



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

■ 「3・1・2 弁当箱法」を主教材とする

食育の担当者養成研修

埼玉・神奈川・宮城・東京

2017.12.5 ~ 2018.2.18

一般財団法人キューピーみらいたまご財団助成事業を受けて、1食の食事構成法である「3・1・2 弁当箱法」を一つのツールとして、子どもの食の自立への支援ができることをねらいとした研修会を下記の4会場、参加者計115名で実施しました。

プログラムは、①「3・1・2 弁当箱法」の趣旨、5つのルールの科学的根拠やその実践方法などの理論講義、②その実践（食べる人にぴったりに合った弁当・食事を整え、食べてみる演習）、③参加者が活動する場のニーズに対応した学習支援プログラムの作成（グループワーク）で体験的に学びました。

□埼玉研修会

12月5日（火）、川越市の社会福祉法人健友会において、30名の参加者で実施しました。「子ども食堂」に関わる社会福祉士・看護師・保健師など、行政職員、元学校教員、栄養系学生など、多様な専門性をもつ参加者でしたが、多くは「子ども食堂」に関わっている方、関わりたい方々でした。



「3・1・2 弁当箱法」のリーフレットを熱心に見る参加者。

スタッフの担当は、全体の進行を田中久子氏（女子栄養大学教授）、上記プログラム①と②を針谷順子氏（当フォーラム副理事長）、③は松下佳代氏（女子栄養大学准教授）を中心に、参加した当フォーラムスタッフ3名の合計6名で行いました。

参加者の大半が、「3・1・2 弁当箱法」は聞いたことはあるが研修は初めて、との自己紹介でした。しかし、①の理論学習では「奥が深い!」「まず、自分の食事に活かしたい」、②の演習では「難しいができた」「弁当と食卓に並ぶ食事が同じなんて、すごい!」、③ではそれぞれの専門性を活かした多様なプログ

ラムができ、グループ代表の6名の発表に「アイデアをもらった。できそう。やってみたい」等、自己効力や達成感の声がたくさんあがりました。

研修会後、作成したプログラムを活用して、PTAの組織と一緒に、夏休みなどに弁当が必要な学童を持つ保護者の学習会を開催した方、子ども食堂スタッフと共有するためにテキストを購入したなど、具体的な取り組みの報告が聞かれました。

針谷順子（フォーラム副理事長）

□神奈川研修会

埼玉研修会に続いて、12月9日（土）に神奈川県立保健福祉大学で行いました。小学校、市町村、保育園や児童福祉施設などの管理栄養士・栄養士など28名が参加しました。

当フォーラムのかながわコアを中心に、プログラム①を野渡祥子氏（相模女子大学非常勤講師）、②を薄金孝子氏（当フォーラム理事）、③を山本妙子氏（神奈川県立保健福祉大学教授）・吉岡有紀子氏（相模女子大学教授）で進めました。

参加された市町村の管理栄養士の方から、午前中の研修会がはじまると「教材の料理は作らないのですか」と質問があり、「惣菜店から購入しています」と答えると、「そういう方法もあるのですね」とプログラムの多様な展開の可能性に気づいたようでした。

参加者が「3・1・2 弁当箱法」を学び、体験し、それぞれに関わりのある子どもたちに具体的にこんな食育の計画を立てて実施できそうだ、ということが考えられた研修会でした。「3・1・2 弁当箱法」の奥の深さと参加者同士の情報交換もでき、充実した1日でした。

薄金孝子（フォーラム理事）



講師の山本妙子氏（左から2番目）の話の聞きながら、弁当を詰める。

□宮城研修会

2月17日(土)に仙台の宮城学院女子大学で行いました。参加者は栄養士・管理栄養士養成校の教員・助手と院生・学部生を中心として、行政栄養士、栄養教諭等の34名でした。

既に、「3・1・2弁当箱法」を授業などで活用されている参加者も1/3程度おられましたが、午前のプログラム①②を聞いて「改めて基本的な考え方や理論を学べてよかった」という声が聞かれました。



「3・1・2弁当箱法」を使った学習プログラムを考える。

また、午後の③のプログラムの作成では、幼児から小学生、中学生と多様な学習者を取り上げた例が出されました。さらに、幼児では幼稚園の保護者参観日に、スポーツ少年団の小学生に、中学生で家から持参した弁当を使って等、多様な設定でのプログラムが発表され、参加者みんなで「それもあったね」「すごく具体的に面白い」等、盛り上がりました。

平本福子(フォーラム理事・宮城学院女子大学)

□東京研修会

2月18日(日)に、東京研修会は日本女子大学で行いました。参加者は、栄養教諭、幼稚園・保育園の栄養士、行政栄養士、地域ボランティア、学生等さまざまな分野から23名の方が参加されました。



講師の針谷順子氏(左手前)から「3・1・2弁当箱法」のコンセプトを学ぶ。

初めて弁当箱法を知ったという参加者も半数おり、午前中はプログラム①②の「3・1・2弁当箱法」のコンセプトと5つのルールをしっかりと学習することを中心に学習しました。

午後からのプログラムの作成では、小学生や高校生、成人と

多様な学習者を取り上げたプログラムが報告されました。また、意見交換のときに、自らの経験を話してくださる参加者もあり、これから栄養教諭として活動する学生にとっても、とても有意義な時間を過ごすことができた研修会でした。

高増雅子(フォーラム理事・日本女子大学)

■食生態学講座2017

女子栄養大学(東京都豊島区) 2017.11.5

日本女子大学(東京都文京区) 2018.2.24

この講座は、食生態学の基本や現代における意味、方法を問い直す場として開講されています。

2006年に第1回目、第2回目の今回は、『食欲・食べる・食物選択要因の形成』の概念図を深読み、進化を!とし、なじみの多いこの概念図を進化・深化し、より多くの人々と共有する“親化”をねらいました。

昨年11月5日(女子栄養大学で22名参加)と2月24日(日本女子大学で12名)の2回続きの開催でした。久しぶりに大変贅沢なじっくりタイプの研修会で、参加者それぞれに得た刺激はかなり大きく感謝しています。

その主な理由は次のことです。

①ポジティブ心理学を日本の健康教育等に持ち込んだ第一人者、島井哲志教授(関西福祉科学大学心理科学部)が2回連続で講師を受けてくださったこと。1回目は「ポジティブ心理学から見た『人間の食欲・食べる・食物選択要因の形成と循環』」と題して、ポジティブ心理学の基礎を。2回目は「ポジティブ心理学から、『贈り物としての食』」で、ポジティブ心理学やその周辺で食に関係する研究の動向を紹介していただき、参加者がそれぞれの課題や悩みを出し合って討論できたこと。

②日常生活での課題解決のために、心理学分野でも既成の(縦割り、分析型?)研究成果だけでは間に合わず、一人ひとりの人生につながる“もう一つの心理学”として創設されてきたこと。そのめざす方向、方法論や活動は食生態学と通じることが多く、実践→研究→実践への勇気と具体的な方法を得たこと。

③事前に島井教授著「幸福への構造」(有斐閣)を読んで参加



第1回「ポジティブ心理学から見た『人間の食欲・食べる・食物選択要因の形成と循環』」について講義する島井哲志氏(右)。



第2回「ポジティブ心理学から、『贈り物としての食』」

した。当日研究の一環で作られた教材「つよみカルタ」をグループに分かれて実習したこと。2回目には全員がおやつを持ち寄り、それぞれ持参したおやつをめぐるストーリーを紹介しあって、ポジティブ心理学的発想の“訓練”をしたこと。

④ 1回目終了後の参加者レポートを島井教授に読んでいただき、2回目の研修プログラムを検討したこと。

反省は、開催が年末及び年度末だったため、各職場の行事や異動等と重なり、時間調整が難しかったこと。会員にとってよい時期の開催検討が必要です。

足立己幸（フォーラム理事長）

■「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会 学校給食と連携した魚食育プログラムづくりについて －八丈島のトビウオを例に－

一般財団法人東京水産振興会（東京都中央区）

2018.3.17

東京都島しょ農林水産総合センターの藤井大地氏に講師をお願いし、東京水産振興会会議室において3月17日13時より実施されました。現在、東京都を中心とした関東近辺の学校給食に八丈島の魚が活用されています。安価で安定供給を求める学校給食に、生産量の変動が大きく、鮮度落ちが早い魚は敬遠されがちです。加えて、八丈島は輸送手段が限られコストもかかるため、さらに多くの課題がありましたが、それらを発想の転換で克服しながら、学校給食で活用されるようになった経過をていねいにお話しいただきました。

なかでも、八丈島の魚を活用してもらうために、単に水産物を



藤井大地氏（右）を中心に、有意義な討論が交わされた。

を提供するのではなく、食育教材としての付加価値をつけながら提供するという緻密な工夫に圧倒されました。「こんなにう

まくいく例は極めて稀なことで、社会事情等、運がよかったです」と、たいそう控えめに話されていましたが、藤井氏の、東京都の食育担当者として水産に関する副教材作成に携わってきた豊かな経験と、「さかな丸ごと食育」研究メンバーとして、八丈島バージョン「さかな・人びと、環境の図」を作成されてきたことがその背景にあり、すべてが繋がっていました。藤井氏の八丈島の水産に対する熱い想い、ぶれない考え方にも触れることができ、とても感動しました。

今回、年度末ということもあり参加者は11名でしたが、水産の専門家から、幼稚園や地域で食育に携わっている栄養士等、まさに「食の循環図」の各分野の人が集まり、「さかな丸ごと食育」講師レベルアップ研修会にふさわしい討論が展開されました。「食の循環」の全体像にかかわる実践を通して、しかも行政の視野で全体的に掲示された研修会でしたので、もっと多くの参加があればと、もったいなく思いました。今後のレベルアップ研修会の周知方法についても、再考が必要ではないかと感じました。
高橋千恵子（フォーラム理事）

●2018年度総会・研修会のお知らせ

日 時：6月3日（日）総会 13：00～ 研修会 14：00～

会 場：日本女子大学 新泉山館

研修会のテーマ：「料理選択型栄養・食教育」、主教材「主食・主菜・副菜を組み合わせる」・「3・1・2 弁当箱法」による食事法の原点を確認し、直近する食の課題解決にどう活用するか

①基調講演：料理選択型栄養・食教育、主教材「食事の核料理（主食・主菜・副菜）の組み合わせ」・「3・1・2 弁当箱法」による食事法の研究・理論・実践の環－1970年代からの振り返りをし、現在の課題解決にどう活かすか

講演者：足立己幸（フォーラム理事長）

②活動現場からの問題提起：直近の栄養・食課題への挑戦

③討論：直近する課題解決のために、何が必要か？

詳細は同封のチラシまたは、ホームページをご覧ください。ご参加の方はFAXまたはホームページにてお申込みいただきますようお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしております。

●会費納入のお願い

2018年度年会費を、同封の郵便局払込用紙か下記口座へ5月末日までに、お振込みをお願いいたします。

[振込先]三菱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

2018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。