

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

2015.10.9 Vol.40

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

http://www.shokuseitaigaku.com/

## ■第32回子ども自身がリーダーになる食育セミナー ぴったり弁当探検隊！

ユニコムプラザさがみはら(神奈川県相模原市)

2015.7.30

7月30日(木)に、神奈川県相模原市の相模大野駅直結の市民・大学交流センターユニコムプラザさがみはらにて、当フォーラム今年度の食育セミナー「ぴったり弁当探検隊！」を開催いたしました。

今年の参加者は、小学1年生から中学3年生までの11名です。男の子は4名。女の子は7名でした。テーマは「ぴったり弁当探検」。「誰にとってのぴったり弁当か」は、もちろんまずは自分自身に「ぴったり」弁当。ぴったりになる秘密の方法である「3・1・2弁当箱法」を学び、作り(詰めて)、さらに食べて実感するという探検をしました。

そして第二段階は、家族の誰かにとっての“ぴったり”を考えて、作って、詰めて、そしてみんなで探検報告をしながら、「いただきます」をするという探検です。

加えて、今年は、ぴったり弁当を素敵にいただくための“お箸マスター”になるための学習もしました。自分にぴったりのお箸の長さを探し、ぴったりサイズのお箸で持ち方をマスターして、実際に使ってみました。お箸マスターになった参加者の子ども達は、ぴったり弁当をとっても素敵な姿で食べる事ができていま

した。

もう一つ、今年のセミナーの特徴があります。それは参加者の中に、フランスからの留学生や、アメリカ人のお父さんを持つ子ども達の参加、さらには富士山の麓からの参加者など、さまざまな場所から参加してくれたことです。そこで、自己紹介は、世界地図と日本地図に、自分の出身地を指し示しながら行いました。お箸の文化の日本と、フォークとナイフの文化の国の食事の食べ方も、互いに教え合うことができました。

自己紹介の時はまだ緊張していた子ども達も、一緒にぴったり弁当探検を進めていくうちに、どんどん仲よくなり、自分よりも小さいお友達には説明をしてあげたり、声をかけあったりと食事づくりを通してお互いを思いやる姿が見られました。

針谷順子副理事長から教わる初めてのイワシの手開きを行った時には、とても真剣に取り組み、「食べることは命をいただくことだ」ということを実感しているようでした。

最後の探検報告カードには、「自分でお弁当を作って食べたりする楽しさが、改めてよくわかってとても楽しかった」「It was very fun.」「とても楽しかったし、初めておそわったことがあったから勉強になった」といった、一人ひとりの思いが現れている感想がたくさん書かれました。

また、家族へのぴったり弁当報告会では、「いつもありがとう」と学校から帰った時に迎えてくれるおばあちゃんに、そっと耳元で恥ずかしそうに言いながら渡した男の子、食べているお父さんやお母さんの様子を心配そうに見ている女の子など、食事を通して誰かを思いやる姿は、スタッフ一同感動しました。誰かのためにつくった料理を食べてもらうドキドキ、そして「美味しかった、ありがとう。ちょうどぴったりだわ」と言ってもらった時の何とも言えない子ども達の嬉しそうな顔は、今回のセミナーのねらいに近づけたと思えた瞬間でした。

事後談ですが、今回参加した子のお母さんから、次のような連絡をいただきました。「今回のセミナーで学んだことを夏休みの自由研究にすると意気込んで参加しましたが、いつもそう言ってもやらないことが多かった中で、今回は、帰った日から早速画用紙やペンを取り出し、自分から自由研究に取り組んで、親はとても驚きました！そして、セミナーの内容を兄弟にも説明してくれていました」という報告でした。丸1日のセミナーでしたが、参加者やご家族にも食の楽しさが伝わったようで、食育セミナーを今後もより充実させていきたいと改めて思った1日でした。

吉岡有紀子(フォーラム理事・相模女子大学)



開会式  
自分の出身国や出身地を示しながら自己紹介。



ぴったり弁当づくり  
主菜のイワシハンバーグは手開きから。



お箸マスターになるう  
お箸と、フォークとナイフの使い方の教え合い。

## ■【食育】子どもが生き生きする食育活動～『さかな丸ごとと食育』に学ぶ

鳥取県中央図書館(鳥取県鳥取市)

2015.8.23

鳥取県教育委員会からの依頼を受け、8月23日(日)に鳥取県県立中央図書館を会場に研修会を実施しました。

今回は、「さかな丸ごと探検ノート」を配布し、内容を解説しました。本書の特色でもある魚を取り巻く環境を解説している2～3ページをとおして、食物だけの魚ではなく多面的な捉え方が必要であることや、実際の指導場面において児童が興味をもった4～5ページの魚の一生、食物連鎖を学ぶ6～7ページ、イワシの手開きを調理として取り上げた実践例を取り上げました。さらに、スーパーマーケットでの買い物を示したページでは、さまざまな形態で販売されている魚について、はじめに学んだ環境の図に戻りながら魚を教材研究しました。時間の関係で、全ページを細かく網羅するまでにはいたりませんでした。参加者全員に探検ノートを配布できたことにより、全体を伝えることができました。

また、愛知みずほ大学短期大学部・上原正子氏編集著の『『さかな丸ごとと食育』は身近なアクティブラーニング』を使って、実践例の紹介をすることができました。

鳥取県は境港など日本海側における有数の漁港を持ち、豊かな海産資源にアクセスできる地域です。鳥取県水産試験場の資料など、現地の状況も重ねて示し、「さかな丸ごとと食育」の推進について啓発を行うことができました。

対象者は幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の教諭、栄養教諭、学校栄養職員と幅広い教育への広がりをもつ集団でした。そのような立場の違う



魚の消費量減少と、肉の消費量上昇を解説したスライドを使って説明している。

先生方に魚を絵に描いていただくと、全員がさかな丸ごとを“左を頭に描く”という魚に対する意識が一つの概念になっているということ、目の当たりになる機会がありました。「切り身を描く事も、右を頭にすることも考えつかなかった」という意見があり、そういったことから、自分の実践を振り返り、新しい着眼点で教材研究を行う必要性を考えていただきました。

参加者からは、「さかな丸ごとと食育」で研修を進めさせていただき「魚の栄養のすばらしさを伝え、丸ごと教材として扱うことで、さまざまな感情が体験できることを再認識しました」「魚を栄養面だけでなく、流通や調理、生態などたくさんの方から見ることができました。子どもが興味のある項目を勉強して話の幅を広げていきたいと思いました」等の感想が挙げられました。

「魚丸ごとと食育」を鳥取県で取り上げていただいき、東京や宮城、愛知などに続き、全国に「さかな丸ごと探検ノート」が広がってくることを強く感じる研修会となりました。

香川明夫(フォーラム理事・女子栄養大学・さかな丸ごとと食育専門講師)

※「さかな丸ごとと食育」は、当フォーラムが一般財団法人東京水産振興会から委託されて行っている事業です。

## ■栄養改善学会研究自由集会

福岡国際会議場(福岡県福岡市)

2015.9.24

9月24日(木)、第62回日本栄養改善学会(福岡国際会議場)で研究自由集会を開催しました。今年は、9月下旬の日程なので参加人数が少ないのではと心配していましたが、新たな顔ぶれも含めて27名も集まっていただきました。

今年のテーマは「今、なぜ食環境に注目するのか」でした。この研究集会は、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。

ちょうど、午後の特別リレー講演のテーマが「健康な食事の連携と展開～健



「今、なぜ食環境づくりに注目するのか～受け身の食生活からの脱皮」の理論的背景を説明する足立己幸理事長(左)。

康な食事を普及させるための実践栄養と諸科学の連携～」であったことから、食環境づくりをテーマとする本集会のウォーミングアップにはぴったりでした。いろいろな問題意識をもって、本集会に参加された方が多かったかと思いません。

集会は、まず「今、なぜ食環境づくりに注目するのか～受け身の食生活からの脱皮」で、本フォーラム足立己幸理事長に、議論の理論的背景と論点の整理をしていただきました。次いで、3つの事例を通して問題提起をしてもらいました。行政の立場から「地域性を活かした食環境づくりを考える～目標と現状の間で葛藤する山形県の取り組み」(伊藤佳代子:山形県村山保健所管理栄養士)、食産業との連携から「コンビニ企業との『3・1・2バランス弁当』開発・販売を通して考える食・健康・ビジネスをつなぐポイント」(薄金孝子:NPO法人食生態学実践フォーラム理事)、教育・教材の観点から「食環境アプローチですすめる“魚食育の教材づくり～宮城からの発信”」(平本福子:宮城学院女子大学)です。

その後、参加者とのディスカッションタイムが30分と少なく残念でしたが、「スーパーマーケットでの食育をしたいが、学校との連携が課題だった。今日の事例報告から、行政の人と一緒に進めると、学校との連携がスムーズにできるというヒントがもたらえた」等、それぞれが自分の実践活動から食環境を問い直すような発言が多かったことから、問題提起はできたようには思います。一方、参加者が個々に実践事例を語ることにより、議論を深めるためには、「食環境とは何か」の定義を共有することが必要であることを再確認しました。

平本福子(フォーラム理事・宮城学院女子大学)

## ■食育月間の取り組み

### 「長岡びったり 3・1・2弁当」販売！

長岡市では、市民一人ひとりの健全な食生活を推進し、生活習慣病予防につなげるため、「3・1・2弁当箱法」を基にした、「長岡びったり 3・1・2弁当箱法」の普及推進に取り組んでいます。

このたび、6月の食育月間の取り組みとして、市内スーパーマーケット 4社と連携し、NPO法人食生態学実践フォーラム監修のもと、「長岡びったり 3・1・2弁当」を販売しました。スーパーマーケットはオリジナルの弁当を作成・販売し、長岡市は取り組みを市の広報等で周知したり、PRポスターやチラシなどを作成しスーパーマーケットへ設置、「長岡びったり 3・1・2弁当箱法」の普及啓発を行いました。

スーパーマーケットからは、「味や価格だけでなく、栄養素やカロリーなど食生活の参考になる商品提供の必要性を改めて感じた」「和風の弁当で健康に気を使う方から好評だった」等の意見をいただきました。今年で 5年目の取り組みになりますが、今では他のスーパーマーケットからも問い合わせがあり、取り組みに広がりを感じています。

五十嵐美由紀(長岡市役所福祉保健部健康課)



## ■ 2016年版のカレンダーは、心も体もホットする“和食”がテーマ

「主食・主菜・副菜とその組み合わせ」の理論を基礎にした食育教材として、食育カレンダーは、2016年版で 31年目を迎えました。その間、「健康づくりのための食生活指針」、「健康日本 21」、「食に関する指導」、「日本人のための食生活指針」「栄養教諭」の創設、「食育基本法」、「食事バランスガイド」、「和食」、「健康



な食事」等、厚生労働省、農林水産省、文部科学省等により諸施策が出されてきました。食育カレンダーは、それらの目的や意図、内容等を積極的に反映させて、上記理論と関連づけて制作してきました。

今年のカレンダーは、ユネスコの無形文化遺産に登録された(2013.12)「和食」がテーマです。その基本となっている一汁三菜の食事、デザート等をなくしたシンプルな食事構成ですが、日常の料理が素敵な和食になっています。シンプルにしたことによって、「3・1・2弁当箱法」との関連も、より分かりやすくなっています。

今秋以降、「主食・主菜・副菜とその組み合わせ」の食事を基本にした 1食単位の「健康な食事」（「生活習慣病予防その他の健康増進を目的とした提供する食事の目安の普及について」2015.9.9厚生労働省通知）に基づく食育及び食環境整備が進む中においても、大いに活用していただきたいと願っています。

針谷順子(フォーラム副理事長)

## ● 2016年版食育カレンダー販売のお知らせ

31年続くロングセラー商品です。2016年は記事にありますように、「和食」をテーマに 12か月分の季節の献立が掲載されています。旬の食材を活用しながら、「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

もアップ予定ですので、ホームページからもお申込みいただけます。

## ●会費納入のお願い

2015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

2015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」からメールでご連絡ください。

## ●「3・1・2弁当箱法」弁当箱の販売について

食生態学実践フォーラム・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います。会員さま価格は 500ml 1350 円、600ml 1350円、700ml 1450 円、900ml 1800円となっております。5000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。