

*この事業は、コーパスみらい×中央共同募金『子ども・子育て支援助成』を活用して実施しました。

2023年8月

2023 夏休み、食の分かち合いで子育て応援

「学校給食のない時期の子育て応援:食料支援事業」 実施報告

NPO 法人フードバンク柏江

【事業実施の目的】

コロナ禍と物価の高騰が続く中、食への負担や不安を少しでも軽減し、柏江の子育て世帯を応援するため、2023年度も「給食のない時期の食料支援」や「おすそ分け」をひとり親世帯や就学援助を受給するふたり親世帯を対象に行います。夏休みの8月初旬に、子どもたちの笑顔を増やし、親御さんへの励ましの想いを込めて、食品を届けました。

【実施方法】

- 食品提供対象:就学援助受給決定世帯、ひとり親現況届提出案内世帯で高校生以下の子どもと親
- 想定世帯数:210世帯 (昨年実績 204×3%増)
- 想定世帯提供人数:607人(昨年実績 589×3%増)
- 申込告知:①就学援助決定通知に282通、②ひとり親世帯現況届提出案内に384通、合計666通の申込み案内を同封
- 申込受付:①②とも案内郵便の到着から8月7日(月)まで *①②のどちらか1世帯1回のみ
- 申込方法:ホームページ申込フォーム
- 提供方法:宅配便または事務所での手渡し
- 想定必要食品量: 1,900kg~2,400kg (3~4kg/人)
うち米1,270kg = 1,050kg (5kg × 210世帯) + 220kg (直接受取り世帯用追加2kg × 想定110世帯)
(アレルギー等個別の要望は従来通り受け付けない)
- 食品寄贈広報方法:
 - チラシ配布(ポスティング・ニュースレター同封)、ポスター掲示(公共施設・町内会掲示板・公営掲示板)
 - 「広報こまえ」、こまラジ出演
 - ホームページ、facebook、Twitter
- 予算: 必要経費概算 378,000円(想定210世帯) *前年度一世帯当たり経費 平均1,800円

【実施実績】

1. 申し込み実績:ホームページ上の非公開申し込みフォームより190件

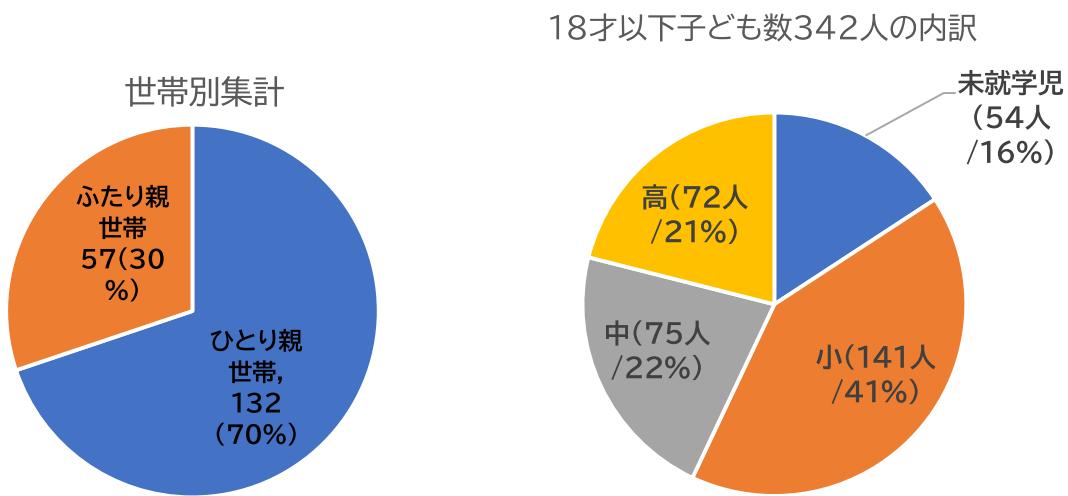
日別申し込み状況							
7月31日	78	8月2日	33	8月4日	11	8月6日	2
8月1日	34	8月3日	18	8月5日	6	8月7日	8
総計						190	

2. 受渡し状況：①宅配便(送料当団体負担) 105 件(561%) ②事務所での受渡し 84 件(44%)

受取方法	件数	%
宅配便(受取日指定不可)	105	56%
8月5日(土)10時から13時	45	
8月7日(月)12時から13時	32	44%
8月10日(木)12時から13時	7	
キャンセル	1	
総計	190	100%

3. 支援世帯数実績:189 世帯、588 人 (18歳以下子ども数:342 人)

世帯種類	申し込み数	子ども数	合計
ひとり親世帯	132	218	350
ふたり親世帯	57(親数 114)	124	181
総計	246	342	588



4. 食品提供実績:

子ども 1 人世帯用提供食品例



発送用食品セット例



総重量	お米	一世帯平均	米の一世帯平均
3,483kg	735kg	18.4 kg	3.8kg

*お米は、生活協同組合コープみらい様の寄贈を受けて提供しました。

5. 食品集荷実績:(想定必要食品量 :1,800kg~2,400kg (1人あたり3~4kg))

食品寄贈集荷実績(単位:キロ)					
	4月	5月	6月	7月	総重量
市民	268.1	338.5	371.3	441.3	1,419.2
企業・団体	352.4	1,838.9	472.5	664.6	3,328.4
常設	142	527.9	252.5	505.1	1,427.5
生協	150.00	150.00	150.00	390.00	840.00
イベント			48.00		48.00
廃棄	-13.6	-7.1	-12.9	-2.7	-36.3
購入		34.4		7.2	41.6
(うち米)	-270.1	-546.4	-560.9	-989.6	-2,367.0
総計	898.9	2,882.6	1,281.4	2,005.5	7,068.4

食品等提供企業・団体(敬称略)		
生活協同組合コープみらい	天理教江東分教会	(株)ライフ・デザイン
コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)	ファミリーマート東野川2丁目店	ファミリーマート狛江東和泉店
明治ホールディングス(株)	狛江三田会	銀座ステファニー化粧品(株)
華厳院(おてらおやつクラブ)	東京都福祉保健局	関東生乳販売農業協同組合連合会
大鵬薬品工業(株)	東京すずらんの会	(株)オシザワ
パルシステム狛江東京狛江センター	ダイエーグループ3店舗	三色パステルアート
東都生活協同組合	日本橋西ロータリークラブ	市民の皆さん延べ176人

6. 同封書類と食品以外の提供品

- ①手書きのメッセージカード ②オンラインアンケート案内
- ③こまえのごはんマップ④こまえYELLチラシ
- ⑤銀座ステファニー化粧品様提供のトラベルキット(直接引き取りのみ)
- ⑥銀座ステファニー化粧品様提供のリーチ デンタルフロスまたは日焼け止め(宅配のみ)
- ⑦こまえ花火大会2018タオルまたはクーラーバッグ(宅配のみ)

7. 広報

- 紙媒体:食品寄贈呼びかけチラシ 2000作成。ニュースレターに同封及び公営掲示板、町内会、市内公共施設、連携団体、各戸ポスティング。
- インターネット媒体(ホームページ、facebook)に掲載。
- 「広報こまえ」7月1日号、コマラジ(こまえFMラジオ)出演6月16日。

8. お渡し会

- 8月5日(土)、7日(月)、10日(木)の3日間に84世帯が直接受け取り。

- ・お米5kgと、調味料・お菓子・乾麺またはコーヒーまたはお菓子セットを1点ずつ選んでもらい、お子さん連れにはさらに追加のお菓子を選んでもらう。
- ・子ども連れで受け取りに来られる方に、好きな食べ物や食品ロスなど食に関する絵やお手紙を持参してくれたお子さんに、知育菓子をプレゼント。3日間で2人がお手紙を、10人のお子さんが絵を持参。



2023 子育て応援夏休み支援 子どものお礼の絵アルバム→ [IMG_7681 \(fliphtml5.com\)](http://IMG_7681.fliphtml5.com)



9. 実施経過

6月4日	狛江市こまエコまつりでフードドライブ実施
6月8日	福祉相談課・子ども政策課・学校教育課・環境政策課と子育て応援食料支援事業の打ち合せ
6月10日	子育て応援「おすそ分けお渡し会」
6月16日	コマラジ(狛江FM)に出演し、夏の子育て応援の協力呼びかけ
6月22日	夏休み子育て応援検討会
7月1日	7月1日号広報こまえ掲載
7月6日	子ども政策課に支援申込案内400部納入
7月18日	パルシステム東京狛江センターからお米240kg寄贈
7月20日	学校教育課に支援申込案内400部納入
7月31日	夏休み食料支援申し込み開始
8月2日	食品セット・宅配便送付開始
8月5日	第1回お渡し会
8月7日	第2回お渡し会／夏休み食料支援申し込み終了
8月10日	食品セット・宅配便送付終了
8月21日	アンケート締切、集計

10. 収支決算報告

収入		支出		
内訳	収入金額	費目	内訳	支出実績
助成金	300,000	印刷製本費	食品寄贈周知チラシ(1700部)	7,960
寄付金	115,878	印刷製本費	ニュースレター№35(800部)	4,770
		通信運搬費	宅配便代金(105個)	102,068
		通信運搬費	集荷私用車両使用運転(33日)	33,000
		通信運搬費	切手代	11,966
		光熱費	食品保管電気代	69,685
		消耗品費	配送料用ダンボール(100枚)	17,655
		消耗品費	コピー用紙、消毒液、インク、小袋等	14,774
		会議費	検討会、打合せ3回×10人	11,000
		人件費	食品管理等スタッフ給与(130H)	143,000
合計	415,878		合計	415,878

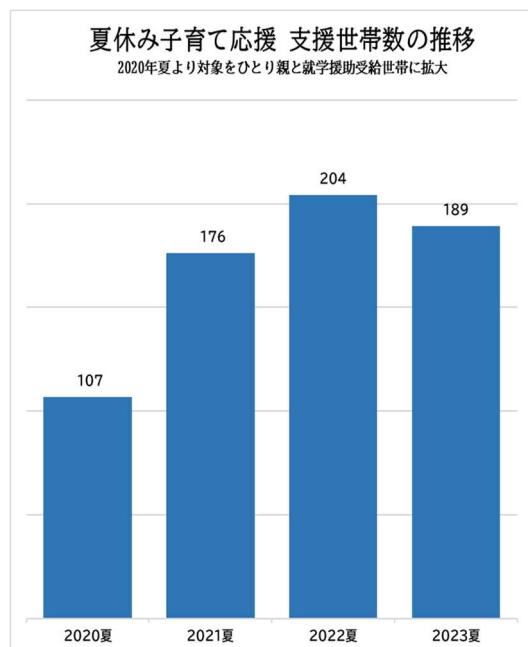
*この事業は、コープみらい×中央共同募金『子ども・子育て支援助成』を活用して実施しました。

【事業実施の振り返り】

2023 給食のない夏休み「子育て応援 食料支援支援」では、189世帯、588人（18歳以下子ども数：342人）

に食品を届けました。物価の高騰が続くなか、申込みが増えると予想していましたが、昨年夏の204世帯を下回りました。

そこで昨年度の子育て応援でつながった世帯に、申込まなかった理由をメールで尋ねたところ、支援は今回必要なかった方は1件だけで、申込案内を受け取っていない（対象外）方を除き、約8割の方が申込忘れやお渡し会の日程が合わなかつたと返答がありました。行政の様々な支援策もあって申込みが少なかったわけでもなく、多忙ななかで「受け取れずに残念」と回答された方がほとんどで、今回はじめて救済策として申込を受け付け、次回以降の子育て応援の対象リストに登録しました。



今後も企業・団体やたくさんの個人の食品寄贈を、もっと支援を希望する子育て世帯に届けたいと思います。

今回も食品を受け取った世帯に次の質問項目でアンケートを実施しました。

①昨年と比べて物価が上昇していますが、節約の工夫などあれば教えてください。

②受け取った感想を教えて下さい。

③この食品が皆さまの生活にどのように役立っているのか具体的にご記入ください。この活動を支援してくださる市民・企業の方々にお伝えします。

① 節約の工夫には、「もう限界…」の声が。

- ・まとめ買いをしてスーパーに行く回数を極力減らす。
- ・お湯を少なめに入浴するようにしている。シャワーにすると余計にかかるので。ギリギリまでエアコンは使わない。今年は我慢しきれず電気代が怖いです。
- ・お金を使わない遊び場に連れて行ったり、生活の工夫をしている。
- ・自転車通勤してましたが、駐輪場代を浮かすために歩くようにしました。
- ・最安値のものしか買わない買えないものは、それはなかったものとして記憶から消して、明るく生きるようにしています。
- ・冷蔵庫の中の食材で、買い足しをせず代替え食材で作れるレシピを考えてご飯作り
- ・美容にお金をかけない。人付き合いを極力なくす。
- ・なるべく買い物に行かない。出かけない。
- ・外食は控えて、コンビニも行きません。
- ・工夫しても物価はどんどん上がり、何を買っても食事代が高い。以前から節約生活だったので、節約するところが無い感じ。親の昼御飯を安い物に変え、子どもの服は買っても親の服は買うのを諦めています。

② 受け取った感想では、一世帯 18 kg の食品提供が本当に必要とされている支援になっていることを実感します。

- ・温かい支援の気持ちが何より嬉しいです。少しでも支援をいただけると、子どもの必要なものの購入にまわるので、ありがとうございます。スタッフの皆さん、ご寄付をしてくださる市民、企業さんに感謝です。
- ・お米は、毎日食べるもののなので大変助かりますまた普段 購入したことのないものをたくさんいただき 子供たちも喜んでいます感謝しかありません。
- ・子どもがお菓子を見つけてとても喜んでいました。親が一番嬉しいのは、お米ですが、お菓子もあまり 普段買いませんので、子供も喜びます。
- ・ひとり親になったばかりで落ち込むことが多いですが、温かい支援を実感して精神的にも助けられました。
- ・日々、辛いことや不安なことがある中で、皆さまのこのような温かいお心に触れることができ、少し前を向くことができるような気がいたしました。一つ一つ手に取りまして、みんなで感謝し会話をしました。
- ・とにかくコロナが落ち着いたと思えば物価上昇が止まらない状況の中で、家計の節約ににどれだけ役に立っていることか…育ち盛りの男の子二人にひもじい思いをさせることなく生活できております

③ 寄贈された食品が生活にどのように役立っているか、の質問には何よりお米が必要とされ、子どもたちはお菓子や、子どもひとりでも食べられるレトルト食品なども喜ばれ、寄贈される皆さんへの感謝が伝わります。また、食品提供でつながることで、コロナ禍と物価高騰の続く苦しい生活のなかで感じがちな孤立・孤独感を少しでも和らげ、子育て世帯への励ましになっていることを多くの方が書かれています。

- ・コロナが落ち着いたと思えば物価上昇が止まらず、フードバンクさんのおかげでなんとかやっていけている気がします。
- ・毎回毎回思う事ですが、本当に有り難く思います。品物はもちろん、受け取りの際の皆様の対応も気持ちよく。感謝しかありません
- ・最近美容液や化粧品をいただけてとても嬉しいです。ボロボロで子育てするのはやはり悲しいので、少しでも綺麗なママでいたらと思っています。本当に感謝しています！
- ・毎回毎回思う事ですが、本当に有り難く思います。品物はもちろん、受け取りの際の皆様の対応も気持ちよく。感謝しかありません。ありがとうございます
- ・暑い中、寒い中、暖かい言葉をかけていただいて、とても励みになっております。子どももいっしょに受け取りに行くことが多いのですが、かまってもらえるのが嬉しいみたいです。おまけのお菓子を嬉しそうに受け取っているのを見ると、こちらも嬉しくなります。
- ・とにかくコロナが落ち着いたと思えば物価上昇が止まらない状況の中で、家計の節約にどれだけ役に立っていることか…育ち盛りの男の子二人にひもじい思いをさせることなく生活できております。

今回の回答率は 36.5%とやや低調でしたが、厳しい酷暑の中でも、様々に節約の工夫をされていて、「もうありとあらゆる節約も限界だ」との悲鳴が聞こえるようです。止まらない物価の高騰に、コロナ禍2類の時より子育て世帯にとって厳しい状況があるように感じました。国や行政の一層の子育て支援策が待たれます。9月にもお米を中心にしておそらくお渡し会を開催する予定です。

#	節約工夫:	感想:	寄贈者へメッセージ:
1	食品は、まとめ買いをして(お肉はまとめ買いして冷凍するなど)スーパーに行く回数を極力減らすようにしています。冷蔵庫の中の食材で、買い足しをせず代替え食材で作れるレシピを考えてご飯作りをしています。	思った以上に豊富な食材が入ってい驚きました。夏休みは毎日3食作るので、レトルト食材などもありがとうございます。子どもがお菓子を見つけてとても喜んでいました。親がほっと一息つける飲料などもありがとうございました。	妊娠中なので、配送で届けていただきありがとうございました。夏休みは、ほぼ3食自炊するため、手軽に食べられる食材を送っていただきとても助かります。子どもにも、食材を提供いただいたことを伝えて、一緒に食べたいと思います。ありがとうございました。
2	こまめに電気を消すなど、でしょうか、ただクーラーが消せないので節約にはなってないかな、、	毎回箱を開けた瞬間その多さにびっくりしています。子供は僕のはあるかな?とワクワクします。今回は大好きなグミがあったので早速食べてました。本当にいつも助けて頂いて感謝です。ありがとうございます。厳しい暑さがまだまだ続きそうです、皆様もくれぐれもお体お気をつけてお過ごし下さいませ。	日々の生活の足しにさせていただいてます。
3	電気、水道の無駄遣いはないかこまめに確認。物は買わない。買う時も店舗のポイントサービスデイを必ず利用する。必要、不必要なチェック。	夏休みのタイミングで非常に助かりました。これで子供と心穏やかに楽しく過ごせます。ありがとうございました。	缶詰やドリンク、軽食など、置いておけば手にとって食べるものほど、お金がかかり、なかなか購入しづらいです。また化粧品などの日用品もお店で手に取ることを躊躇ってしまいます。ですから、いつも本当に助かっております。ありがとうございました。
4	近隣の野菜直販を利用し、新鮮な野菜を低価格で購入できるよう努めています。	子どもが大変喜び「どう料理しようか?」と嬉しそうに検討していました。大人の我々もとても嬉しかったです。	毎々フードバンクにて食品をいただき大変感謝しております。いただいた食品を眺めながら子どもとどのように調理しようかと一緒に楽しく考え美味しい頂いております。この度は本当にありがとうございました。
5	なるべくコンビニに行かない。	申し込みから届くまでがとてもはやくてビックリしました。沢山ありがとうございます。	夏休みは給食がないので、子供が1人でもすぐに食べられるものが入っていて助かります。
6	服は買わない。必要なものはポイントで買う。加工食品は大手メーカーでなくPB物を買う。無添加や自然食品の購入頻度がかなり減った。電気はこまめに消す。美容にお金をかけない。人付き合いを極力なくす。	大変嬉しかったです。今回が初めてです。子供の好きなお菓子や、値上がりしてから買っていない缶詰め、タオルが嬉しかったです。タオルは新しいのが買えず、余った布で作っていました。レトルト食品は体調の悪い時に料理をしなくてよいので助かります。	加工食品が値上がりしているので、カレーやレトルト、ラーメン、缶詰め等は大変嬉しかった。お米も生協の物で良い品でした。ありがとうございます。
7	一週間に一度に一週間分の食材を買い出しで、食費を減らしてます。	お米が足りなくなつたので、とても助かります。毎回ありがとうございます	日頃は余り買わない珍しい品も有り、子どもも喜んでいます。いつもありがとうございます
8	安い食材をまとめ買い昼食は、なるべく弁当持参。飲料は買わずに水筒で持参、職場で補充。	申し込みから迅速な到着で、嬉しい驚きでした。梱包も丁寧でメッセージカードもいただき、皆さまの温かなお気持ちが伝わりました。ありがとうございました。	給食頼りの我が家で休みの昼食は子ども任せ。子どもでも簡単に準備できそうな食品が多くて助かりました。ありがとうございました。
9	今まで、国産の食品を多く選んでいましたが、中国産の食品を買ふようになりました。	普段、安いものばかり選んで買っているので、こんなにたくさんの食品を送っていただいて、とても嬉しかったです。これからも頑張って生活していくと前向きな気持ちになりました。	夏休み中の昼ご飯に利用しています。おやつも入っていて子供達も喜んでいます。
10	あまり物は買わないようにしています。	子供が中学生になり、部活をするようになってから食べる量がとても増えて、値上がりもあり、夏休みもあり、ほんとにどうしようと思つていました。とってもとってもありがとうございます。子供がよく食べたいって言つたものをいただけて凄く喜んでいました。(値段も高いくつも断つていたので)受け取つた場所をよく通りかかるんですが、暑い中作業していただいて頭がさがります。どうもありがとうございました。	ほんとに皆様どうもありがとうございます。
11	必要最小限でおさえる野菜メインの料理にしてる野菜は袋に入つてカットしてある炒め用や鍋用を代用	いつも本当に助かっています。	今は夏休みなので子どもも家にいるので昼ごはんや小腹が空いた時に頂いた麺類や菓子類、飲み物があって助かります。実際スーパーに行ってこれだけ買い物したら6.7千円位かかると思うので本当にありがとうございます。
12	買い物は、本当に必要なもの以外買わないお菓子を買う頻度を減らす	毎回、お世話になるのですがお米、お菓子など色々といただき本当に助かってらあります感謝しかないですありがとうございます	お米は、毎日食べるもののなので大変助かりますまた普段 購入したことのないものをたくさんいただき 子供たちも喜んでいます感謝しかありませんありがとうございます

#	節約工夫:	感想:	寄贈者へメッセージ:
13	最低限必要なものを優先して購入する。物によって購入するお店を使い分ける。	夏休みのため、いつもより家での食事の回数が増えてメニューを考えたり、材料をかたり、作ったりと負担が増えているなかでの食品提供回だった為とても助かりました。お昼に使えそうなものや、おやつとほんとナイスチョイスで感謝しています	パスタやそうめん、またそれらのソースはお昼のメニューに、お菓子はおやつに。調味料は、夕食のあと1品！などのヒントに使わせてもらっています。
14	商品ごとに安いスーパーやAmazonのセール等で買い物をしています。	今回も沢山の食材をいただきとてもありがとうございます。はじめてアイスをいただき、子供がとても喜んでいました。	夏休みは特に休みの期間が長く、子供達のお昼の準備に苦慮します。子供達だけでも用意して食べられるレトルト食品はとても助かります。また季節ならではのそうめんやアイス、洋菓子店のお菓子をいただけたり、大人も子供も喜んでいます。
15	節約といえるのかわかりませんが、子どもたちが欲しいものがあるときだけ、買い物に行くようにしています。	本日、いつものように受取でお伺いさせて頂きました。やはり、選ぶ事が楽しいようで、いつも子どもたちから行きたい！と言われます。今回は、昨年も絵を受け取って頂いたのですが、今年も思いのままに書かせて頂きました。(関係のない絵で申し訳ありません。)	とても、余裕のある生活とは言えないため、頂きました食品を大切に食べています。自分では、選ばない、買わない食品もあり感謝しております。また、この活動の案内があると嬉しいなと思います。
16	業務スーパーなどの安いところでまとめ買いし、作り置きしています。	子供の年齢に合わせてミルクも入れて頂き、ありがとうございます。温かいご対応に感謝です。	予想以上に色々いただけて、驚いています。とても助かります。ひとり親になつたばかりで落ち込むことが多いですが、皆様の温かい支援を実感して精神的にも助けられました。
17	外食をしない セール品を買う	いろんな種類の食料品は助かります。	身近で節約するとなると、衣料品や食品です。各自の努力ももちろん必要だと思いますが、少しでも支援をいただけると、子どもの必要なものの購入にまわせるので、ありがとうございます。多少賞味期限過ぎてもいいので、いただける物があれば助かります。スタッフの皆さん、ご寄付をしてくださる市民、企業さんに感謝です。
18	・光熱費、食費など毎月予算を決めて、月始めに費目ごとに封筒に入れてその範囲内でやり繰りするようにしている・日用品や衣類などはなるべく中古のサイトで購入するようにしている	お米、ラーメン、カレー、お菓子など、子育て世帯に有り難いものをこんなに沢山いただけるのか…！と感動しました。我が家は夫が肉体労働でよく食べるため、夫も有り難い！と喜んでいました。大切にいただきます。本当にありがとうございます。	物価高騰、所得が思うように上がらない、など苦しい状況にある中で、即物品提供という最も有り難い方法で支援していただき、本当に助かります。夏休みは特に食事の用意が大変なこともあります。すぐに食べられるレトルトカレーやラーメンなども大変有り難かったです。
19	野菜は安いものを買う。お湯を少なめに入浴するようにしています。シャワーにすると、余計にかかるので。ギリギリまでエアコンは使わない。今年は我慢しきれず電気代が怖いです。	とても有り難いです。高校生は毎日お弁当で、さらに夏休みは部活や夏期講習でお米の減りも早く、こんな夏やすみは初めてで、驚きとともに食費が高く…おもったより早くお米がなくなり、焦っていたので本当に助かりました。	花火のタオルが素敵で喜んでいます。ちょうどステキだねーとはなっていたところで。
20	部屋の温度が上がらないように、遮光カーテンで日差しを遮る家の 中でも冷たいネックリングをするお風呂は水をあびる	こんなにたくさんありがとうございます！普段買ったことのないものもあり、嬉しいです。今回はアイスもあって、子供がすぐ食べました！	死ぬほど助かっています。お米や醤油などの、基本の食品はもちろんですがコーヒー やお菓子、普段買わずにいるものもあったりして、心も満たされます。本当にありがとうございます。
21	とくに節約はできないと、おもいます高いので買い物にいかないようになります	いつもありがとうございますとても助かっております。今回マヨネーズかとおもってうれしいと喜んでいたらおおきな練乳で何につかうのがいいのか悩んでおります	ありがとうございます。とても助かっております日々の生活の食事になっておりますがこれのお陰で買い物の回数が減ります。ホントにありがとうございます。カップ麺などは自分では買わないで夏休みのお昼ごはんにとてもたすかります。今後もどうぞよろしくお願いします仕事で取りに行けず郵送していただき大変助かっております。少し遅め時間なら取りに行けるのですが…すみません。
22	もやし、豆苗、水菜などの安くてカサ増しの野菜を使ったり、煮物などを多めに作って何日か食べたりしています。	とにかく助かります。一番嬉しいのは、お米ですが、お菓子もあまり普段買いませんので、子供も喜びます。	いつも買わない種類の物もいただけるので、はじめて食べたものが、美味しいとすると、次はお店で探して買うようになりました。ありがとうございます。
23	スーパーでは早い時間や遅い時間に出される割引商品を買ったりしています。お店によってはクーポンなども多くあるので利用しています。	いつもたくさん量があるのでとても助かります。何が入ってるか見ながら整理整頓するのも楽しいです。	普段馴染みのあるものから、初めて手にするものまで色々あるのでとても楽しく、全て美味しい頂いています。ありがとうございます。

#	節約工夫:	感想:	寄贈者へメッセージ:
24	各販売店の底値をチェックして、最安値のものしか買わないようにしています。買えないものは、それはなかったものとして記憶から消して、明るく生きるようにします。	生きるために米が必要です。今回もお米を頂き、大変嬉しいです。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。	お米が生活を支えてくれます。レトルト食品もおかげがない時に助かります。このような機会を多く設けて頂けると有難いです。
25	どこへ行くにも水筒を持つ習慣がついた。洗濯物はすぐ乾くので脱水時間を短く終わらせる。季節の安い野菜でかさ増ししながらおかずを作る。食材をセールの時に沢山買ってカット済みで冷凍しておく	お米からおかげや簡単に食べられるもの、調味料などとまんべんなくアイテムをセットしてくださっているのでありがとうございます。自分のケアアイテムをだんだん削りがちでしたのでスキンケアアイテムも嬉しかったです。	インスタント系やレトルトのアイテムはお店では割高に感じてあまり手をだせませんが、やはり疲れ切って食事の準備が億劫になる日は大変ありがたいです。子どもたちも普段の買い物で買ってあげられないジュースやお菓子に目をらんらんとさせて喜んでおります。早速お昼ご飯にいただいた梅そうめんはとても美味しかったです。ありがとうございます
26	安いものを探して、その中で作れるものを考えてます。でも無理せず樂する時は樂をするようにしてます。	今回お菓子など多かったイメージで良かったです。缶詰やカンパンなどの緊急食ではなく、日々食べれるものの方がよいと感じています。	お米はいつも大変助かってます。賞味期限が近いものなのでどうしてもレトルトなどが多くなると思うのですが、日々の調味料などが入っているといつも助かってます。
27	・工夫という工夫ではありませんが、子供が好きな飲み物(ジュース)を時々購入していたのを極力止めてひたすら麦茶にしたり、私の食事の内容をかなり質素にしたり…。	・非常に沢山の種類の食品を頂きまして、驚きと感謝の気持ちで一杯です！！ありがとうございました☆☆☆大切に子供達と一緒にします！！	・食べ盛りの子供がお米をもりもり食べる所以、非常に助かります！！レトルトも光熱費を抑えられる為、ありがとうございます！！お菓子やアイスも頻繁に買ってあげられないで嬉しいです！！皆様の温かいお気持ちに感謝です！
28	業務用スーパーなど安くて量が多いお店に行くようにしています。	いつもありがとうございます！子供用のお菓子まで入れていただき、子供たちも今回は何かな？と楽しみにしています。	レトルト食品などは会社でのお昼ごはんとして活用させていただいている。会社の近くはエリア的に高いお店が多く、お昼代の節約が一番大変です。
29	スーパーを何店舗もハシゴして、より安い物を選ぶようになった。	物価高騰が続く中、大変助かりました！ありがとうございます。	5歳になる子供が1人いるので、ジュースやお菓子はとても子供が喜んで食べています。その他の食品も子供のためのご飯作りにとても助けられています。
30	生活必要な最低限の買い物にしぼり、食費を抑えています。お菓子やヨーグルト、子供のジュースなどを我慢しています。	まだ全てを頂いておりませんが、とても助かりました。子供が好きな食べ物も入っていたので、みんな喜んでいます。	自分では買わないような品物を頂きました。とても美味しい物も入っていましたので、収入が増えてきたら購入したいと思います。
31	平日は仕事なので、週末に数日分まとめて買うようにしています。まだ子供が小さく量を食べないので、腐らせないよう割高でも少量のものや冷凍野菜を利用しています。	子供たちが好きなものをたくさん入れてください、本当に感謝しています。土日の食事にいつも悩んでいたので、とても助かりました。	母子家庭かつ子供が小さいため買い物に行くのも大変なですが、このような支援をしてくださることで、体力的にも精神的にも負担がかなり減っています。また、経済的な面でも助けられており、本当に感謝しています。ありがとうございます。
32	なるべく安い買い物をするようにしていく、値引きされる時間にしか買い物に行かない。(閉店に近い時間など)	すごく量が多くてお米もあり助かりました。受け取ったお米が無洗米だったことにも感動しました。日頃時間がなく忙しいので無洗米の便利さを感じました。	子どもたちの朝、昼分がかなり浮きました。お米は本当に助かりました。
33	エアコンを長く使わない。	早く届き助かりました。	丁度、大人が体調を崩し、買い物に行けなかったので、助かりました。
34	電気代は前年比で使用量も減っているのに金額があがっていて、食費やその他の節約しないと全体的な節約になっていないなるべくモノを買わない、お金を使わない遊び場に連れていったり生活の工夫をしている	お米以外にビニール袋2つも用意があって量の多さに驚くとともに大変感謝しました。こども第一なのでなかなか自分が使うものに目が行かないなか、化粧品をいただけたことがとてもうれしかったです。	缶詰や長期保存食など普段買わないものを試すことができ、今後の購入対象として検討できるので助かります。コーヒーが好きでショッピングでいただくのはごくごくたまの贅沢なので、珈琲やさんのレギュラーコーヒーは大変うれしかったです。無駄な買い物をせず、使いきる分を買ってなくなったら買う、というようにしているので、冷蔵庫以外で保存できる食品提供は大変重宝します。有事の為の購入ができるない事が今後の課題です
35	割引率の高いスーパーへ行く	飲み物やお菓子も入っていて助かりました。	仕事で満足に買い物や家事が出来ていないため、留守番をしている子ども達も自分で簡単調理ができる食品があり、とても助かりました。
36	買い物に行く回数をなるべく減らしています。	お昼に簡単な食べられるものがたくさんあり、すぐに用意ができるので助かりました。	食品の値段が高い今、本当に助かります。

#	節約工夫:	感想:	寄贈者へメッセージ:
37	以前より買う物を吟味するようになりました。子ども用のお菓子類は特に多めに買わず大事に食べてもらっています。なので、フードバンクさんからのお菓子に大喜びしていました。	とてもとてもありがとうございます。本当に助かっています。	夏休み中の子どもの昼食やおやつになっています。自分ではなかなか買わないものが入っていることで、試してみる良い機会にもなっています。毎日子どもが家にいるので食べ物の消費が激しいため、寄付していただいたものが本当にありがたく役に立っています。
38	いくら工夫しても物価はどんどんあがり なにをか買っても食事代が高い、1番安い卵でさえ10個入り240円くらいです	すごくたすかりました 特にお米が子供たちは食べ盛りなのでこの活動支援ありがとうございます おまけにお菓子や長持ちする非常食など嬉しいです日に日になくなる調味料などめちゃくちゃたかい調味料が無くなるのが怖いです料理の基本さしすせそ、が欲しいです	この支援がなければ 私の家族は戦後のような食事になったでしょう
39	あまり料理は得意ではないのですが、ちくわ、もやし、納豆、とうふなどなどに助けてもらっています。炒めたり煮たりもしますが、スープにすると子どもがよく食べてくれます！！	お知らせが届いた時に利用させていただいております！！本当にありがとうございます。暑い中、寒い中、暖かい言葉をかけていただけて、とても励みになっております。子どももいつも受け取りに行くことが多いのですが、かまってもらえるのが嬉しいみたいです。おまけのお菓子を嬉しそうに受け取っているのを見ると、こちらも嬉しいになります。	レトルト食品などは、子どもが食べる時に嬉しそうに選んでいます。1番ありがたいのは、体調を崩してしまい、外に出ることが難しい、又はできないときにも助かっています。買いたい物に行くことができないと、今日は何食べよう？と、1番心配になってしまいますのですが、ストックがあると安心感が違うので、心配が少なくてすみます。精神的な部分も大きな支えになっています。ありがとうございます。
40	電気代が高いので、夕方は少し暗くなても真っ暗になるまで電気をつけなくなりました。夜は隣の子供の部屋の明かりで過ごすようになりました。	レトルト食品やお米、本当に助かります。カップ麺やジュース、お菓子はいつも子供が喜びます。調味料も嬉しいです。いつもありがとうございます。	レトルトは子供が夏休みで昼食を家で取るため、毎日手作りはお金もかかる厳しいので、大変重宝しております。お菓子やジュースは、子供もフードバンクから届いた時に本当に嬉しそうにして食べてあります。
41	スーパーのチラシをチェックして、安売りしているものを買ったり、スーパーで値引シールが貼っているものを買ったりしている。	こんなに多くいただだからとは思っていなかったので、びっくりしたが嬉しかった。子供がよく食べるの、お米がもらえたのはとてもありがたい。ベビーフードも良かった。	子供がよく食べる子なので、ベビーフードやお米をもらえて非常に助かる。作る暇がないことも多く、親の私が食べる時は適当になってしまふが、簡単に食べられるレトルトや缶詰、パスタなどをいただき、有り難かった。とても感謝しています。ありがとうございます！
42	出来る限り財布の中にお金を入れないようにしている。丼料理、パスタなど一品で済む料理にしている。何を作りたいかではなく、ある中で何が作れるか考える。	いつもありがとうございます。お米やうどん、パスタなど主食はとても助かります。	今日の夕飯どうしようと考えた時に、選択肢があることは幸せなこと。支援されたことでより物を大切にしようと思いました。
43	今まで一袋使っていたものを、小分けで使うようになりました。	こんなに沢山の食べ物をご支援頂き、息子共々感謝しかないです！	食べ盛りの高校生がいるのでとても助かりました！沢山のご支援ありがとうございました(^^)
44	自転車通勤でしたが、駐輪場代を浮かすために歩くようにしました。	最近美容液や化粧品をいただけてとても嬉しいです。ボロボロで子育てするのはやはり悲しいので、少しでも綺麗なママでいればいたらと思っています。本当に感謝しています！ありがとうございます！	お米は子供達の命です。また、非常食のようなものもいただけて、震災の時の備えもできるのであります。
45	買い物に行く回数を減らし日持ちする食品を多く購入する、一つの食品でアレンジのきく食材を購入するよう心掛けている。	物価の高騰でかなり助かっています。子供たちも喜んで食べています。	子供たちが自分で温めて食べたり、飲んだり、日持ちのする物も多くメニューを一品多く追加出来たりと非常に家計の足しになつてるので感謝の気持ちしかありません。ありがとうございます。
46	余計な品物は購入しない。必要な物をこまめに買い出します。今までも節約していたので、更に節約を心掛けるしかない。	こんなに多数頂けると思っていなかったので、とても嬉しかったです。今後もこのような機会があればぜひお願いしたいと思います。子供たちはお菓子を喜んでいました。	食べ盛りの子供が三人いるので、お米は大変助かりました。他も日持ちする品物が多く、レトルト食品も夏休みの食事として助かりました。
47	以前から節約生活だったので、もう節約するところが無い感じです…。親の昼御飯を安い物に変えました。子どもの服は買いますが、親の服は買うのを諦めています。	本当にいつも感謝です！お米も嬉しいですし、普段はいつも同じ安い物ばかり食べているため、いつもと違う味や、普段買わないお菓子が頂けて子どもも喜びます！	もう食費くらいしか節約するものがないので助かってます。

#	節約工夫:	感想:	寄贈者へメッセージ:
48	節約の工夫は、こんにゃくや白滝でかさましする事です。まとめ買いたいのですが、金額が3000円くらいは上がった気がします。。	夏休み、仕事に出てる間の子どものお昼ご飯の作り置きに毎日苦惱しておりますが、いただいた、カレーやパスタなどで乗り切れそうです。また、お菓子が入っていると子ども達が喜んでいて、とても助かります。ありがとうございます。	夏休みの給食がなく、食費が高くなる時に食品をいただけて、とても助かります。お昼ご飯を考え、用意することに毎日苦惱しているので、食品ありがとうございます。
49	野菜などその日に使うものは見切り品を選ぶようになりました	夏休みは子供たちも昼ごはんを食べるのに、お菓子ももちろん嬉しいですが、食品類は大変助かります！！お米も早速いただきましたがおいしくて嬉しいです！	いろいろなものが値上がりしていますので、食費が浮いて助かります！！ありがとうございます！
50	スーパーの特売品のまとめ買い。おかずを多めに作り、小分け冷凍。	お米やパスタ、レトルト食品やお菓子など様々な食材がたくさん入ったダンボール箱は、まるで宝箱のようでした。これで、長い夏休み中の子供の食材がとても助かると思いました。	食べ盛りになった子供たちを満腹にさせるには、食費に家計が圧迫され始めてきました。更に、最近の物価高で色々工夫して対応していますが、やはり厳しい時もあります。そんな時は、食パンなど低価格の同じ食材ばかり買ってしまうので、子供たちの栄養の偏りが気になっていました。皆さまのこの度のご援助に大変感謝しております。ありがとうございます。
51	そうめんやうどんなどの麺類をふやし品数をへらす	お菓子はふだん買えないで子どもがとても喜びます。食費の節約になり、十二分に助かっています。調味料やお米など他にもいろんなバリエーションの物を頂き感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます	ふだんは節約して買わないお菓子ですが、たくさん頂いたお菓子に子どもは大喜びです。家計の負担額が軽減し保存のきく乾物はとても助かります。お米はすぐなくなってしまうので本当に感謝しています。いつもありがとうございます
52	なるべく買い物に行かない。出かけない。買い物はいつも決まつものを買う。応用がきく食材を選び、食費の節約。子供のおやつは駄菓子。色々な種類のものを選べてお得感。	お米やお菓子など、すぐに必要なものが入っていてよかったです。カレーの甘口やそうめんも夏休みの食事のたしになり助かりました。非常食が多く入っていて、まだ頂いたことがないのですが節電になると思います。日焼け止めやタオル、メッセージも嬉しかったです。ありがとうございます。	夏休み中の食事に大きく役立たせていただいております。すぐに食べられるものが多く助かります。大変感謝しております。ありがとうございます。
53	外食は減りましたコンビニも行きません	子供達が大変喜んでくれました夏なのでそうめんなど、自分でも作りやすいものが入っていて助かりますお菓子も入っていて喜んで食べていましましたなんといっても、米はすぐ無くなるのであります	私は病気になってしまい、なかなか毎日買い物に行けなくなりました。そして食事の準備でキッチンに立つのもままならない日もあります。夏休みになると子供達の毎日のお昼の準備が大変で心配していましたがこの度、子供たちが自分で準備できるようなお昼の材料が届き大変ありがとうございます。
54	安いスーパーを探したり、特売の日にまとめて購入するようにしています。	特にありません。ありがとうございます。	まだ1歳児ですが、食べ盛りで常にお腹が空いてるような状態なので、すぐ食べれるお菓子や、お米もすぐ無くなるのでとても助かります。
55	一度に大量に作り、小分けにし、冷凍します。	業務用の練乳が入っていたので、子供と二人で歓声を上げました♪	いただいた物で何を作ろうか、考えるのも楽しいですし、初めての物だとどうやって食べるのか検索したりしています。食費にお金をかけない中で、本当に助かってます。
56	特に無し	いつも通り大満足いつも大変有難うございます??	温かい支援の気持ちが何より嬉しいです。
57	エアコンの設定温度を昨年より3度高くした。首に巻くアイスノンを購入して家でも使用している。外出を控えて出費を抑えている。	頂いた物を開ける時、お楽しみ袋を開けるワクワク感をいつも楽しませて頂いています。昨年より、量が少ない気がしました。物価高騰で世間も大変なのかもと思いました。	お米、スパゲティ、そうめん等、本当に助かります。お菓子は子供が喜びます。食費が少しういた時は、子供が欲しがる高めのおやつ(韓国グミやサーティワンのアイス)などを買い、少し贅沢な気分を楽しませて頂いています。
58	この時期、腐りやすい、野菜等は買わない。電気をこまめに消す。	みなさん暑い中ご苦労様でした。	急な家族全員分のお昼ご飯を用意しなければならない時保存食のインスタントご飯があり助かった。
59	小まめに電気を消したり、エアコンの設定温度を上げています。	コーヒーや、コラーゲンドリンクは私にとってのご褒美でした！お菓子やジュースは子供にとってのご褒美でした。ありがとうございます。	物価も上がり節約しながらの生活なので、お菓子や嗜好品はなかなか買えないでの、とても嬉しかったです。お米は調味料などは欠かせないので、本当に助かります。ありがとうございます。

#	節約工夫:	感想:	寄贈者へメッセージ:
60	家族で同じ部屋で過ごしエアコンは1部屋だけで使用する。買い物に行く回数を減らす。	色々な種類の食品が入っていて驚きました。またすぐに食べられる(調理が簡単)ものが多かったので、夏休みの子供たちの昼食に助かりました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。	物価が上昇していてその分収入も上昇していればいいのですが、我が家はそんなこともありません。生活費が年々増えていくので大変です、そして子供たちは極度の偏食(わがままと思われますが、生理性に受け付けないものが多く嘔吐してしまうくらいです)がありみんな別々の食事を用意しなければならず食費の節約もなかなか厳しい状態です。しかし今回フードバンクをいただいたことで本当に助かりました。
61	品数少なてもおかげになるメニューにする野菜を直売所で購入する	お米、簡単に食べれるレトルトなど助かります	子供もよく食べるのではお米がありがたいです。子供も毎回、ダンボールを開けて何が入っているのかを楽しみにしております。こういったものを届けていただき感謝いたします
62	大入を買って、小分けして冷凍する。安い物を探す。	毎回毎回思う事ですが、本当に有り難く思います。品物はもちろん、受け取りの際の皆様の対応も気持ちよく。感謝しかありません。ありがとうございます。	夏休みのお昼や部活時の軽食は子供自身が支度するのですが、お米等はその際使わせていただいています。その他の物も子供が使いやすい物が多く、お菓子等も大変喜んでいました。
63	ガス、水道の節約を今以上に気を付けるようになりました。(湯を張る頻度を減らすなど)食費は子供のことを考えて、大きく削減できない状況です。	パンやレトルトなどすぐに使え、子供も好きなものが多く助かりました。	物価上昇で節約を余儀なくされる中、子供も喜ぶお菓子なども頂け助かっております。また妻も夏休みで毎食必要な子供達のご飯にも節約ができ感謝しております。
64	外食を控えています。食事はあるもので済ませることが多いです。	温かいメッセージとともに、皆さまからたくさんの食料品をいただき感謝しております。	日々、辛いことや不安なことがある中で、皆さまのこのような温かいお心に触れることができ、少し前を向くことができるような気がいたしました。一つ一つ手に取りまして、みんなで感謝し会話をしました。ありがとうございます。
65	揚げ物を減らして少量の油での揚げ焼きにしたり安い食材をなるだけ利用したりする。日中の照明の節電。洗濯のまとめ洗いなど…	非常食品やインスタントなど普段買わないで試してみるきっかけになりましたが、業務用の1キロの練乳が入っていて余り使いみちが無いものなので、困った所もありました。期限も短く使い切れないまま破棄する事となりそうです…	普段買わない物を試せる。時間のない時や子供達と簡単に調理出来る(インスタントや非常食品)
66	値上がりがひどく対応難しく少しでも安いものを買うために柏江、喜多見、つづじヶ丘、国領の範囲で走り回って買い物しています	あんなにたくさんいただけると思っていなかったので驚き子供と大喜びしました。保存がきくものも多く助かりますお菓子やコーヒーアイスクリームまでいただけて暑い中ありがとうございます。	夏休みは毎日の食事が大変でまたひとり親ではなかなかお米を買うのが大変なのでお米をたくさんいただけてたすかりました。うどんやパスタやカレーと様々な保存のきく手軽に食べられるものが多く、熱中症対策にスポーツドリンクのパウダーはなかなか手にはできないもので暑い夏に欲しかったので大変便利に使わせていただいています
67	飲み物は麦茶を作て飲料水は買わないようにしています。あとは…残り物を冷凍してアレンジして食べています。ありきたりですみません。	いつも本当にお世話になっております。最後の子供なので食べられるのも残りわずかです。いつも沢山色々な食品が食べられて嬉しいです。	転売禁止化粧品は私も子供も喜んで使っております！母はコーヒーが好きです。この前は蒟蒻リゾット美味しかったです。蒟蒻系の食品は食物繊維豊富で身体に良いです。本当にありがとうございます。
68	外食を出来るだけ控える。スーパーマーケットなどでは、できるだけ割引されているものを買う。ポイントがより多く付与される店を選ぶ。	いつも大変お世話になっております。男の子が二人いる我が家は、お米だけでもありがたいのに、レトルト食品やお菓子など子供たちはいつも喜んでいます。コロナが落ち着いたと思えば物価上昇が止まらず、フードバンクさんのおかげでなんとかやっていける気がします。本当に感謝いたします。	とにかくコロナが落ち着いたと思えば物価上昇が止まらない状況の中で、家計の節約にどれだけ役に立っていることか…育ち盛りの男の子二人にひもじい思いをさせることなく生活できております。本当に感謝気持ちでいっぱいです。
69	お菓子を買わなくなった。エアコンは1台のみ稼働する。服を家族で共有する。	毎回本当にありがとうございます。とっても助かっています。特に学校での給食のない夏休みは家の食べ物がどんどんなくなっていくので、とてもありがとうございます。余す所なく頂いています。寄付してくださった方々、フードバンク柏江の方々、ありがとうございます。	寄付してくださった市民の方々、各企業様、いつもありがとうございます。子供達の夏休みの食べ物としていつも大変助かっています。今回、具を用意して炒めて絡めるタレを頂いたのですが、私の仕事中に中学生の息子が作ってくれました。味付けさえあれば、子供でも野菜や肉を簡単に調理できることがわかり、発見でした！