親子の笑顔が見られた。食事の内容も幼児食に対応した献立なので、普段食べない子供もたくさん食べた。保護者が驚いていた。少ない人数の家族の食事は日常であるが、このような場で食事をする事が、親子で楽しいと実感できたことが「コロナ禍」においてとても重要なことであった。保育を受けている子どもが、回を重ねるたびに少し成長したとを感じる事があり、子どもの成長が感じられた。</p> <p>食事終了後に個別で困っていることや悩んでいることがないか相談する時間を設けた。困っていること以外の会話（マスク着用）をしてコミュニケーション不足を補うことができた。子育て孤立が少しでも解消できたと思われる。</p> <p>② 今年度参加した方は、次年度も参加する意向があった。</p> <p>③ 保育を受けていた子どもの参加者が大きくなり、子ども料理教室に参加することになった。</p> <p>④ 何年にもわたり NPO 活動応援基金から助成を頂き行ってきた「母子支援事業」がようやく形になってきた。今後も食育と保育をベースに、家庭生活が楽しくなる学びの場を助成金事業として企画し運営していく。</p>

大阪の宣言 2021 年度

[防] 2021/4/5 (月) ~4/24 (土) [緊] 2021/4/25 (日) ~6/20 (日)

[防] 2021/6/21 (月) ~8/1 (日) [緊] 2021/8/2 (月) ~9/30 (木) [防] 2022/1/27 (日) ~3/21 (月)

ファミリースクール 「シロップ」

～保育付きクッキング&
オンラインファミリー教室&おしゃべり夜カフェ～



新規開講につき
体験会参加者
募集します!



「シロップ」とは
一杯のシロップがあれば
苦手なことも大丈夫だよ!
そんなメッセージを込めています。

「シロップ」三つのテーマ

- 保育つきクッキング
- オンラインファミリー教室 (配信)
- おしゃべり夜カフェ (ZOOM)

「シロップ」では、家族の不安や孤立を
解消し「心地よい家庭」を家族が協力
して築き上げる方法を学びます

「シロップのスタッフ」
栄養士・保育士・助産師
看護師・アシスタントの
6人態勢で運営します。



有料体験

4月15日

※詳しくは
下記まで

開催場所

枚方市立南部生涯
学習市民センター

日時

2021年4月15日 (木)
9:30~12:00

費用

有料体験会につき
一人 ¥2000
保育料は無料です。



NPO法人
ふれあいネットひらかた

主催 特定非営利活動法人 ふれあいネットひらかた
担当 林 明子 ☎ 090-2283-7625

✉ hayashil655@shokuiku-station.com

体験会の申し込みはメールにてお願いします

検索 🔍 ふれあいネットひらかた <http://www.shokuiku-station.com/>

2021年度ファミリースクール「シロップ」おしゃべり夜カフェ 日報

日時	令和3年5月20日(木) 21時~22時30分
テーマ	シロップナイト おしゃべり・ストレッチ
参加スタッフ	■■■■■
参加者	大人4人
内容	子育て雑談会 → 離乳食を食べすぎる 夜寝ない
	リラックスストレッチ
日時	令和3年6月17日(木) 21時~22時30分
テーマ	シロップナイト おしゃべり
参加スタッフ	■■■■■
参加者	大人2名
内容	子育て雑談会 → 離乳食食べない 夜泣き・就寝に時間がかかる
	その他の雑談 → 子どもが生まれてからの夫婦の変化
日時	令和3年7月15日(木) 21時~22時15分
テーマ	シロップナイト おしゃべり・ストレッチ
参加スタッフ	■■■■■
参加者	大人2名 子ども2名
内容	子育て雑談会 → 3歳半健診の結果について(弱視)
	子どもの遊び → スマホやゲーム・テレビとの付き合い方
日時	令和3年8月19日(木) 21時~22時00分
テーマ	シロップナイト おしゃべり
参加スタッフ	■■■■■
参加者	参加者なし
内容	時間内で待機も参加者なし
日時	令和3年9月16日(木) 21時~22時30分
テーマ	シロップナイト おしゃべり・ストレッチ
参加スタッフ	■■■■■
参加者	大人3人
内容	子育て雑談会 → 年齢に応じた遊び 寝かしつけについて 普通の雑談
	リラックスストレッチ

2021年度ファミリースクール「シロップ」おしゃべり夜カフェ 日報

日時	令和3年10月21日(木) 21時~22時30分
テーマ	シロップナイト おしゃべり
参加スタッフ	■■■■■
参加者	大人2名
内容	子育て雑談会 → 卒乳について 離乳食が進まない 子どもの便秘
	普通の雑談 → 子どもが生まれてからの夫婦の変化
日時	令和3年11月18日(木) 21時~22時15分
テーマ	シロップナイト おしゃべり・ストレッチ
参加スタッフ	■■■■■
参加者	大人3人 子ども2人
内容	子育て雑談会 → 子育て中の休息の取り方 テレビやスマホなどの付き合い方
	リラックスストレッチ
日時	令和3年12月16日(木) 21時~22時00分
テーマ	シロップナイト おしゃべり
参加スタッフ	■■■■■
参加者	大人3人
内容	子育て雑談会 → 妊娠中の上の子への対応 赤ちゃん返りについて
	赤ちゃんのお出かけ → 人見知りや初めての場所での対応
日時	令和4年1月20日(木) 21時~22時30分
テーマ	シロップナイト おしゃべり・ストレッチ
参加スタッフ	■■■■■
参加者	大人3人
内容	子育て雑談会 → 上の子の赤ちゃん返りについて 普通の雑談
	リラックスストレッチ

2021年度ファミリースクール「シロップ」おしゃべり夜カフェ 日報

日時	令和4年2月17日（木） 21時～22時00分
テーマ	シロップナイト おしゃべり・ストレッチ
参加スタッフ	■■■■■■■■■■
参加者	大人3人
内容	子育て雑談会 → 日中の過ごし方 (コロナ禍、冬での制限ある中でどうすごしているか)
	普通の雑談会 → 職場復帰について
	リラックスストレッチ
日時	令和4年3月17日（木） 21時～22時30分
テーマ	シロップナイト おしゃべり・ストレッチ
参加スタッフ	■■■■■■■■■■
参加者	大人4人
内容	子育て雑談会 → 妊娠中の子育て 上の子の対処方法
	妊婦雑談会 → 妊娠中の運動について 妊娠中の食事について
	リラックスストレッチ

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時	令和3年5月13日(木)10時～11時30分							
テーマ	「どんなおもちゃ・絵本を選んでも？」本日コロナ対策のため講座は中止、オンラインのみ開講							
参加スタッフ	[Redacted]							
役割分担	進行	[Redacted]	保育	[Redacted]	運営事務・ 会計	[Redacted]	教材作成	[Redacted]
参加者	9人							
トークテーマ内容	我が家の最近の遊び、こんな玩具で遊んでいるをお一人ずつお話してもらいました。							
	我が子に良いものと思い知育玩具や話題になっているおもちゃを選びがちだけど、子どもの興味を観察し、成長に合わせた玩具の提供を。							
	発達に合わせた玩具の提供のお話。							
	子どものこれ好き！！をキャッチすることの大切さ。							
	手作り玩具の紹介(段ボール、新聞紙、トイレトペーパー、ティッシュ箱、牛乳パック、お菓子の箱、ペットボトル等子どもにとってはなんでもおもちゃ。遊びを通しての子どもの学びのお話。							
	年齢の応じた絵本の選び方							
フリートーク	食中毒について [Redacted] 回答							
	自粛の中での子育ての悩み							

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時	令和3年6月10日（木）10時～11時30分						
テーマ	「子どもの食事、何に悩んでる？」本日コロナ対策のため講座は中止、オンラインのみ開講						
参加スタッフ	[Redacted]						
役割分担	進行	[Redacted]	保育	[Redacted]	運営事務・会計	[Redacted]	教材作成
参加者	4人						
トークテーマ内容	0歳児では食べさせていたが、1歳になり手づかみで食べる。手づかみで食べて大丈夫？→ 最初は手づかみでも大丈夫。食べることへの意欲の大切さ。少しずつスプーン食べに慣れていくように。						
	お茶を飲まない（ルイボスティを与えている）。→ルイボスティは味が苦手なのかも。お白湯、麦茶に変えてみてはどうか？						
	→子ども自身が好きなコップを選んでみたり、お母さんと一緒に飲んでみたり、かんぱいして飲んでみたり、スープ系のごはんにしてみたり工夫してみてもいいですか？						
	離乳食時、食器で遊んだりがある。子ども用のスプーン、食器を渡してみてもいいですか？食事の楽しい雰囲気づくり。						
	納豆はどんな食べさせ方？発酵食品なので湯がくと菌が死んでしまう。味噌汁などの出汁でのばしてみてもいい。食べ過ぎの悩み→ある程度量は決めて、声かけの必要性。噛んで満腹中枢を満たす食べ物の提供。						
フリートーク	おやつはいつ頃から？→おやつの意味の説明。噛むことの大切さ。咀嚼の必要性のお話。食中毒について						
	どんな遊びをしている？ お昼寝時間はどのくらい？						

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時	令和3年7月8日(木)10時~11時30分						
テーマ	「親子のスキンシップについて語り合おう」本日コロナ対策のため講座は中止、オンラインのみ開講						
参加スタッフ	[Redacted]						
役割分担	進行	[Redacted]	保育	[Redacted]	運営事務・会計	[Redacted]	教材作成
参加者	2名						
トークテーマ内容	スキンシップするとどんな気持ちになりますか？・・・幸せ、かわいい、安心等						
	オキシトシンのお話。別名 愛情ホルモン、幸せホルモン						
	我が家のスキンシップ方法						
	何よりも母が楽しむことが大切。						
	抱き癖についての話。						
フリートーク	離乳食について。進みますか？ 利用者さんからの相談。ヨーグルトを食べたがらない。嫌がっても何度も与えたほうがいいのか？→無理強いせず何かに混ぜてたりなど工夫してみて。						
	保育園について 離乳食検診、健診について 歯磨きについて						

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時	令和3年8月5日(木)10時～11時30分							
テーマ	「子育て世代のマネープラン講座」 本日コロナ対策のため講座は中止、オンラインのみ開講							
参加スタッフ	[Redacted]							
役割分担	進行	[Redacted]	保育	[Redacted]	運営事務・会計	[Redacted]	教材作成	[Redacted]
参加者(1名)	1名							
トークテーマ内容	様々な費用について (住宅購入費用、子どもに必要な費用、老後に必要な費用、1世帯当たりの必要な費用)							
	貯金する項目 (貯金、特別費用口座、目的別貯金口座)							
	収入と支出の見直し							
	保険の見直し							
	保障型保険 (掛け捨て型保険) の重要性							
	個人年金保険や学資保険の設計ポイント							
フリートーク	保険の見直しはだいたいどれぐらいがいいのか?							
	住宅ローンについでる保障プランについて・投資信託について							

ふわふわちぎりミルクブレッド イーストドーナツ

「ミルクブレッド」

材料：(角型 18cmx18cm)

強力粉 250g 牛乳 190g 砂糖 30g 塩 3g

バター 20g ドライイースト 3g

【準備】 牛乳を40度に温めイーストを入れて予備発酵させておく。

バターは室温に戻しておく。

① 【生地～1次発酵】

ボールに粉・砂糖・塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。準備した牛乳を一気に入れてひとまとめにする。少し捏ねて手に生地がつかなくなったらバターを加えよく混ぜる。捏ね板に打ち粉をして生地を置き滑らかになるまで捏ねる。約10分位作業をして生地の出来具合を確認して一次発酵に入る。生地が2倍くらい膨らむのが目安とする。

② 【分割】

生地ができあがったら打ち粉をした台にとりだす。ガス抜きをして、手のひらで軽くおさえて平らにして16等分する。

③ 【ベンチタイムと成型と二次発酵】

分割した生地の表面が滑らかになるように丸め、固く絞った濡れ布巾をかけて、約15分休ませる。とじ目を下にして、バターを塗った型に均等に並べる。

40℃で約40分位、2次発酵させる。

④ 【焼成】

茶こしで強力粉(分量外)を生地の上からふり、170℃のオーブンで約15～17分焼く。

「イーストドーナツ」 8個分

強力粉 150g 薄力粉 50g 砂糖 20g 塩 2g

イースト 3g 牛乳 130g 卵 20g

バター 20g グラニュー糖 適量

【準備】 牛乳と卵を混ぜ合わせておく。

バターは室温に戻しておく。

① 【生地～1次発酵】

カッコの粉類をボールに入れてよく混ぜる。牛乳と卵をよく混ぜ合わせ①に加えひとかたまりにまるまでよく混ぜる。ボールの中でよくこねたらバターを入れて滑らかになるまで捏ねる。生地を捏ね板に取り出し捏ねる。生地が軟らかいようなら少し薄力粉で打ち粉をしながら捏ねる。生地が十分に伸びるようになったらラップをして一次発酵をさせる。

② 【分割とベンチタイム】

生地が倍に膨らんだら取り出しガス抜きをして8等分にして15分、ふきんをかけて休ませる。

③ 【成型】

ドーナツの形にしてオープンペーパーに置き二次発酵を30分する。

④ 【揚げる】

150度位の油にドーナツを入れる。片面に色がついたら返し、両面きつね色になるように上げる。

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時・場所	令和3年10月14日(木) 牧野生涯学習市民センター				
時間割	準備9:00	受付9:45	保育10:00~12:15 親子遊び10:00~10:30	調理10:30~12:15	全体終了時間1:00
テーマ	親子のふれあいやそび&保育付き料理教室「ハロウィンメニュー」				
参加スタッフ	[Redacted]				
参加費	¥2,500				
参加者	料理教室参加者 7名 子ども保育 8名				
親子でふれあい遊び 10時~	自己紹介親子でふれあい遊壘10時~ 自己紹介と「最近良かったこと・我が子忪性格をお話してください」				
	季節の歌 どんぐりコロコロ				
	昔遊び「わらべ歌」 おすわりやすいすどっせ・せんたく				
	ふれあい遊び 「きゅうりができた、そうきん」				
	子育てトーク 玩具遊び→11:45時調理室へ				
料理教室 (母のみ) 10時30分~	感染予防の観点から料理は全て持ち帰り				
	ハロウィンメニュー「きのこピラフ・鮭のクリーム煮・かぼちゃマフィン」				

❁ きのこピラフ 塩サケと野菜のクリーム煮 ポーチドエッグのサラダ りんごのコンポート 南瓜ケーキ ❁

主菜・汁物 クリーム煮

甘塩の鮭	240g
こしょう	少々
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/2 本
ジャガイモ	3 個
きゃべつ	2 枚
バター	20g
小麦粉	大 1
ブイオン	400ml
白ワイン	大 2
生クリーム	80ml
イタリアンパセリ	少々

卵	4 個
酢	大 2
塩	小 1
きゃべつ	2 枚
人参	1/3 本
キュウリ	1/2 本
ミニトマト	4 個
マヨネーズ	大 2
ケチャップ	大 1
レモン汁	小 1

副菜 ポーチドエッグのサラダ

- ① 鮭は一口大に切りこしょうを振っておく。ジャガイモ・人参は半月切、玉ねぎときゃべつは短冊切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ② 厚手の鍋にバターを熱し、じゃが芋・玉ねぎ・人参を入れてよく炒める。
- ③ 小麦粉を加え、粉が透明になったらブイオンを入れてダマにならないよう混ぜて、野菜が軟らかくなるまで弱火で煮込む(時々混ぜる)。
- ④ 白ワインときゃべつを入れてよく混ぜる。鮭を上置きフタをして 10 分位弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に生クリームを入れて軽にかき混ぜ、中火にして沸騰したら火を止めフタをして 3 分間蒸らす。
- ⑥ 盛り付けてパセリを散らす。
- ① きゃべつ・人参・キュウリがすべてせん切りにして水にさっとさらし水気を切って冷蔵庫で冷やしておく。
- ② マヨネーズ・ケチャップ・レモン汁をボールに入れて混ぜ合わせておく。卵はお皿に割っておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、酢、塩を入れる。
- ④ 火を止めてお湯をぐるぐるとかき回して渦を作り、中央に卵をそっと落とす。卵が鍋の中央に集まったら、弱火で 4 分加熱する。冷水に取り紙で拭く。
- ⑤ サラダボールに①の野菜を盛り付け、真ん中に卵を乗せ、ソースをかける。

主食 きのこピラフ

米	2 合
ブイオン	目盛りまで
塩	小 1
こしょう	少々
鶏むね肉	80g
しめじ	1/2 パック
エリンギ	2 本
コーン缶	1/2 個
オリーブ油	大 1

りんご	1 個
水	200ml
砂糖	大 4
レモン汁	小 2

蒸しかぼちゃ	140g
無塩バター	80g
グラニュー糖	80g
卵	1 個
牛乳	大 2
かぼちゃの皮	適量
薄力粉	100g
BP	小 1

デザート りんごのコンポート 南瓜ケーキ

- ① 炊飯器に米・ブイオンを入れて 30 分位おく。
- ② 鶏肉は細かく切り、シメジはほぐす。エリンギは 3 cm の細切り、コーン缶は汁を切り洗う。
- ③ オリーブ油で鶏肉を炒める。きのこ類を加えやや強火で焼き色がつくように炒め、しお・コショウをする。
- ④ 炊飯器に③とコーンを入れて普通に炊く。
- ① りんごは皮をむき、8 等分に切る。
- ② 鍋に砂糖・レモン汁・水を加えて沸騰したら①を入れ、フタをして弱火で 20~25 分茹でる。
- ③ りんごが透けてきて、指で潰せる位までやわらかくなったら火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら容器に移し、冷蔵庫で冷やす。皿に盛り付けあればミントの葉をおく。
- ① バターを泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を加えよく混ぜ、次に溶き卵を加えよく混ぜる。
- ② 蒸した南瓜をマッシャーでつぶし①に加えよく混ぜる。牛乳を入れてよく混ぜたら、小麦粉と BP を混ぜ合わせふるいながら加える。
- ③ 型に流し、南瓜の皮を飾りきりにして置き、180 度のオーブンで 30~35 分焼く。お皿にケーキとコンポートを盛り付ける。

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時・場所	令和3年11月11日（木） 牧野生涯学習市民センター				
時間割	準備9:00	受付9:45	保育10:00~12:15 親子遊び10:00~10:30	調理10:30~12:15	全体終了時間1:00
テーマ	親子のふれあいやそび&保育付き料理教室「手作り餃子・ラーメン」				
参加スタッフ	[REDACTED]				
参加費	¥2,500				
参加者	料理教室参加者 6名 子ども保育 6名				
親子でふれあい遊び 10時~	自己紹介 親子でふれあい遊び10時~ 自己紹介と「最近良かったこと・我が子農業体験性格をお話してください」				
	季節の歌 焼きいも				
	お手玉遊びの紹介「あんたがたどこさ」				
	昔遊び「わらべうた」の紹介 おすわりやすいすどっせ ふれあい遊び「きゅうりができた、そうきん」				
	子育てトーク 玩具遊び→11:45時調理室へ				
料理教室 (母のみ) 10時30分~	感染予防の観点から料理は全て持ち帰り				
	ハロウィンメニュー「手作り餃子、ラーメン」				

❁ ラーメンスープ 水餃子 焼き餃子 野菜の中華風和え物 杏仁豆腐 ❁

主菜 水餃子(40個 一人5個) 焼き餃子(一人6個)

薄力粉	150g
強力粉	150g
お湯(50度)	170ml
塩	小 1/2
えのきだけ	200g
鶏ミンチ肉	200g
白ネギ	1/4本
生姜	15g
A 酒・水	大 1
醤油・ごま油	小 1
塩	小 1/2
こしょう	
砂糖	小 1/2
餃子の皮(市販)	48枚
きゃべつ	200g
豚ミンチ肉	150g
白ネギ	1/4本
生姜	15g
B 酒・水	大 1
醤油・ごま油	小 1
塩	小 1/2
こしょう	
砂糖	小 1/2
水	100ml
粉	大 1/2
ごま油	サラダ油 適量

- ① ポリ袋に粉と塩を入れてよく振る。お湯を注ぎもむように粉とお湯をなじませる。
 - ② 袋から出して30回くらい捏ねて30分休ませる。
 - ③ 生地を取り出し滑らかになるまで捏ねる。
 - ④ 1個10gで40個作り、綿棒で直径7cmに真ん中に厚みを作りおす。
 - ⑤ えのきとネギはみじん切り、生姜はすりおろす。
 - ⑥ ボールに鶏ミンチ肉とAの調味料を入れてよく練る。⑤を加えてよく混ぜたら皮で包み、お湯でゆでる。※浮いてから2分はゆでる。
-
- ① きゃべつはみじん切りにして塩小 1/3 まぶし、しんなりさせる。ネギもみじん切り、生姜はすりおろす。
 - ② ボールに豚ミンチ肉とBの調味料を加えてよく混ぜる。①を加えてよく混ぜる。
 - ③ 餃子の皮に②を大きじ1のせ、しっかり包む。
 - ④ フライパンに油を中火で熱し、餃子を並べる。
 - ⑤ 底はきつね色になったら水と粉を混ぜ合わせて加え、ふたをして、強火で水分がなくなるまで蒸し焼きにする。※焦げ付き注意
 - ⑥ フタを取り、ごま油をたらし、カリッと焼き上げる。
 - ⑦ たれは酢と醤油と好みでラー油を混ぜて作る。

主食 ラーメンスープ 副菜 野菜の和え物 デザート 杏仁豆腐

乾燥中華麺	80g
鶏がらスープ	800ml
醤油	大 2
おろしにんにく	小 2
ごま油	大 1
青ネギ	1本
もやし	40g
ゆで卵	2個
大根	120g
人参	40g
キュウリ	1本
塩	適量
酢	大 2
砂糖	大 2
薄口醤油	大 1
ごま油	小 2
ゴマ	大 1
粉寒天	4g
水	300ml
牛乳	300ml
杏仁霜	大 2
砂糖	50g
お好みの果物缶詰	

- ① 中華麺は湯がいて水で滑りを取る。もやしは湯がく。卵はゆでて、ねぎは小口切りにする。
 - ② スープに醤油・にんにく・ごま油を入れて味を調える。
 - ③ 器にスープを入れて、湯がいた麺をお湯で温め、湯切りして入れる。
 - ④ もやし・卵・ネギを盛り付けて出来上がり。
-
- ① 大根・人参・キュウリはせん切りにする。
 - ② 人参は湯がき、大根とキュウリは塩もみして水気を絞る。
 - ③ ボールに調味料を入れてよく混ぜ、⑥の野菜を入れ、冷蔵庫で冷やしてから盛り付ける。
-
- ① 鍋に水と粉寒天と砂糖を入れ中火にかけ沸騰させる。混ぜながら2分位、寒天を溶かす。
 - ② ボールに杏仁霜をいれ、牛乳を少しずつ加えて溶かし混ぜる。
 - ③ 鍋に②を少しずつ加えながら沸騰直前まで温める。サッと水で塗らしたバットに流し入れる。
 - ④ 荒熱が取れたら冷蔵庫でしっかり冷やし固める。固まったらひし形にカットする。
 - ⑤ ④を器に盛り、果物缶詰を汁ごとかける。

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時・場所	令和3年12月9日（木） 牧野生涯学習市民センター				
時間割	準備9:00	受付9:45	保育10:00~12:15 親子遊び10:00~10:30	調理10:30~12:15 食事タイム12:15~1:15	全体終了時間2:00
テーマ	親子のふれあい遊び・親子製作&保育付き料理教室「Xmas献立でラザニアなど作ろう！」				
参加スタッフ	[REDACTED]				
参加費	¥2,500				
参加者	料理教室参加者 6名 子ども保育 7名				
親子でふれあい遊び 10時~	自己紹介 親子でふれあい遊び10時~ 自己紹介と「最近良かったこと・我が子農業体験性格をお話してください」				
	季節の歌 いまとき				
	お手玉遊びの紹介「あんたがたどこさ」				
	親子製作「クリスマスツリーを作ろう！」				
	子育てトーク 玩具遊び→12:15時調理室へ				
料理教室 (母のみ) 10時30分~	感染予防の観点から料理は選択制（1人持ち帰り）				
	Xmas献立でラザニアなど作ろう！「ロールサンドパン・オニオンスープ・ラザニア・コールスローサラダ・チョコムース」				

❖ ロールサンドパン オニオンスープ ラザニア コールスローサラダ チョコレートムース ❖

薄力粉	150g
強力粉	50g
卵	2個
塩	1g
オリーブオイル	小1
牛挽肉	150g
トマト缶	1缶
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ニンニク	1片
赤ワイン	60ml
オリーブオイル	大2
塩	小1/2
砂糖	小2
こしょう	適量
ブイヨン	1個
バター	40g
薄力粉	50g
牛乳	500ml
塩	2g
チーズ	200g
玉ねぎ	2個
ブイヨン	800cc
塩・黒こしょう	少々
オリーブ油	大2
パセリ	少々

主菜 ラザニア(8人分) 汁物 スープ(4人分)

- ① ボウルに薄力粉、強力粉、卵、塩一つまみを入れてオイルを加える。フォーク等で卵を崩しながら生地をひとまとめにし、打ち粉をした台で捏ねて1時間ほど休ませる。1mm以下になるように薄く伸ばしていく。伸ばしたら2枚にカットする。湯がいて冷水にとりオープンシートに取り出す。
- ② 玉ねぎ、人参、ニンニクはみじん切りにする。オイルで野菜を弱火で炒める。肉を入れて強火にして数分炒める。赤ワインを加えて強火でアルコールを飛ばすよう数分炒める。ブイヨンキューブ、トマト缶、砂糖、塩・胡椒を加えて弱火で1時間煮込む。ソースにとろみがついたら出来上がり。
- ③ 鍋にバターを入れて弱火で溶かし、粉を加え弱火でよく炒める。クリーム状になったら火を止めて牛乳を3回に分けて加える。弱火にしてクリーム状になったら塩・こしょうで味を整える。
- ④ 耐熱皿にオイルを塗り、①・②・③・チーズ、①・②・③・チーズ、①・②・チーズの順に三層に重ねる。180度のオーブンで30分焼く。

- ① 玉ねぎは薄切りにしておく。鍋にオリーブ油を入れて玉ねぎを茶色になるまで弱火でじっくり炒める。
- ② ①にブイヨンを入れてのぼし、塩・胡椒で味を調べパセリを散らす。

主食 パン(8人分) 副菜 サラダ (4人分) デザート ムース(6個)

サンド用パン	8枚
卵L	1個
油	適量
塩	少々
ハム	4枚
キュウリ	1本
塩	少々
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量

- ① パンは軽く綿棒で押しておく。キュウリは縦に8本に切り塩を振りかけておく。卵に塩を加え薄焼き卵を2枚作り半分に切る。
- ② パンにマヨネーズを塗る。ハムをパンの手前に置きキュウリを芯にして巻く。4個分作る。
- ③ パンにケチャップをむる。卵を手前に置ききゅうりを芯に巻く。4個分作る。
- ④ ラップに包み30分おいてから1個を4個に切り一人に卵2個ハム2個盛り付ける。

キャベツ	200g
人参	1/2本
塩	小1/2
水	大3
コーン	1/2缶
マヨネーズ	大6
砂糖	小1
酢	大1/2
こしょう	少々
パセリ	1本
ミルクチョコ	75g
卵	2個
砂糖	15g
豆乳	30cc

- ① きゃべつと人参は細いせん切りにしてボウルに入れ、水と塩を加えてよく混ぜて30分おいておく。コーンは水気を切っておく。
- ② 別のボウルにカッコの調味料を混ぜ合わせ、①の野菜の水気を絞り入れる。ヘラでよく混ぜたらコーン・パセリを加えてよく混ぜる。
- ① チョコレートを湯煎で溶かし卵黄を1個ずつ加えてよく混ぜる。豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ボウルに卵白を入れ、砂糖を3回に分けて加えながら泡立てメレンゲを作る。
- ③ ①に②の半量加えて泡立て器で混ぜる。混ぜたら残りのメレンゲも加えてふんわり混ぜる。
- ④ 容器に入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やす。

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時・場所	令和4年1月13日（木） 牧野生涯学習市民センター				
時間割	準備9：00	受付9：30	保育9：45～12：00	調理10：00～12：00 食事タイム12：15～1：15	全体終了時間2：00
テーマ	子どもふれあい遊びと子育て相談会 保育付き料理教室「冬の献立」				
参加スタッフ	[Redacted]				
参加費	¥2,500				
参加者	料理教室参加者 7名 子ども保育 6名				
子どもふれあい遊びと 子育て相談 10時～	受付時に体調のチェック（母子）				
	育児相談・子育て相談				
	季節の歌 冬の歌数曲				
	玩具遊び・お絵描き				
	1：15分→助産師による個別相談				
料理教室 （母のみ） 10時30分～	全員が喫食した 料理をもっと勉強したいと参加者から要望があり調理時間を2時間とした 子どもたちがよく食べていた				
	冬に美味しい野菜料理「ご飯 佃煮 大根のごま汁 豚肉と野菜の蒸し物 野菜のきんぴら 焼きプリン」				

❖ ご飯 佃煮 大根のごま味噌汁 肉と野菜の蒸し物 野菜きんぴら 焼きプリン ❖

汁物 ごま汁 ご飯のお供 佃煮 お菓子 焼きプリン (8個分)

大根	200g
薄上げ	1枚
ブロッコリー	40g
白みそ	大2
合わせみそ	大1
すりごま	大1
昆布	10cm
かつお節	15g

砂糖	大1	醤油	大1
酢	小1	味醂	大1
酒	大1		
だしの素	小1		

卵	3個
牛乳	500cc
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々
砂糖	60g
水	大2
水	大2

- ① 昆布とかつおだしを800ml取る。
- ② ブロッコリーは小分けにして塩ゆでにする。
- ③ 大根は厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ④ 薄上げは油抜きをして細切りにする。
- ⑤ 鍋に大根を入れてひたひたの水を入れゆでる。5分位煮たら水に取っておく。
- ⑥ 味噌を合わせてだしで溶き、大根と薄上げを入れて、沸騰させないようにして5分間煮る。お椀に盛り付けてブロッコリーを添え、すりゴマをかける。

- ① だしを取った昆布は細切り、かつお節は粗みじん切りにする。
- ② 鍋に①をひたひたに水を入れ火にかける。調味料を加えて汁気がなくなるまで煮詰める。

- ① 鍋に砂糖と水を入れ火にかける。カラメル色になったら火を止め、水を一気にいれてすぐにかき混ぜる。すぐにプリン型に入れる。
- ② 牛乳に砂糖を加え沸騰しないように温めて砂糖を溶かす。卵3個を溶いて、粗熱がとれた牛乳を加え、こしておく。バニラエッセンスを加え、ひと混ぜしたらプリン型に静かに注ぐ
- ③ 天板に半分ほど湯をはり、160度で25分焼く。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

主菜 蒸し物 副菜 野菜のきんぴら

豚バラ肉	160g
木綿豆腐	160g
白菜	160g
えのき	40g
水菜	40g
人参	20g
塩	小1/2
酒	大1
ごま油	小2
オープンペーパー	
ポン酢	大4
マヨネーズ	大2

大根の皮	適量
人参	1/4本
ごぼう	1/2本
ブロッコリー軸	適量
ちくわ	1本
ごま油	大1
砂糖	大1
醤油	大1
薄口醤油	小2
酒	大1
味醂	大1

- ① 豚肉は2cmに切り、ボールに酒・塩・ごま油を入れてよく混ぜ下味を付ける。
- ② 木綿豆腐は8切れに切る。白菜は削ぎ切り、えのきはそのままほぐす、水菜は5cmにきる。人参は型抜きしておく。
- ③ オープンペーパー30cm×30cmに切り、白菜を敷き詰め、豆腐・豚肉をおく。えのきと水菜を添え人参を中央に置き、形よく包む。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器で10分位蒸す。
- ⑤ お皿の紙のまま置き、ポン酢とマヨネーズを添える。

- ① 野菜は縦に4cmの細切りにする。糸こんにゃくは4cmに切り湯がいておく。ちくわは縦に細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して人参・ごぼう・大根を炒める。しんなりしたらカツコの調味料を加え、糸こんにゃくを入れて炒める。軽く沸騰させたらフタをして、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 汁気が半分になったらちくわとブロッコリーの軸を入れて再度フタをして火を通す。
- ④ 汁気が少なくなったら中火にして煎り付けるように炒めて火を止める。

NPO法人ふれあいネットひらかた シロップ 日報

日時・場所	令和4年3月10日（木） 牧野生涯学習市民センター				
時間割	準備9:00	受付9:30	保育9:45~11:45	調理10:00~12:15	全体終了時間1:30
テーマ	子どもふれあい遊びと子育て相談会 保育付き料理教室「卒業シーズン お祝いメニュー」				
参加スタッフ	[REDACTED]				
参加費	¥2,500				
参加者	料理教室参加者 6名 子ども保育 7名				
子どもふれあい遊びと 子育て相談 10時～	受付時に体調のチェック（母子）				
	育児相談・子育て相談				
	季節の歌 春の歌数曲				
	玩具遊び・お絵描き				
	1:00分→助産師による個別相談				
料理教室 (母のみ) 10時30分～	感染予防の観点から料理は全て持ち帰り 持ち帰りのためパック詰めに時間がかかった				
	春のお祝い料理「シンガポールライス、ミネストローネ、キッシュ、ミニトマトのサラダ、いちごのロールケーキ」				

☆ シンガポールライス・トマトのサラダ添え 野菜のミネストローネ 豆腐キッシュ 苺のケーキ ☆

主食 主菜 シンガポールライストマトサラダ添え 汁物 スープ

鶏ムネ肉	300g
酒 大1 塩 小 1/2	
黒こしょう	少々
米	2合
鶏ガラの素	小 1/2
生姜みじん切り	20g
長ねぎ(青)	1分
白ネギ	5cm
砂糖・酢・ごま油	各大1
しょうゆ	大2
きゅうり	1本
スナップエンドウ他	
塩	少々
<hr/>	
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
じゃがいも	1個
きゃべつ	2枚
イタリアンパセリ	2本
ブイヨン	800ml
塩・胡椒	少々

- ① 米は洗米、浸水 30 分し、ザルにあける。
 - ② 鶏肉は 4 切れに切り、調味料とボールにいれ、10 分程浸し鶏肉の臭みを除く。
 - ③ 炊飯器に米、水、鶏ガラスープの素を入れて混ぜる。生姜・長ねぎを 5 cmに切り入れて、鶏肉を漬け汁ごと入れ普通に炊く。
 - ④ カッコの材料でタレを作る。
 - ⑤ 炊きあがったら鶏肉と取り出し、斜め切りに食べやすい大きさに切る。
 - ⑥ ご飯は長ねぎの青い部分を除き、ほぐす。皿に盛り、ごはんと鶏肉をのせタレをかける。
 - ⑦ 横にキュウリ(乱切りして塩振り)、や野菜等を添える。
-
- ① じゃが芋・玉ねぎ・人参・きゃべつはさいの目に切る。
 - ② パセリは粗みじん切りにする。
 - ③ 鍋にツナ缶を油ごと入れ①の野菜と一緒に弱火で炒める。材料がしんなりしたらブイヨンを入れてアクと油を取りながら 1 時間くらい煮込む。
 - ④ 塩・胡椒で味を調え、パセリを散らして盛り付ける。

副菜 キッシュ(12個分) お菓子 ロールケーキ(10人分)

卵	4個
豆乳	200cc
木綿豆腐	100g
ほうれん草	2房
ベーコン	80g
オリーブ油	大1
塩	小 1/4
こしょう	少々
米粉	大1
パイシート	2枚

- ① ほうれん草は塩ゆでして水にさらし 1 cmの長さに切り絞る。ベーコンはみじん切りにしておく。木綿豆腐は崩して水気を紙で切っておく。
- ② パイシートをパイ皿に敷き詰めておく。
- ③ オリーブ油を熱してベーコンとほうれん草を炒めて塩小 1/4・こしょう少々をする。
- ④ 豆乳に米粉を加え混ぜ、卵を加えよく混ぜたら③を加え、豆腐を加えよく混ぜる。
- ⑤ ②に流しいれて 180 度のオーブンで 30 分位焼く。(2皿できます)

卵	4個
砂糖	60g
豆乳	大2
サラダ油	大3
薄力粉	80g
BP	小 1/2
生クリーム	200ml
豆乳クリーム	適量
砂糖	大2
いちご	10粒
粉砂糖	少々

- ① 卵は黄身と白身に分ける。砂糖は 20g(黄身用)40g(白身用に分けておく)。
- ② 生クリームは泡立てて砂糖を加え冷蔵庫で冷やしておく。苺は半分(20個)にしておく。
- ③ 薄力粉とBPは合わせてふるっておく。
- ④ 白身に砂糖を加えメレンゲを作る。
- ⑤ 黄身に砂糖を入れて泡立て、豆乳とサラダ油を少しずつ加えよく混ぜる。③を加えて軽く混ぜたらメレンゲを加えて軽く混ぜ、天板に流しいれて170度で15分焼く。
- ⑥ 焼けたら冷まし、生クリームを塗り、10個の苺を置いて巻く。仕上げに粉砂糖を振り10個の苺を飾る。

事業収支決算書

団体名： 特定非営利活動法人ふれあいネットひらかた

補助対象事業の名称	ファミリースクール「シロップ」 ～保育付き料理教室&オンラインファミリー教室&おしゃべり夜カフェ～
-----------	--

事業実施期間： 2021年 4 月～ 2022 年 3 月

【収入の部】

(単位：円)

項目※1	予算額	決算額	内容説明 (積算根拠等)
枚方市補助金(一般・活動分野) (A)	201,700	61,000	補助金交付申請額 (一般寄附・活動分野希望寄附)
枚方市補助金(団体) (B)		0	補助金額 (団体希望寄附)
自己資金	135,700	65,152	NPO法人ふれあいネットひらかたより
参加費	288,000	92,500	参加費 ¥2500*37人
入会金	6,000	0	未徴収 (年度途中のため)
年会費	14,400	0	未徴収 (年度途中のため)
合 計 (C)	645,800	218,652	

【支出の部】

(単位：円)

項目	予算額	支出済額	内容説明 (積算根拠等)	
補助対象経費	講師料	60,000	30,000	料理講師@5000*6
	人件費	140,400	80,200	保育士@4000*6 保育アシスタント@2500*6 料理アシスタント@3200*6 夜カフェファシリテーター@2000*11
	備品購入費	10,000	0	
	印刷製本費	10,000	0	
	旅費交通費	12,000	0	
	賃借料	72,000	11,900	枚方市生涯学習センター料理室・和室等
	教材費	96,000		
	消耗品費	3,000	0	
小 計 (E)	403,400	122,100		
補助対象外経費	材料費	26,400	28,252	材料・消耗品
	人件費	96,000	68,300	看護師@4000*6 料理アシスタント@3200*2 保育教材作成人件費@2000*4+@1000*5 チラシデザイン人件費 ¥5000 おもちゃ賃借運搬人件費@2000*6 配信教材作成人件費@2000*4
	会議費	120,000	0	
小 計	242,400	96,552		
合 計 (D)	645,800	218,652		