

「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

上原正子

愛知みずほ大学短期大学部
栄養・調理研究室教授

弁当箱法の身につけ方と実践例

前月号に引き続き、「3・1・2弁当箱法」を基にする食事法・食事作り方（以下、「弁当箱法」）を指導する上で押さえておきたいポイントや実践事例を「Q&A」形式でまとめます。

Q 1

毎日の弁当作りのポイントとして、どのような指導を心掛けるべきでしょうか？
例えば「弁当箱法」の5つのルールに基づいた理想的な弁当が完成したとしても、それを毎日繰り返すのは飽きてしまうと思いますが、1週間で考えた場合に、どのように指導すべきですか？

A

「弁当箱法」は主食・主菜・副菜の組み合わせなので、それらの量のバランスが目分量でわかるようになったら、かなり自由に詰めても良いでしょう。そのためには、主食：主菜：副菜を3：1：2に詰めて、食べてちょうど良いかを確認することを繰り返し、3：1：2が目で見えてわかる、目測力をしっかり身につけておくことが大切です。そうすれば、いつもの料理でも、い



【出典】 足立己幸・高橋千恵子・小川正時：共「食」手帳、群羊社（2008）

ろいろな詰め方をして、バリエーションを楽しむことができます（上図）。

また、「弁当箱法」は主食・主菜・副菜の組み合わせなので、それぞれの料理の品数をおおよそ決めておくと便利です。例えば、主菜は1～2品、副菜は2～3品などです。料理のレシピは数限りなくあるので、まずは基本のレシピを準備しておき、味つけや副材料を変えて、バリエーションを広げていくと良いと思います。

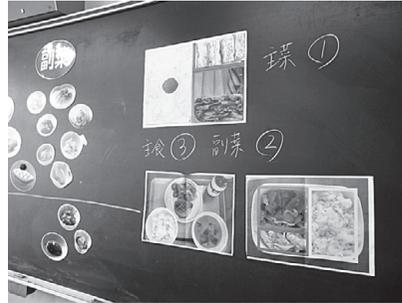
基本のレシピには自分の得意料理や、わが家の定番おかずなど、作り手の個性が出ると良いのではないのでしょうか。

中学1年生「総合的な学習の時間」における活用事例

▶アビールポイントを発表し、グループごとに意見交換をする



▶板書



カードを使って1食分の弁当を組み立てていく

このように、3：1：2に詰めれば栄養バランスが良いという簡便さが、弁当箱法が最も伝えたいことなので、レパートリーを増やしていくことで複雑になってしまうのはよくありませんね。むしろ、「基本の型がしっかりわかったら、一度自由に詰めてみて、3：1：2になっているかをチェックしてみませんか。しっかり目測力がついていれば、どんどん自由に詰めてみましょう」と、基礎力の重要性をアドバイスしましょう。(平本)

Q 2

小学校では家庭科と給食のコラボレーション（8月号参照）、中学校では家庭科での実践事例（9月号参照）をご紹介いただきましたが、そのほか、どのような教科、場面、時間を使って「弁当箱法」の指導はされているのですか？

A

愛知県内中学校における2例を紹介しま

す。1例目は「『3・1・2弁当箱法』を基にした弁当作り」（以下、弁当作り）が、生徒の気づきや動機づけを支援する学習となっている例です。2例目は、実行力を促す学習となっている例です。

[1年生「総合的な学習の時間」における活用事例]

犬山市立城東中学校では、1年生の総合的な学習の時間を課題追究学習として捉え、1グループ10人程度のグループに分かれ、さまざまな課題に取り組んでいます。

「食コース」は「弁当作り」をテーマに、「イメージマップ作り」「『生産から食卓まで』食の循環の把握」「犬山の地場産物の調べ学習」「弁当の献立作成のポイント調べ」と総合的に学習を進めます。

「弁当箱法」は「弁当の献立作成のポイント調べ」の主食、主菜、副菜の種類や組み合わせ、量、そして弁当箱への料理の詰め方を理解するための教材として役立っています。

その手順を簡単に紹介します。

①『そのまんま料理カード』（群羊社）を

中学2年生「部活動」における活用事例

▶弁当に入れる料理を調理する



実際に献立を立て、調理して完成させた弁当を試食する



▲弁当箱に盛り付ける

用いて料理には主食、主菜、副菜があることを確認します。併せて、弁当に適した料理のポイントについて学習します。

- ②『そのまんまお弁当料理カード』(群羊社)を使い、グループごとに、自由に料理を組み立てます。
- ③「弁当箱法」の5つのルールを学習します。5つのルールを理解することにより、「1食に何をどれだけ食べたらいいか」を習得します。
- ④弁当の改善に取り組みます。このとき、弁当のアピールポイントを考えます。
- ⑤それぞれの改善点、アピールポイントを発表し、意見交換を行います。

実践校の河合あずさ栄養教諭にこの取り組みの成果を聞きました。

「学習過程の積み重ねが、地場産物の活用や地球に優しい調理法への配慮、『バランスが良い弁当とは?』の疑問の解決にもつながっている。さらに『食コース』を学習した生徒が、第15回全国中学生創造ものづくり教育フェア『あなたのためのおべんとう』コンクール(全日本中学校技術・家庭科研究会主催)で『女子栄養大学学長賞』を受賞したことにより、生徒自身の大きな自信と励みになった」。

[2年生「部活動」における活用事例]

小牧市立小牧中学校では、家庭科部の夏休みの活動として、「弁当箱法」に基づいた調理実習を取り入れ、夏休み等日常の弁当作りのスキル・行動を高めています。

夏休み期間の1日を利用して、自分で献立を立て、弁当に入れる料理の調理をするところから取り組みます。

一連の過程としては、①「弁当箱法」を学習する②献立を作成する③調理する④弁当箱に詰める⑤もう一度皿に盛り付けてみる、そして試食する、となります。

調理中、生徒には、学習支援者である栄養教諭が調理のポイントや工夫する点について助言します。林^{ゆかり} 紫栄養教諭から、「調理のスキルを身につけた自信は、生徒の心の発達に大きな影響を与えていると感じる。得られた自信は『弁当箱法』の5つのルールを踏まえた、より良い弁当を作ろうとする意欲につながり、夏休みにも関わらず積極的な行動がみられる」との成果を聞くことができました。

調理を含めた「弁当箱法」による弁当作りは学習する時間の確保が必要です。早い時期に、夏休みを含めた年間計画を示して、実践すると良いでしょう。(上原)