

食にかかわる専門家を支える

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

2016.10.17 Vol.43

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

http://www.shokuseitaigaku.com/

■第33回食育セミナー報告

みなみかぜ地域交流センター(埼玉県川越市)

2016.8.8~8.9

第33回子どもの食からの自立を支える食育セミナー「ぴったり食事づくりにチャレンジ!」が、8月8日(月)、9日(火)に、社会福祉法人健友会みなみかぜ地域交流センターにて開催されました(主催: NPO法人食生態学実践フォーラム、共催: 社会福祉法人健友会・医療法人西部診療所)。今回は、小学校1~6年生と、高校生のお兄さんがサポートとして1名加わり合計22名の子どもたち、それに女子栄養大学の学生22名(1日参加21名、2日間参加1名)とスタッフ16名の総勢60名が関わりました。

今年の食育セミナーは、新しい試みをしていくつもりです。

1つ目は、「財布(家計)にぴったりの食事を考えよう」です。カードを使って食費を考える時間を設けました。健康によく、からだにぴったりの食事に加え、家計について小学生を中心にわかりやすく伝えるにはどう工夫したらよいか、スタッフ間でも悩みました。実際には、子どもたちはゲーム形式で楽しく学習していましたが、よりよい内容にできるような次回以降の課題も挙がりました。

2つ目は、「朝ごはんを炊いてみよう」です。宿題として、2日目朝食に自宅で炊き込みごはんを作って、家族に食べて



宿題の炊き込みごはんを友だちと食べあいます。

もらいました。持ち帰った基本の材料に加え、好みの食材や調味料でアレンジしたことなど、子どもたちは思い思いに工夫や感想を発表していました。

日帰り2日間の日程で、子どもたちが調理する食事は3回ありました。日頃、家で調理をしていない子どもも、エプロンと三角巾をすると目の色が変わり、調理に取りかかると自分から率先して動く子どもが多く、とても生き生きとしました。グループ内で高学年の子が低学



デモンストレーションを見て、さあ、つくるよ!



地域の高齢者の方へプレゼントする食事ができあがりました!



差し上げたカードをうれしそうに見せていただきました。

年の子に声をかけながら上手に進行している場面も多くみられました。

2日目夕食は、1日目のインタビューの内容を踏まえ、地域の高齢者への食事のプレゼントをしました。子どもたちにとっても、私たちにとっても、地域の世代間交流の場として、貴重な時間を過ごすことができました。

針谷順子、田村みどり、中川尚子、佐藤亜希子
(社会福祉法人健友会)

■日本栄養改善学会研究自由集会報告

青森県観光物産館アスパム(青森県青森市)

2016.9.7

9月7日(水)、第63回日本栄養改善学会で研究自由集会を開催しました。今年は、メイン会場からバス・タクシーで移動しなければならない会場だったので、参加人数が少ないのではと心配していましたが、ほぼ例年どおりの26名も集まっていただきました。また、大学教授だけでなく、大学院生が1/3も参加してくれたり、保健所、小学校、体育大学、出版社の方々など、多様な分野の方に参加していただけたのがよかったです。

今年のテーマは「食の自立としての食事づくり力とは、その形成とは」でした。この研究自由集会は、本フォーラム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



金額を点数化したものとエネルギーから、財布にぴったりの食事マップをつくりました。



韓国のソウル大学名誉教授の牟寿美先生のお話。

なります。

研究集会は、まず「なぜ食事づくり力に注目するのか～食の自立の視点から」で、足立己幸理事長に議論の理論的背景と食事づくり行動の構造の整理をしていただきました。

次いで、2つの事例を通して問題提起をしてもらいました。まず、「幼児の食事づくり力の生成～“食を営む力”の基礎を培う幼児教育の視点から」(酒井治子氏：東京家政学院大学)で、幼児期特有の食事づくり力の捉え方について、丁寧に説明していただきました。まさに、機関誌掲載論文の熟読につながるお話でした。

最後に、「女子大学生の身近な食材を活用する食事づくり力形成プログラムから」(平本福子：宮城学院女子大学)では、“身近さ”をキーワードに、入手可能な食材や食べる人・作る人の多様さに応じた食事づくりとその力の形成が重要と問題提起しました。

その後、機関誌9号で紹介した教材を並べたテーブルの周囲に集ってもらい、「食事づくり力形成を支える多様な教材」(高増雅子氏：日本女子大学)として説明を行い、参加者の方々に自由に手に取って見てもらいました。

また、ソウル大学名誉教授の牟寿美先



教材を囲んでディスカッション。

生から、「韓国でも時間のかかるものは作らなくなりましたね」など、韓国の若者の食事づくり事情についてお話をいただきました。

さらに、教材を囲みながら、質疑応答が進みました。「食事づくりを狭義の調理としてではなく、複合行動システムとして捉えることを始めて知った」という声や、食生態学実践フォーラム(十会員)が多様な教材を制作していることに驚かれた方が多くおられました。

最後に参加者から感想をひとつ。今年度は全員の声をお聞かせいただきました。やはり、食事の構想から始まる、食事づくり行動の構造には、多くの方が新鮮な驚きだったとのことでした。

研究自由集会では、参加者(発言者も含めて)が持っている概念(今年度は「食事づくり力」)を揺さぶるような意見交換ができればと考えています。今年度も、少しは刺激的な時間をつくれたように思います。

平本福子(フォーラム理事・宮城学院女子大学)

● 2017年版食育カレンダー販売のお知らせ



今年も、「食育カレンダー」ができました。2017年のテーマは「和食だから手軽で簡単! バランス食 12か月」です。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。お申込は、メール、ファックス、ホームページからもお申し込みいただけますので、ご利用ください。

● 会費納入のお願い

2016年度年会費をまだご納入いただけていない方は、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

2016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

当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 1,800円となっております。5,000円以上お買い上げの場合は、送料無料とさせていただきます。どうぞご利用ください。

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム