



「3・1・2 弁当箱法」による 600ml のモデル弁当

力』と、株式会社ローソン・福田浩一氏による「コンビニ飽和時代に生きる一価値創造」。お昼には、分とく山・野崎洋光氏監修の一汁三菜「おいしい、健康、和食ごはん」を試食しました。メニューは、ごはん、トマト玉葱味噌汁、鱈の淡煮、筍木の芽揚げ、人参のきんぴら、ヨーグルト味噌漬け。

その後、「みんなで考える、和食の未来」と題したパネルディスカッションが行われました。パネリストは、足立己幸、小泉武夫氏、福田浩一氏のほか、ecomom 編集長・久川桃子氏。モデレーターは、日経レストラン編集長・戸田顕司氏でした。ここでは、「3・1・2 弁当箱法」がクローズアップされ、コンビニでの展開の可能性など、和食離れの課題と解決策として、今後、「3・1・2 弁当箱法」の果たす役割の大きさを感じました。

越智直実(フォーラム理事)

■食生態食育プロモーター養成講座

日本女子大学(東京都文京区)

2014.3.22

日本女子大学 70年館において、食生態食育プロモーター養成講座 Cコース



日本女子大学で行われた食生態食育プロモーター養成講座の様子



基本編と実践編「3・1・2 弁当箱法」B・C コースを開催しました。この講座には、栄養・食・教育に関する専門分野で活動していたり、今後会員としての活動を検討している方 8名が参加しました。

食生態学や関連分野の研究・実践の成果等の科学的根拠を踏まえ、豊かな愛情で実践する「食にかかわる専門家」とそのネットワークづくりを研修目的とし、「3・1・2 弁当箱法」とその科学的根拠を学習しました。料理を作り弁当に詰めて、共食しながら、お互いの弁当を評価。午後からは、「3・1・2 弁当箱法」を用いた食教育の提案として、個々のニーズに合わせた「3・1・2 弁当箱法」を用いた食育計画・実施・評価について、各自試案を作成し、発表しました。その発表を受けて、参加者の間で活発な討議がなされ、各自「3・1・2 弁当箱法」を用いた新たな行動目標ができたようでした。

高増雅子(フォーラム理事・日本女子大学)

●2014年度総会・東京研修会のお知らせ

日時: 5月 25日(日)

総会 13: 00～ 研修会 14: 00～

会場: 日本女子大学 新泉山館

今年度のテーマは「新しい共食観を求めて」 基調講演: 理事長 足立己幸の予定です。詳細は決まり次第、ご連絡を差し上げます。皆さまのご参加をお待ちしております。

●会費納入のお願い

2014年度年会費を、同封の郵便局払込用紙か下記口座まで、5月 16日までに、お振込みをお願いいたします。
[振込先] 三菱東京UFJ 銀行・高田馬場支店(普) 1517770 特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム 理事長 足立己幸

●事務局からのお知らせ

2014年度の開室日は、原則として火曜日と金曜日となります。開室時間は 10: 00～ 17: 00です。不在の場合は、留守番電話にメッセージをお残いただくか、ホームページの「お問い合わせ」からメールでご連絡ください。

2014年 4月より、事務局の担当が、東一代から立元洋子に変わります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



食にかかわる専門家をささえる

NPO法人 食生態学実践フォーラム

〒 169-0075

東京都新宿区高田馬場 4-16-10 コーポ小野 202

TEL & FAX : 03-5925-3780

■「さかな丸ごと食育」実践フォーラム

2013

豊海おさかなミュージアム(東京都中央区)

2013.12.14

12月 14 日、「豊海おさかなミュージアム(東京都中央区・豊海センタービル 2 階)」にて、一般財団法人東京水産振興会と共催で標記のフォーラムが開催されました。2011 年度から取り組んできた「さかな丸ごと食育」活動は、専門講師 25 名、養成講師 445 名、サポーター 12,897 名(2013.12.14 現在)にまで広がり、全国で実践されています。その活動を共有し更に深めていきたいと、「さかな丸ごと食育」の専門講師、養成講師、サポーターの他、水産関係者等も一堂に介し、88 名の参加者のもと実施されました。

東京水産振興会渥美専務理事による主催者挨拶、足立理事長から「さかな丸ごと食育」の意義と今日までの取り組みについての説明後、茨城大学地域総合研究所客員研究員・二平章氏による「魚の安全と食育: 放射能汚染と食のリスク」の基調講演がありました。

実践活動報告は、

- ①養成講師が各地域の特徴を活かした「さかな丸ごと食育」の広がり(姫路市地域活動栄養士会代表・高野幹子氏)
- ②豊海おさかなミュージアムを拠点に広がる「さかな丸ごと食育」の輪(当フォーラム理事・高橋千恵子)
- ③小・中学校における教育課程を視野に置いた「さかな丸ごと食育」の広がり(小牧市立小牧中学校栄養教諭・林紫氏)
- ④スーパーマーケットや卸売市場との協働ですすめる「さかな丸ごと食育」の協働(宮城学院女子大学教授・平本福子氏)の 4 事例でした。

基調講演、事例報告を受け、足立理事長を座長として「『さかな丸ごと食育』を、

全国に広がる『食育の輪』にどう活かすか?」というテーマでディスカッションが行われました。

終了時のアンケートには、「魚について、人間と自然との関係について興味関心を持つことができた。

もっと魚料理を身近にしたいと思った(学生)」「食育の現状や実際を知ることができた(サポーター)」「食育の基本にかえれた。今後の授業のヒントになった。自分のやってきたことに自信が持てた(専門講師・養成講師)」などの感想や意見が得られ、参加者各自それぞれの成果が得られた様子がうかがえました。

2014 年度も、「さかな丸ごと食育」事業が継続されるとの嬉しい報告を東京水産振興会よりいただいています。情報を共有しながら「さかな丸ごと」の視点から食育の輪を広げていきましょう。

高橋千恵子(フォーラム理事)

■「さかな丸ごと食育」実践フォーラム 2013に参加して

東京都昭島市の栄養教諭として、子どもたちの食に関わっています。大変興味をもって「さかな丸ごと食育」実践フォーラム 2013 に参加いたしました。

二平章氏は、現代の「食の不安」を、「グローバル化」や「科学技術の進歩」「合理化」「効率化」「利潤追求」の社会構造と大きく捉えています。「身近に」「見える」JA の直売所や生産者氏名の記入、栽培履歴などの「安心」を、新鮮安価に加え「購入」していると分析しています。福島原発の問題が起こる前にそれらの下地が日本中にあった、と。福島に近い茨城に住んでいることが「食と放射能



全体討論「『さかな丸ごと食育』を、全国に広がる『食育の環』にどう活かすか?」

汚染の不安」となり、特に魚に関しての「食と放射能の問題」に強く不安を感じ、講演のテーマにつながる調査を開始したと、その経緯を説明されました。

まずはじめに、東日本大震災や福島第一原発の爆発事故について時間を追って書かれた資料から、茨城県にある東海第二原発の防災対策が後手に回っていれば、福島第一原発と同じことが起り得たと話されました。首都に近いこともあり被害は莫大と予想されたことを知り、改めて背筋の凍る思いがしました。

原発事故後、次々に明らかになった農産物の放射性物質による汚染とそれに伴う出荷停止は、学校給食の現場でも毎日の給食実施に大きな不安をもたらしていました。特に原乳の汚染による牛乳の不足により、3 月半ばには給食の牛乳も供給中止になり、その後 3 月中は地域によっては、給食そのものが中止になったことが思い出されました。4 月以降も、学校給食の食材に対する保護者の放射能の不安や要望が押し寄せました。事故後の混乱の中でのさまざまな発表が、その源になっていたと思われます。

原発からの放射性物質は海への流出が広がり、海産物・魚についても暫定規制値を超える放射能汚染が確認されて、操業の自粛など水産業は大きな打撃を受けました。その後、各地で検査体制が整えられ、平成 24 年 4 月から適用された基



準に基づき検査が実施され、市場の検査結果はホームページで毎日公開されています。被曝量と健康リスクについて、科学的知見を消費者に理解してもらう大切さを、二平氏の講演を聞いて改めて感じました。

ひたちなか市では、漁業者と飲食業と消費者の三者が連携して、地産地食の地域循環型の経済や元気な町づくりを呼び掛ける交流の場を作ったとのこと。さまざまな場所で海と魚の放射能汚染と魚食の安全性を話しながら、参加者の疑問に答えてきたそうです。

食の不安は、食の生産が自分を離れて他人や企業に任せられることで生じてきました。「見えない」ところに「信頼」や「理解」は生まれないので、日本を担う子ども達には農漁業とふれあう機会を増やし、食料産業と食の大切さを体得してもらうことが大切であると、強調されました。

二平氏の講演会の後『さかな丸ごと食育』の実践事例が報告されました。

はじめに「養成講師が各地域の特徴を活かした『さかな丸ごと食育』のひろがり」を高野幹子氏（姫路地域活動栄養士会代表）が報告されました。姫路では在宅栄養士が「さかな丸ごと食育」の養成講師になり、野菜中心の活動から、魚視点の食育が実施できるようになり、魚の情報に敏感になるなど従来の食育活動と比較すると、講師自らの気づきが向上したことが述べられました。学習者の感想には、「天国のいわしにお礼を言った」小学生、大人からは実際に手開き・つば抜きを体験することで「めんどうで時間



茨城大学地域総合研究所客員研究員・二平章氏

がかかると思っていた下処理が意外とかからない」ことなどが挙げられたそうです。

次に、「豊海おさかなミュージアムを拠点に広がる『さかな丸ごと食育』の輪」と題し、高橋千恵子氏（東洋学園大学非常勤講師）から報告がありました。当日の会場である豊海おさかなミュージアムでの活動は、「さかなの自己紹介カード」や鮭を主菜にした食事づくりの実習と共食の様子が紹介されました。この会場が実践の場とのことでしたので、フォーラム終了後に会場を見学しました。

3番目に、「小中学校における教育課程を視点に置いた『さかな丸ごと食育』の広がり」を林紫栄養教諭（愛知県小牧市立小牧中学校）から報告がありました。小学校1年生では、さかなつりゲームを取り入れ、各学年の教育課程に入れることで、中学校家庭科に繋がる全体計画の流れができると考えたそうです。生き生きした活動がいわしの手開きの動画からよく伝わり、全体計画を定着させるために、食の循環の視点が必要なことがわかりました。

最後に、「スーパーマーケットや仲卸市場との協働ですすめる『さかな丸ごと食育』の協働」と題した平本福子氏（宮城学院女子大学）の報告でした。この食育プログラムでは次の3つの理由から、有意義な結果を得ることがでたとのこと。

1点目は、調理体験は「食」に関する知識や態度の向上に有効であること。魚学習の導入に魚料理を行うことが生徒の魚への関心を高める効果があるとの実感を得たとのこと。

2点目は、日常的な魚の入手先であるスーパーマーケットの教育の場としての活用の可能性です。3点目は仲卸市場の“探検”的要素で、非日常的な体験の期待感や発見につながっています。今回は、スーパーマーケットや仲卸市場の魚探検に絞って報告されました。魚探検との組み合わせは、魚料理を作り食べる態度と行動の変容とともに、「さかな丸ごと食育」の生産・流通への関心を高めることがねらいです。調査内容のまとめ方、質的統合、学習前後の比較、3か月後の



宮城学院女子大学教授・平本福子氏

有効化を知るなど、子どもの変容の客観的な方法が示されていて、とてもわかりやすいと感じました。

まために話された「さかな丸ごと食育」のゴールの望ましい設定は、私自身の課題でもあると受け止めました。毎秋、秋刀魚の模型を使って給食委員がクラスで食べ方の伝達指導をしています。生徒が自分自身の魚の摂食行動を広げ、生徒自身が目標を持つための問いかけを含めた工夫が必要と感じました。

全体討論では、はじめに足立先生から4名の実践の共通点が話されました。学習者が高まり、自分達自身も地域と結びつき、立場や日常の活動を活かし、計画・実施・評価とつながり、効果的な食育ができる実践例との講評でした。

最後に二平先生が参加者からの質問に対し、「原発の放射能汚染の数字の持つ意味を考えることは、風評被害にとらわれず事実を知り、判断し、評価し、暮らしの行動に活かすことが答えだ」と話されました。

今回の実践フォーラムで、魚に触れ調理し食べる体験が魚への関心を高め、「食」の生産（漁業）や流通とその過程を知ることで、食行動や食態度の変化が全国に広がり「食育の環」に活かされるということを実感しました。さまざまな年代や機会にチーム力で働きかけ、多様な実践活動を広げていくヒントをいただいたフォーラムでした。

壽原とみ子（東京都昭島市・栄養教諭）

■ごはん食推進フォーラム ～世界に誇る、私たちの和食～ ザ・リッツ・カールトン東京(東京都港区) 2014.2.26

農林水産省主催の「ごはん食推進フォー

ラム～世界に誇る、私たちの和食～」に、本フォーラム理事長の足立己幸がパネリストとして講演をしました。また、「ごはんしっかり『3・1・2弁当箱法』」と『3・1・2弁当箱法』の食事法は和『食事』力

形成に多側面から貢献できる！」の2枚のパネルを展示し、「3・1・2弁当箱法」によるモデル弁当の提案を行いました。基調講演は、東京農業大学名誉教授・小泉武夫氏による「民族の知恵『和食の底

