



〒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

2014.10.3 Vol.37

E-mail : forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/

■名古屋コア活動報告

食生態食育プロモーターズ養成講座

愛知みずほ大学短期大学部 (愛知県名古屋市)

2014.6.22

愛知みずほ大学短期大学部において、食生態食育プロモーターズ養成講座Cコース基本編と実践編「3・1・2弁当箱法」B・Cコースを開催しました。栄養教諭(大学院生を含む)10名の方が参加しました。日本人の長寿を支える「健康な食事」の検討が進められている中、「3・1・2弁当箱法」への期待が高まっていることを鑑み、栄養教諭にとって正しい理解と、科学的根拠に基づいた学習者支援法習得の必要性が高いと考え、講座を企画しました。

高増雅子フォーラム理事を講師に招き、「3・1・2弁当箱法」とその科学的根拠についての講義から始まり、調理実習、「3・1・2弁当箱法」のコンセプト、ルールに基づいて、自分にとって適量な1食づくりの構想・実践・評価を行いました。評価では、お互いの弁当を披露し合い、コンテストを行ったり、楽しく会食をしたりしました。

その後、各自で「3・1・2弁当箱法」を用いた学習支援案を作成し、発表と討論を行いました。それぞれの心にある児童・生徒を思い浮かべながら、同じものがない多様な10の支援案ができました。そして、活発な討論によって、刺激を受



弁当の設計図を描く参加者。

け、高め合い、実践してみようと勇気づけられたことと思います。

安達内美子

(名古屋コア事務局・フォーラム運営委員・名古屋学芸大学)

■第31回食育セミナー

ハート♡を食事でプレゼント Part8

みなみかぜ地域交流センター(埼玉県川越市)

2014.8.5 ~ 8.6

第31回子ども自身がリーダーになる食育セミナーは、蔵王から川越に場を移して10年を迎え、やっと地域に根付いてきた感じがしてきましたが、昨年までの参加児童が中学生になって参加できなくなり、ほぼ全員がはじめての参加で、しかも低学年でした。参加要件は原則、小学校3年生以上。しかし、子どもの14名中10名が小学校1~3年生の低学年でした。また、スタッフ側は、協働してきた女子栄養大学の田中久子教授のゼミ生の参加が、授業等の都合から昨年の半数の4名となり、事前学習の機会も取れませんでした。更に、みなみかぜのスタッフは、職務上から例年の半数の4名になる等、いろいろな面から実施上の困難さが予想されました。

このような実施体制の見通しが立つのは1週間前、プログラムの大枠は例年通りとはいえ、具体的にどうするかはそこから検討です。メジャコンの歌を活用することを基本に据え、人数の多い小学校2年生(7名)は国語、算数等では何を学んでいるのかなど、学習者のレディネスを確認しつつ、学習プログラム、食事・料理の教材を含めた教材づくり等を検討・準備し、当日を迎えました。

具体策としては、

●学習の基本としてのメジャコンの歌は、DVDを用い、みんなで歌って覚

えました。

●主食・主菜・副菜の学習には、バイキング料理をカード化して用い、食べた料理・食事で具体的に学習や振り返りができるようにしました。

●「3・1・2弁当箱法」の学習では、歌詞を大画面に印刷し、歌にルールをしっかりと位置付けて確認をしたことで、ルールは簡単かつ確実に覚えられたようです。更に、メジャコンの歌はCDで演習や休み時間に、バックミュージックに使用していましたので、子どもたちは、鼻歌交じりでスケッチをしたり、弁当詰めをしたりと繰り返し歌っていました。その姿はとても楽しそうでした。



バイキングでは、選んだ料理のカード(写真手前)も一緒に取って、「主食・主菜・副菜」を認識する。

食事づくりでのイワシの手開きでは、子どもたちは目を皿のようにしてデモを見て、全員が挑戦し、上手に開いて美味しいかば焼きを作りました。また、地域のお年寄りとの弁当パーティに向けては、子どもたちが熱心にインタビューをし、「野菜づくりが生きがい」という、枝豆やトウモロコシをプレゼントしてくださいました。お年寄りの方には、枝豆とトウモロコシご飯を市松にして、思いをしっかりと詰めた素敵な弁当をつくってプレゼントしました。どこの班でも、しっかりハートが詰められた弁当になり、お年寄りの方々は涙を流して喜んでおられました。お別れでは、どこの班もなごり惜し



イワシの手開き。はじめはこわこわ。でも、何尾もやるうちに、慣れてきたよ。



お年寄りを招いて、弁当パーティ。心をこめて、作つたよ。

く、全員が手をつないで玄関まで見送りました。

今回のセミナーは、低学年ならではの率直な感情表現が随所にみられ、地域のお年寄りの方もスタッフも、子どもたちの感性に熱くなる思いをしました。実施上の新たな課題もたくさん見つかりましたが、私たちスタッフには、「ハートを食事でプレゼント」のプログラムが、低学年にも活用できるという新たな発見をプレゼントしてくれました。

田村みどり、中川尚子、佐藤亜希子、針谷順子
(社会福祉法人健友会)

■栄養改善学会研究自由集会

神奈川県立保健福祉大学(神奈川県横浜市)

2014.8.20

8月20日(水)、日本栄養改善学会で研究自由集会を開催しました。集会会場が学会会場(パシフィコ横浜)から離れたので、参加人数が少ないのではと心配していましたが、20名以上の方が参加してくださいました。

今年のテーマは「新しい共食観を求

めて～多様な“共食”をしなやかに捉え、発信する」。この研究自由集会は、機関誌の最新号を基に議論を深める場(フォーラム)を設けることが趣旨で、5月の総会研修会に続く第2弾の企画となります。

まず、「今、なぜ新たな“共食”観か」のテーマで、足立己幸理事長に議論の背景である「共食」についての基本的な情報共有や論点の整理をしていただきました。次いで、事例を通して新たな“共食”観の提起を、「食事を作って、食べる世代間(子ども・高齢者)共食から生まれるもの」(平本福子:宮城学院女子大学)、『食育サークル シーラボ』の活動と共食」(松原瑞穂:神奈川県立保健福祉大学3年)にさせていただきました。なかでも、大学生による活動報告は、報告する学生の皆さん自身が「共食観」を自問自答していらっしゃる様子が伝わり、議論を深めるきっかけになりました。そして、今年はスペシャルゲストとして、ソウル大学名誉教授・牟寿美先生から「韓国の共食事情と共食観」のお話をいただきました。韓国は儒教による精神(先祖を敬う、人と人の関係を大切にする)が人々の行動の基底にあるなど、「共食」を考



ソウル大学名誉教授・牟寿美先生。



神奈川県立保健福祉大学「食育サークル シーラボ」の松原瑞穂さん(右)。

える上で興味深い視点を提起してくださいました。短い時間で残念なので、次の機会も是非との声が聞かれました。今年も研究自由集会は、新たな認識を深める機会になったと思います。

平本福子(フォーラム理事・宮城学院女子大学)

●2015年版食育カレンダー販売

今年も、「食育カレンダー」ができあがりました。旬の食材を上手に活用しながら、「適量」で「バランス」のよい食生活を実現しましょう! 1部870円(送料別)、10部以上は、1部670円(送料無料で販売します。お申し込みは、メール、ファックスで。近日中にホームページにもアップする予定です。ホームページからもお申し込みいただけます。

●会費納入のお願い

2014年度年会費をまだご納入いただいていない方は、同封の郵便局払込用紙をご利用になるか、下記口座まで、お振り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

●事務局開室日のお知らせ

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しいただくか、ホームページの「お問い合わせ」からメールにてご連絡ください。

●「3・1・2弁当箱法」弁当箱の販売について

フォーラムホームページの「教材・刊行物のご案内」にて、「3・1・2弁当箱法」弁当箱の販売を行っております。会員さま価格は500ml=1,350円、600ml=1,350円、700ml=1,450円、900ml=1,550円となっております。5,000円以上お買い上げの場合は、送料無料でさせていただきます。どうぞご利用くださいませ。