

お持ち帰りできます！

子どもも大人も
子育て中の方も
誰でもOK！

お友だちも
お誘いして
みませんか？

八十八(やそや)の ちいき食堂

毎週火曜開催！

こども・学生・70歳以上の方 **300円** それ以外の方 **500円**

お受け取り時間 **17~19時**

※ご予約なしでもお渡しますが、ご予約いただいた方が
スムーズです。
※40食限定。

ご予約・お問い合わせは 電話 **090-5548-0088** またはLINE



- 4月の予定…**6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)**
- 5月の予定…**11日(火)、18日(火)、25日(火)**
- 6月の予定…**1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)**
- 7月の予定…**6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)**

ボランティアスタッフ募集

地域食堂では、お手伝いいただける
ボランティアスタッフを募集しています。
お電話またはLINEにてご連絡ください。



食材のご寄付のお願い

地域食堂の「みんな300円デー」で使用する
食材を募集しています。
(詳細はHPにて)



【営業時間】
11~15時(日・月曜 定休)
※祝日の火曜はちいき食堂は
お休みとなります。
杉並区方南2-16-6
www.yasoya88.com



八十八
通信

vol.1
take free

y a s o y a t s u s h i n



八十八ちいき食堂の活動
ちいき食堂を始めたきっかけ
食のこだわり
食品ロスや環境への配慮を考える
地域とのかかわりと食品ロスへの取り組みとは



ちいき食堂に来てくれる
親子や子供たちを対象
にみそ作りイベントなど
も行いました♪

地域と食でつながる
八十八ちいき食堂

冷めてもおいしい
おむすび弁当♪
手作りのお惣菜が
入ってます。



ちいき食堂を始めたきっかけ



向かって左)ちいき食堂の女将。右)お菓子が得意なTAKAちゃん。



私は、小学校2年生から父子家庭のひとりっ子育ち。その頃は、父子家庭は珍しく、また、父は仕事でとても帰りが遅く、ひとり自宅で待っている時間がたくさんありました。

そんな時、ご近所のお母さんたちに声をかけてもらい夕食やお昼ご飯を頂き、そのうちに、宿題やお泊りなどをさせていただきました。自分の子供と同じように怒ってくれたり、わざわざ宿題のノートを私に買い与えたりしてくれたことがきっかけで、小学生の時の思い出は明るいものとして心に刻まれています。思い出たびに今でも、心の中が温かい気持ちになるほど、感謝の気持ちで一杯です。母となり、何か恩返しができたかと思い、「八十八ちいき食堂」を始め、働くお母さん、お父さんに「八十八ちいき食堂」のご飯を利用してもらえたら、とても嬉しいです。



民間企業の皆さまや杉並区のフードドライブを活用しちいき食堂で皆さまへ配布しています。



食へのこだわり

八十八では、できるだけ自然に近い食材をご提供させていただいております。数年前に私自身が病気をしてから、食事についての勉強を始めました。まずは、栄養素や消化についてからカラダに優しい食事をするには、食材がどのように作られているのかを知る大切さも学びました。そして、同時に環境問題についても学び始めたのがきっかけで、食に関する取り組みに関わりのある出版社へ入社。そこで、取材や企画などを担当し、様々な生産者の方や販売者の方々の思いを聞くことができました。

お店をオープンするきっかけは、もっと多くの方へ食材のおいさを届けたいと思い、文章や写真では伝わらない、香りや味を伝えたいと思ったから。生産者の方の思いとこだわりを伝え、食材に興味を持っていただけるよう、お客様とお話しながらお店を運営しています。



東京都稲城市の畑で元気に育ったお野菜。食堂のお弁当で美味しくいただきました！



八十八の肉みそ(大豆ミート編)

材料

乾燥大豆ミート(そぼろ)…30g 味噌…大さじ1
醤油…大さじ1 ごま油…大さじ1
甜面醬…大さじ1 七味唐辛子…お好みで

下準備

- ① 乾燥大豆ミートはお湯で30分戻す。
- ② ①を熱湯に入れ、中火で3分ゆでる。
火が通ったらザルに移し、しっかり水洗いし、大豆臭さ、黄色っぽさがなくなるまで洗う。

作り方

- ① フライパンに下準備済の大豆ミートとその他の材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ② 火をつけて中火で4分程炒め完成です。

保存目安は1週間程です





食品ロスや環境への配慮を考える

地域とのかかわりと食品ロスへの取り組みとは

食事とは「人」を「良」くする「事」と書く。

漢字の意味に心を動かされた瞬間、この活動は始まりました。

私たちが活動している「町」方南町は、杉並区の南東に位置し、中野・渋谷・世田谷の3区に隣接している地域です。そして、私たちの生活を支えてくれている「方南銀座商店街」では、早朝からOPENしている八百屋さんをはじめ、リーズナブルで品揃えが豊富なスーパーや手芸品店など様々なお店があります。そして、飲食店も、個性豊かなお店がたくさん。そこで、ちいき食堂の食材は、なるべく自転車で行ける範囲での購入(フード・マイルージ)を心がけております。地域の方との交流は、挨拶から始ま

るご近所付き合い。ちいき食堂への理解につながる取り組みとして、地域の皆さんが気軽に立ち寄れるお店作りを目指しています。

日本では、フードバンクやフードパントリーなどが行われている地域が近年増えました。杉並区では、社会福祉協議会の取り組みとして始まっています。八十八の地域食堂としての取り組みは、過剰な量を生産しないこと。植物性の食品を取り入れることで、食品ロスを軽減しています。



方南銀座商店街中央通りに90年以上続く八百屋「八百市」。お手頃価格で方南町の台所を支える。おじちゃんおばちゃん笑顔の魅力の一つ。



方南町駅を中心に約150店舗の加盟店で構成する方南銀座商店街。日常生活に密着した昔ながらの店舗が軒を連ねる。



商店街の会長の手芸店「くるみや」。手芸用品がとことろ狭しと並び、客足が途絶えない。手芸教室も開催されている。

身土不二



商店街、地産地消、生産者から直接購入。その土地のものを食べる生活。

旬の美味しさ



季節に合わせて、カラダに適した素材で、栄養素と美味しさがぎゅっと。

一物全体



オーガニック野菜やまるごと食べられるものを中心。

農福連携



福祉に携わる方が生産したのを使い、社会参加の促進に貢献。

八十八が
食材を
選ぶ基準

フェアトレード



発展途上国の支援につながるものを選ぶことで、世界が少しずつ変わる。

皆様への
お願い



八十八ちいき食堂では、毎週火曜日17～19時に手作りのお弁当をご提供しております。この取り組みに、ぜひ皆様のご支援を賜りたく、ご協力をお願い申し上げます。



支援の方法

食材の支援

ご家庭や企業さまで使用しない、食品衛生上問題がない食材・食料がございましたらご寄付頂けると幸いです。

チラシの配布

学校やその他施設、ご近所へ開催日の記載されたチラシの配布をお願いします。
● SNS、ホームページへの掲載…データでチラシデータをお渡しいたします。

募金

八十八に募金箱の設置しております。また、八十八ちいき食堂宛の口座もございます。詳細はメールにてお問い合わせをお願い致します。(info@eat-p.co.jp)

※杉並区社会福祉協議会地域支援課地域福祉推進係でも受付しております。

お問い合わせ

TEL 090-5548-0088

e-mail info@eat-p.co.jp

杉並区方南2-16-6 毎週火曜日※祝日を除く 17～19時

八十八