

「3・1・2 弁当箱法」

から展開する食育

平本福子

宮城学院女子大学
食品栄養学科教授

子ども主体の活動を支える “食事構成のわかりやすさ”

地域で子ども主体の食育活動を

私は仙台で子ども（小学生）自身が食育講座を企画・運営に関わる活動に関わっています。子ども自身が考え、提案することを大切にする活動では、「3・1・2弁当箱法」による食事法（以下、「弁当箱法」）の食事構成のわかりやすさ、すなわち“何をどれだけ食べたらよいか”がわかりやすいことがとても重要です。

「弁当箱法」の食事構成（主食・主菜・副菜）については、すでに前号までに詳しく触れているので、本稿では弁当箱法のわかりやすさが、子どもの主体的な活動にどのようにつながるのかについて述べます。

主食・主菜・副菜の枠組みと その割合が見てわかる

夏休みに児童館の子どもたち（小学1～6年生）男女33名に、「弁当箱法」のセミナーを開きました。その後、このセミナーを受けた5年生女子のIさんが、「弁当箱法は子どもでもわかりやすい。いつも主菜がいっぱいの弁当を持ってくる友達に、なんとか教えてあげたい」と、フェルトで実物大の料理を作り、「弁当箱法」を伝えるマニュアル「遊んで覚えるお弁当箱ダイエツ

ト」を作りました。

その後、小学校内の地域子ども教室「夢工房」で、Iさんたちセミナー参加者が中心となり、グループ「べんとうず」を結成し、フェルト製の料理を使った“弁当箱法遊び”が始まりました。

子どもたちは教え方を工夫しています。最初はいつものように好きに料理を詰めるように言い、日常の振り返り（アセスメント）をしてもらいます。すると、多くの子どもが主菜いっぱいの弁当になります。そ



▲地域子ども教室「夢工房」で、フェルトで作った料理を選んで“弁当箱法遊び”



週2回、フェルトのおかずで
弁当作り体験

①お年寄り一人ひとりに、好みや趣味などをインタビューする。



②担当したお年寄りに合う弁当箱の大きさや料理を考える。

③実際に弁当を作ってプレゼント！



お年寄り一人ひとりに 合った弁当作り体験

ここで、すかさず「元気な身体をつくるには」と、「弁当箱法」の3：1：2の詰め方を伝えるのです。

低学年の児童に主食・主菜・副菜の区別をわかりやすく教えることは、高学年の児童が理解を深めることにつながります。例えば、3：1：2の比例は低学年にはわかりにくいので、主食が半分、主菜は副菜の半分と、「半分」を使えばいいというアイデアが子どもたちから提案されたりします。

夏休みには実際の料理を使った弁当箱法セミナーを子どもたちが企画・運営しました。料理選びも子どもたちがしますが、その際、具体的にイメージしやすいように、出来上がりの設計図（イラスト）を描きながら進めるとわかりやすくなります。

食事構成がわかれば、その人に 合った食事（弁当）も考えやすい

大学周辺地域の小中学生約30名と月1回、食事作りによる活動「桜ヶ丘ニコニコキッチン」を行っています。ここでも弁当箱法

を活用し、一人暮らしのお年寄りにお弁当をプレゼントしています。

グループで1人のお年寄りを担当し、好みや趣味などをインタビューします。そして、その方に合った弁当箱の大きさやメニューを選び、実際に弁当を作って、一緒に食べます。

料理選択では、主菜は1品、副菜は2品と決め、子どもたちが料理本などを参考に、お年寄りの好みを考えながら決めます。もちろんこの時も、実物大の設計図を描くことで、実際の弁当をイメージできるようにします。

お年寄りは、子どもが自分のために作ってくれたことに感激して涙ぐまれることがあります。子どもはその方の姿を見て自己効力感を高め、ひと回り大きくなります。

このように、弁当箱法の食事構成のわかりやすさは、子ども自身で考える場を提供してくれます。私たち大人は、料理のアドバイスや食材の準備をする程度とし、賢いサポーターでいることが大切です。