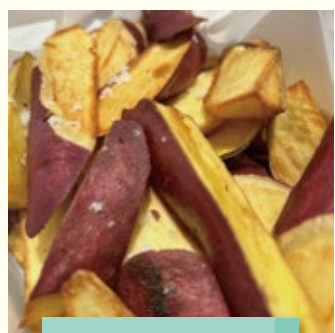


はらごしらえ

「はらごしらえ」とは
ベースキャンプ会員の中高生が小腹を
満たすための軽食。
はらごしらえを食べてから
「コアタイム」の活動に取り組みます！



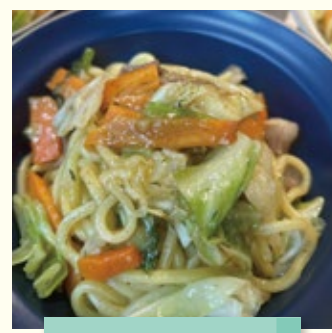
夏野菜のサラダ



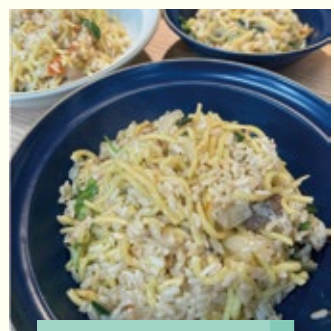
揚げさつまいも



ワンタンスープ



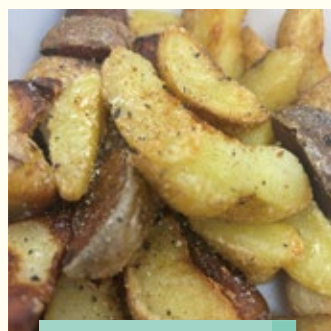
塩焼きそば



そばめし



蒸しパン (ハロウィン仕様)



フライドポテト



パン耳ラスク (メープル / チョコ)

おいのともみの
きになることも、きいてきました！



クリーム
シチュー



揚げゴボウ

くさ か あさ こ
日下 朝子さん(おとな)



こどもたちがベースキャンプにやってくると、活動の前にまず、「はらごしらえ」。
臥牛館1階で「おひるごはんカフェtaom」を切り盛りする日下さんは、「プロの技」で、
おにぎりやサンドイッチ、お好み焼き、クリームシチューなど軽食メニューをこしらえ、
学校帰りのこどもたちのおなかを支える。

みかん箱のスタッフとコミュニケーションをとり、こどもたちの様子を聞きながら、
それぞれの好みも把握する。「せっかくの食体験なので、しっかり食べさせてあげたい」
と思いが強く、「なるべくみんなが食べられるものを心がけている」という。

はらごしらえのメニューには、購入する食材のほか、提供をうけた食材も活用する。
クリ、ワカメとショウガ、トウモロコシなどを具材にしたおにぎりや、ドライカレー、ゴマを
まぶした揚げゴボウ、おでん…季節を感じたり、一工夫したメニューが多く、学校給食や
家庭ともひと味異なる食体験をこどもたちに提供する。「変わりだねや遊び心、思いも
のせられたら。食体験が豊かになり、体験を通して、おいしいがっつながっていったら良いな」
と笑顔を見せる。

編集後記

今回のみかん箱通信は、「食欲の秋」をテーマにしました。
普段、みんなのおなかを支えてくれる沢山の食事。
みかん箱では、外部でイベントに参加することが多く
ありましたが、食のお陰で、この夏も乗り越えることが
できました。普段、食に偏りがある人も多いと思うので、
この秋、いろんな食を楽しんでみてください。

(編集員:宮原)

みかん箱通信 秋号 No.6

2025年9月30日発行

一般社団法人みかん箱
〒040-0053
北海道函館市末広町9-9
電話 0138-84-5762

●発行人:菅我直人
●デザイン:スギナカモモコ
●みかん箱通信編集員:
押野友美、福田琢磨、
宮原ゆい、國嶋莉々



無料

みかん箱運営報告

小学生会員数 9人
中高生会員数 13人
ボランティア数 4人
非常勤職員数 9人
常勤職員数 1人

(2025年9月30日時点)



季刊
みかん箱
通信

みかん箱の食卓



食欲の秋！
美味しいものを食べると自然と元気が出てきます。
ひとりで味わうのもいいけれど、大切な人と一緒なら
おいしさもUP！会話が弾んだり新しい発見があるのも
食べることの魅力です。
さらに料理をすることで、包丁の使い方や火加減、
気をつけることなど基本的な学びがたくさん。
食材の値段を知ると「ごはんってありがたいな」と
感じられることも。
秋だけでなく一年中、美味しく食べて、作って、元気に
楽しんでいきましょう！（スタッフ 國嶋莉々）

— こどもがいくところ、おとながいるところ —

アイスクリームの完成!
(学びの探求塾・ベースキャンプ)



アイスクリーム作り
(ベースキャンプ)



アイスクリーム作り
(学びの探求塾)

飛び出す絵本の仕掛け作り
(学びの探求塾)



残暑見舞いのハガキを送ろう!
(学びの探求塾)

くにしまりりの
シッターチャンス
じゃないですか?

本展に向けての本作り
(ベースキャンプ)

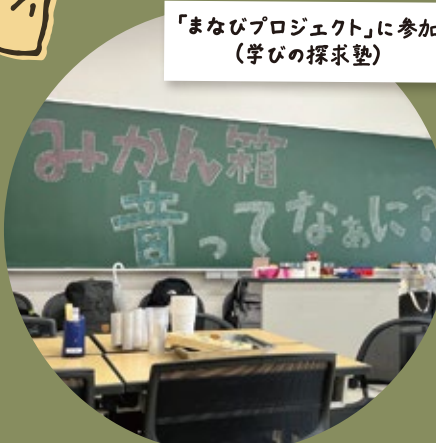


アイスクリーム作り
(学びの探求塾)



お気に入り名言探し
(ベースキャンプ)

「まなびプロジェクト」に参加
(学びの探求塾)



マーブリング・大学生が教えてくれたよ!
(ベースキャンプ)



マーブリング
(ベースキャンプ)



大学生(左)と中学生(右)が一緒に本作り
(ベースキャンプ)



卵焼き作り会
(ベースキャンプ)



うちわ作り
(ベースキャンプ)



芸術祭に行ったよ!
(ベースキャンプ)



芸術祭で「おんぷらんと」鑑賞
(ベースキャンプ)



基石を使って算数ゲーム!
(学びの探求塾)



図形伝達ゲーム
(ベースキャンプ)



冷たい氷水を作るには!?
(学びの探求塾)



氷が溶けやすいのは!?
塩、砂糖、小麦粉!?
(学びの探求塾)



外でモルック
(ベースキャンプ)



肉巻きおにぎりとポテサラ作り!
(ベースキャンプ)

こたつ会員
↓ 募集中



みかん箱を
応援したい方、
ボランティアに
興味がある方は
こちら!

mikanbako.info



会員募集中

みかん箱の会費、開所日時など
詳しくはウェブサイトをご覧ください。

