



# 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

## ■ 2018年度食生態食育プロモーターズ養成講座

食育カレンダーを活用して『3・1・2弁当箱法』を学ぶ

日本女子大学（東京都文京区）

2019.2.17

「2018年度食生態食育プロモーターズ養成講座—食育カレンダーを活用して『3・1・2弁当箱法』を学ぶ」は、2019年2月17日（日）10:00～16:30、日本女子大学70年館6階調理大教室で開催されました。

講座参加者は、埼玉県や静岡県の保健所の方や、「3・1・2弁当箱法」を日常生活に取り入れたいという男性の方など、15名の方が参加してくださいました。

プログラムは、午前中に針谷順子氏から、①「3・1・2弁当箱法」の5つのルールを学習、②5つのルールの確認と実践、についてのお話がありました。その後、自分の持ってきた弁当箱を使って、③「3・1・2弁当箱法」の5つのルールの各根拠をふまえて活用する（自分の弁当・食事をつくり、5つのルールを確認し、味わう）、の演習を行いました。

和やかに各自詰めた弁当を食べた後、午後からは、④「3・1・



どんな食育カレンダーがほしいか、グループで話し合う。

2弁当箱法」について振り返りのための意見交換、を行いました。食育カレンダー2019を受講者にお配りして、⑤カレンダーの教材性を考えて「3・1・2弁当箱法」をカレンダーづくりにもどのように活用してきたか、⑥「3・1・2弁当箱法」を基にしたカレンダーを個人々の活動の場でどのように活用できるか、について意見交換を行いました。その後、⑦各グループで「こんな食育カレンダーがほしい」、を考えグループの代表を決めて発表していただきました。

改めて食育カレンダーの教材性を考えると共に、今後の食育カレンダーづくりに参考となる意見が多く出されたことも、養成講座の大きな収穫でありました。

高増雅子（日本女子大学、フォーラム理事）

## ■フォーラム機関誌「食生態学—実践と研究」

会員の皆さまには既にお知らせしているように、機関誌「食生態学—実践と研究」は、第11号から新たな構成枠組みになりました。

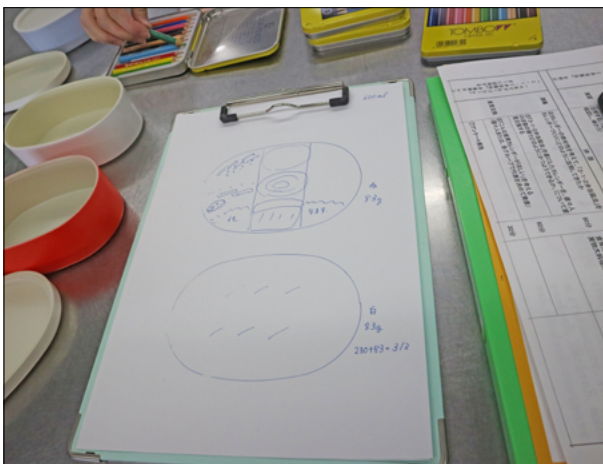
まず、①本年度の議論のテーマを決め、そのテーマの専門家と実践現場の方から問題提起をしていただく。なお、問題提起の場は総会研修会です。

次いで、②①の議論の熱気を総会研修会参加者からの声として掲載する。

さらに、③①の問題提起を受けて、研究的な視点（理論的な整理や新たな視座等）から意見をいただく。

加えて、④③の研究的な視点からの声に応じて、①の実践現場からひとこと発言していただく。

以上、実践からの問題提起からスタートした議論を、誌上で深めていくというものです。また、地域コア活動報告や会員の



料理を見ながら、どんな弁当にするか考え、設計図を描く。



詰めた弁当を1食に展開する。

声のコーナーも新たに設けました。いろいろな分野の会員がいらっしゃるので、交流の場にできればと思います。近況などを届けていただけると嬉しいです。

第12号のテーマは、『料理選択栄養・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、直近する課題解決にどう活かすか。教材コーナーは「実物大・そのまんま料理カード」。

皆さま、ご期待ください！

平本福子（宮城学院女子大学、フォーラム理事）



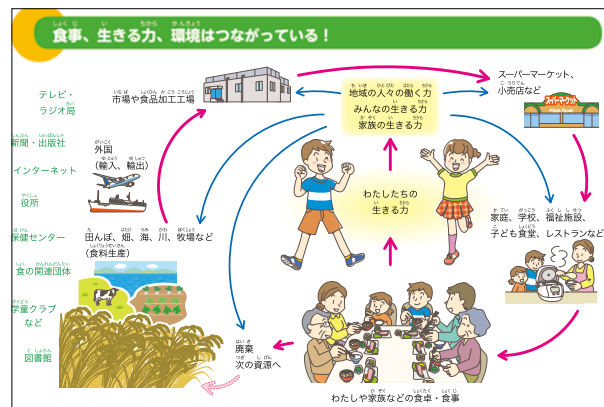
## ■フォーラム運営委員会

フォーラムの運営については、運営委員14名が、夏休みを除く月1回、高田馬場のフォーラム事務所に集まり、話し合いを重ねて検討し、研修会などを実施しています。

3月3日に行われた運営委員会では、4月の理事会、5月の総会及び、総会研修会、2019年度の事業などについて、3時間に渡って話し合いが行われました。

8畳ほどの事務所に14名が集まると、すれ違うのも大変。狭い事務所で頭を寄せ合い、知恵を出し合い、「食に関わる専門家を支える」活動を生み出しています。

越智直実（有限会社 OCHI NAOMI OFFICE、フォーラム理事）



教材貸し出しの布パネルの一部。



運営委員会の様子。手前とあと7人座っている。

## ●教材の貸し出しをしています

会員の皆さまに次の教材を貸し出しております。送料をご負担いただければ、貸し出し料はかかりません。

貸し出し可能な教材

①弁当箱：400ml、500ml、600ml、700ml、800ml、900ml

②「3・1・2弁当箱法」リーフレットの布パネル基本版と子ども版

弁当箱は各容量30個程度あります。①②とも利用申し込みの前に、教材の在庫状況等を事務局にて確認の上、申請書をご提出ください。

## ●入会案内

前回のニュースレターに同封させていただきましたが、念願だったフォーラムの入会案内を、15周年を機にリニューアルいたしました。お知り合いの方に、フォーラム入会をおすすめの際にご利用ください。必要な方は事務局までお知らせください。

## ●2019年度総会・研修会のお知らせ

日時：5月26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、

「食品ロス」「SDGs」と食生態学

—私たちは食生態学を基礎に何をすべきか、何ができるか？

詳細は同封のチラシまたは、HPをご覧ください。お申し込みはFAXまたはHPで。皆さまの参加をお待ちしております。

## ●会費納入のお願い

2019年度年会費について、同封の郵便局払込用紙が下記口座へ、5月末日までに、お振り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

## ●事務局開室日のお知らせ

2019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、留守番電話かHPの「お問い合わせ」からメールでご連絡ください。