

「3・1・2弁当箱法」による食事を主とした栄養・食教材リスト※1

教材のタイトル	当該部分の執筆・監修者	掲載されている著書、公表物等	制作・発行・出版等	制作・公表年	(執筆時に期待した※2) 主な学習/使用 者。特定しない場合は、全世代の人々	(執筆時に期待した※2) 主な学習支援者。 特定しない場合は、全世代の人々	教材の形態・表現法、活用等
1 自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食事づくり	女子栄養大学食生活実践グループ(以下、食生活実践グループ)	(第3回) 自然から食卓まで子ども自身が構想し、実践する食事づくりセミナー テキスト ⑦ 小・中学生の初級者コース、⑧そのリピーターコース、⑨既修から依頼され特別企画した父子家庭コースの3タイプ	食生活実践G.	1984	食生活実践G.との関係者等に周知した食事づくりセミナーにて、応募参加した小・中学生と家族や地域の大人を、幼児児童福祉施設(生活支援センター)からの要請により、食生活実践G.が特別企画した食事づくりセミナーに参加した父子家庭の小・中学生と家族や地域の大人々。	栄養・教育系大学等に所属する教員や学生、管理栄養士・栄養士、看護師、教諭等であつ、食生活・栄養・健康関係者、関連する教育プログラム等に関心を持ち、演習を含む研修を受けた者。⑦の家族、セミナーへの同行者や生活支援センター関係者等。	イラストと文章を主とした冊子(手書き、手づくり)、B5版、52ページ。以後毎年、2019年まで、食事づくりセミナーテキストをその年の中心課題に合わせてサブタイトルを付け、手書きイラスト、写真、イラスト等で作られた冊子を作成している。本表表紙下の「NPO法人食生活実践フォーラム 15年の歩み」に全号のサブタイトルが記載されている。
2 自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する・食事づくりセミナー	足立己幸、針谷順子。	食糧振興会書籍10「食生活と食文化」 自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食事づくりセミナー 日本の食文化	社団法人全国食糧振興会。	1985	日本の食と新しい食管理の諸問題、食生活と食文化、食糧振興と食生活を検討し事業展開をする、全国の食糧関連の専門家。	栄養・食・健康関連の専門家や学生たち。	第3回食生活実践研究会(昭和59年9月27日、足立己幸講演記録をもとに、詳細な説明を加えて執筆した冊子。A5版83ページ、セミナーでの配布資料、記録写真(カラー)等、参加履歴やスタッフの感文等を含んでいる。
3 お弁当ダイエットの提案	足立己幸。	食事指導書—11 小児肥満の食事のポイント	大國真彦監修。足立己幸指導。財団法人全国栄養師協会発行。	1995	医療施設利用の子どもと家族や地域の大人、関係者。	日本医師会会員や関係者。	リーフレット、A4版、両面、カラー印刷。医療者が患者や家族へ配布できる100枚入り冊子。
4 子供参加の「お弁当ダイエット法」	足立己幸。	臨床医のための食事療法のポイント19 子供の食生活の観点から② 食行動に直接つながる栄養情報の提供のために	日医雑誌, 115(4), RS-73	1996	食事療法の必要な子どもと家族や地域の大人々。	日本医師会会員や関係者。	リーフレット、B4版、両面、カラー印刷。
5 食育カレンダー「3・1・2弁当箱法」で適量・バランスチェック	足立己幸(2005-2009)、針谷順子(2010-2020)監修。針谷順子、平本福子、高増雅子料理制作、NPO法人食生活実践フォーラム企画。	1984年、バランス食を指すカレンダー初版(A2版サイズ)発行。2005年から「3・1・2弁当箱法」を主眼の一つに全体構成を成す。「食育カレンダー」を主とした冊子とし、概念のキーワードをサブタイトルにする	株式会社グレイン・エス・ビー企画・制作。	2005から年刊	全国、全世代の人々が日常的に、それぞれの立場で楽しむことができるように、(家庭、保育園や学校、商店、医療施設や福祉施設、食料品店や生産関係の場所等の食卓などに、掛けてあるとよい)	家族、小グループの学習会、食・栄養・健康関連施設の食関係者、外国の栄養・食関係者への日本の食育紹介関係者等。	表紙裏に年間を通した基本メッセージ。毎月、食育のアイコン、季節性を生かしたサブタイトル。その弁当箱に語った食の真実と料理の作り方を解説。
6 Healthy and Beautiful Meal from Japan's Culture as a Nutrition Education Material	Sandra Jean Shoji Ms.Ed, Miyuki Adachi Ph.D, R.D.	『2009年食育カレンダー:「食事バランスガイド」と「3・1・2弁当箱法」で、食事バランスアップ!自分ごとの料理ペースを「バランス」!自分ごとの方法から実践を!』の英語訳版	Produced and Published by Grain S.P.,Ltd	2009	国内外の栄養・食・健康・生活関連専門家やそれを目指す学生等。	栄養・食・健康関連国際学会、国際協力活動、日本文化の伝達者等。	B5版、15ページ、16刷り。国際学会やJICA海外専門家研修で活用。その後、英語訳版を発刊できないので、単次で異なる食育カレンダーとも組み合わせて利用している。
7 そのまんまお弁当料理カード	足立己幸、針谷順子。	そのまんまお弁当料理カード(第3版)	足立己幸、針谷順子著。群羊社発行。	1997、2019第3版	全世代、多様な使い方を工夫しながら自己学習する人々。	食に関わる専門家、道具としての活用者も。	紙製600ml容量の弁当箱と料理カード134枚のサイズは、主に:面積の6分3・15枚、主菜:6分の1・30枚、副菜:6分の1・60枚、他。
8 ちよどよい食事の量はどのくらい?	足立己幸著、伊東美貴絵。	栄養の世界—探検図鑑1 からだの中の栄養、pp.36-37	足立己幸著、伊東美貴絵、大日本図書発行。	1998	幼児から小学生と家族から全世代、地域の大人々。	家族、食に関わる専門家、幼児教育、小学校教育関係者等。	絵本、18.5x24.0センチ、41ページで厚装幀。「栄養の世界探検図鑑」全巻(①体の中の栄養、②私たちの食事と栄養、③食の文化と栄養、④世界の食生活と栄養、⑤巻を足す)の中で、もっとも身近なページに当たる。
9 心とからだのぴったりのお弁当を作ってみよう	食生活実践G、足立己幸、針谷順子。	自然から食卓まで参加者自身が構想し実践する食事づくりセミナー テキストブック、pp.12-15	食生活実践G、足立己幸、針谷順子編著。群羊社発行。	2000	上記⑦の②と同じ、参加できない小・中学生と家族、全世代、地域の大人々。	上記⑦の②と同じ、参加できない関係者の研修資料として使用。	パンフレット、B4版、食卓を中心とした「食の楽しみ」の構成を備えた表紙、主菜・主菜・副菜の食卓のイラストの裏表紙と表紙の16ページ。全国からの希望者があり500円で販売した。
10 お弁当で簡単!1食の量をチェック	足立己幸。	赤ちゃんと家族みんなの健康食育ガイド 教えて!楽しい食卓、pp.7-12	足立己幸、中林正徳指導。財団法人母子衛生研究会企画・発行。	2000	妊婦期の家族、全世代の人々。	保健所等の母親学級の専門家等。	冊子、B5版、26ページ、カラー印刷。自治体担当部署で、母子手帳とともに配布された。
11 3・1・2弁当箱ダイエット法	足立己幸、針谷順子。	3・1・2弁当箱ダイエット法	足立己幸、針谷順子著。群羊社発行。	2004	全世代の人々。	「食の楽しみ」に関わる専門家。	書籍、B5版、79ページ、カラー印刷。「3・1・2弁当箱法」の誕生経路から、コンセプト、ついに基本ルールによる食事づくりのポイントと構成、希望者の成長と、研修会(500)を事務局に保管し、貸し出した。
12 レッスンC「食事・栄養のバランスがわかる」 「食事の適量がわかる」力を育むために、自分にぴったりの食事—なにを、どれだけ食べたいの?	足立己幸。	楽しく食べる子どもに〜食からはじまる健やかガイド〜「食」を軸にした子どもの健全育成(いわゆる「食育」の視点から)の切り方に関する検討会」報告書(厚生労働省)、pp.54-55	財団法人日本児童福祉協会発行。	2004	子どもの健全育成に関わる専門家等。	子どもの健全育成に関わる専門家等。	書籍、A4版、105ページ、カラー印刷。
13 ごはんがまんか食事づくりノート	足立己幸、針谷順子。	ワタタお弁当料理教室 ごはんがまんか食事づくりノート	足立己幸、針谷順子監修。全国農業共同組合中央会(JA全中)発行。	2005	小学生発信で全世代の人々。	食料生産・流通の関係者を含む食に関わる専門家、JAのネットワークで全国展開。栄養・健康・教育関係者。	パンフレット、B4版、24ページ、カラー印刷。
14 ぴったり弁当ひみつきのアイデア①お弁当箱には1・2・3の裏面機能—「3・1・2弁当箱法ダイエット法」①食に主菜・主菜・副菜を組み合わせた②食事・料理・食材料・栄養素のつながり	NPO法人食生活実践フォーラム。	食事構成(献立)、食事づくり、料理づくりをシステムとしてとらえる「ICカード」ノート、4-6枚	NPO法人食生活実践フォーラム。	2005	食事づくり体験の少ない子どもから全世代の人々。	NPO食生活実践フォーラム会員等。	厚紙のカード、A4版横、40ページ、2色刷り。自由に作り外しができるリング型(開業費向未事業「ごはん推進活動支援事業」の事業助成を受けて作成)
15 「3・1・2弁当箱法」キャラクターメジャコンMejaconの誕生	NPO法人食生活実践フォーラム。	「3・1・2弁当箱法」キャラクター メジャコンMejaconの誕生	星みつる制作、NPO法人食生活実践フォーラム監修。	2006	全年代の人々。	全年代の人々。	バックルに「3・1・2の構形」のオベルトをつけた、かわいい恐竜のメジャコンの様々な動きのムービーのセット。ほぼ同時期に「3・1・2弁当箱法メジャコン」の誕生と動画が誕生し、多様な展開の発火点になった。
16 「3・1・2弁当箱法」の弁当箱(400ml,500ml,600ml,700ml,900ml)	NPO法人食生活実践フォーラム。	「3・1・2弁当箱法」弁当箱(400ml,500ml,600ml,700ml,900ml)の開発・販売	NPO法人食生活実践フォーラム企画・監修。hokuto制作。群羊社販売。	2006	それぞれのサイズを全世代の人々。	NPO食生活実践フォーラムの会員をはじめ、栄養・食の専門家。	1食の適量サイズに合わせて、3・1・2の割合で料理を詰めやすいように内側に薄紙を貼るなどの工夫をした弁当箱。包装時に、「3・1・2弁当箱法」による食事づくりのポイントを記載、希望者の成長と、研修会(500)を事務局に保管し、貸し出した。
17 「メジャコンの3・1・2弁当箱法」歌とメジャコンの弁当づくりの動画(日本語、英語、カラオケ、楽譜付き)	NPO法人食生活実践フォーラム監修。星みつる制作。小原重彦作曲。アリンパ編曲。藤村みわ子歌唱。日本語の歌、ルミコ・パルソン歌唱。英語の歌。	「メジャコンの3・1・2弁当箱法」歌 Mejacon's 3・1・2 Meal Box Magic」とメジャコンの弁当づくりの動画(日本語、英語、カラオケ、楽譜付き)	NPO食生活実践フォーラム監修。スタジオP制作。	2006	幼児・小学生発信で全世代の人々。	家族、小グループの学習会、食・栄養・健康関連施設の食関係者、外国の栄養・食関係者への日本の食育紹介関係者等。	CD、DVDに、メジャコンお歌と踊りながらの「3・1・2弁当箱法」により食事づくりの動画が収録してある。学習会・研究会・大会イベント等の会場のバックアップや研修の導入材料、幼児や小学生の場には歌いながら「3・1・2弁当箱法」05分のルールの理解や確認等に活用している。韓国大学での講義では、栄養師と講師の自己紹介(栄養食教材のコンセプト説明の導入)に使用することがある。
18 1.食生活を自分の手で 学習のまとめ 2.生活・食がそう●栄養素のバランスを考えた弁当のつくり方	平成17年1月31日文部科学省検定済 中学校技術・家庭科用 技術・家庭 家庭分野、p.61	練習教材第510回企画番組「食」を考える(第2回) 食べるとは生きること:一食、一食を大切に	中間美砂子、他66名著作。開隆堂出版発行。	2007	中学生発信で全世代の人々。	家庭科教師、教育関係者等。	教科書、B5版、231ページ、一部カラー印刷。
19 食べるとは生きること:一食、一食を大切に	足立己幸。	練習教材第510回企画番組「食」を考える(第2回) 食べるとは生きること:一食、一食を大切に	内閣府。	2007	全国少年院で社会復帰を目指す少年たち。	少年院関係者。	足立による音声の説明付きパワーポイント13コマ構成。
20 ふだんの食事をふり返りながらマイゴールとマイサイズを 探してみよう	足立己幸、高橋千恵子。	マイゴール マイサイズ マイペースですすめる大人の生きがい、健康・地域づくり 共「食」手帳 シェア編、pp.12-23	足立己幸、高橋千恵子、小川正時著。群羊社発行。	2008	高齢者から全世代の人々。	家族、高齢者の健康・医療・福祉に関わる専門家。	書籍、A4版、36ページ、2色刷り。「私の生きがい」から始まるワークブック形式。
21 健康で楽しい人生を生きるために 自分にぴったりの食事づくり〜3・1・2弁当箱法を使って	松下佳代。	第5巻 元氣力は身近な工夫から、NHKスペシャル65才からの食卓、pp.189-216	足立己幸、松下佳代、NHK65才からの食卓」プロジェクト著者、NHK 出版発行。	2008	高齢者及び高齢者を支える専門職や家族。	高齢者を支える各種専門職や家族。	書籍、A5版、253ページ、一部カラー印刷。2003年6月14日に放送された、NHKスペシャル「65歳からの食卓」の内容に追加、再編したもので、番組に併用して活用できる。
22 The 3・1・2 Meal Box Magic-as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture	Adachi Miyuki,PhD,RD(Speaker)	20th International Congress of Nutrition 2009 The 3・1・2 Meal Box Magic-as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture	Adachi Miyuki Ph.D.(Speaker), Harigai Yoriko, PhD,Dietician(Food Coordinator)	2008	当該国際学会当該セミナーへ参加した世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者から国内外の全世代の人々。	世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者。	リーフレット、A4版、4ページ、カラー印刷。英語と日本語の両方で提供。学会当日は会場でリーフレットのモデルメニューの食を提供し、共食した。
23 The 3・1・2 Meal Box Magic-as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture	Adachi Miyuki,PhD,RD	The 3・1・2 Meal Box Magic-as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture	Produced by ADACHI Miyuki Ph.D., R.D. Published by NPO Shokudei taigaku Jissen Forum	2009	世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者。	世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者。	CD、第15回国際栄養士会議のランチョンセミナーの講演で使用したパワーポイント教材、日本語版。前項のリーフレットと照合しながら活用できる。
24 日本の食文化・食環境をふまえた料理選択型栄養・食教育教材「3・1・2弁当箱法」のコンセプトを活かし、活用の輪を広げよう	足立己幸。	日本の食文化・食環境をふまえた料理選択型栄養・食教育教材「3・1・2弁当箱法」のコンセプトを活かし、活用の輪を広げよう	足立己幸著、NPO法人食生活実践フォーラム発行。	2009	日本の管理栄養士・栄養士や関係者。	世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者。	CD、第15回国際栄養士会議のランチョンセミナーの講演で使用したパワーポイント教材、日本語版。前項のリーフレットや英語版と照合しながら活用できる。
25 長岡ぴったり「3・1・2弁当箱法」とは	NPO食生活実践フォーラム監修。	長岡市広報誌 長岡市民だより	長岡市健康福祉課。	2009	長岡市民や弁当・食販売業者発信で全世代の人々。	当該市を含む多くの健康・栄養・食に関わる専門家等。	リーフレット、ポスター、ちらし、ロゴマーク等。さらに、市内弁当業者による毎月食育月に販売される弁当「3・1・2弁当箱」の観点から監修。

(付表4のつづき)

	教材のタイトル	当該部分の執筆・監修者	掲載されている著書、公表物等	制作・発行・出版等	制作・公表年	(執筆時に期待した※2) 主な学習/使用者、特定しない場合は、全世代の人々	(執筆時に期待した※2) 主な学習支援者、特定しない場合は、全世代の人々	教材の形態・表現法、活用等
26	食べる人それぞれの適量で 栄養バランスのよい食事(1食)づくりに有効な「3・1・2マイごはん茶碗法」の提案	足立己幸	ごはん茶碗等常用食器を用いる「3・1・2マイ食器食生活」(食育)の開発に関する地域・生活実証研究(研究代表者 足立己幸)	平成21年度ごはん食健康データベース整備事業助成金助成研究報告書、社団法人米穀安定供給確保支援機構発行	2009	全世代の人々	栄養・食・健康の専門家、食育支援者等	リーフレット、A4版、4ページ、カラー刷り
27	ごはん食から食料自給率を高めよう	針谷順子	子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育食育プログラム、pp.55-69	針谷順子著、群羊社発行	2009	大学生(他の内容は幼・小・中・高構成に特化した内容を含む)発信で全世代の人々	幼・小・中・高・大学生の学習支援者等	書籍、A4版、83ページ、一部カラー刷り
28	“何を、どれだけ食べたいか”「3・1・2弁当箱法」で簡単チェック	足立己幸原田、高増雅子・監修	魚と私たちと環境のかかわり 魚に学ぶ食育、p.15	東京都産業労働局農林水産部水産課編集・発行	2011	東京都内全中学生発信で全世代の人々	中学校教員や学習支援者等	冊子、A4版、23ページ、カラー刷り。副教材として、東京都内全公立中学生へ配布された。
29	自分にとってぴったりの食事を簡単に楽しくつくりたい	足立己幸、高橋千恵子	南三陸町仮設エリアからの発信「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったりの食育づくり」共食会 ワークブック、pp.6-15	足立己幸、高橋千恵子著、宮城県南三陸町保健センター、NPO法人食生活改善推進員連絡協議会、南三陸町協賛、社団法人米穀安定供給確保支援機構企画・発行、群羊社編集協力	2012	南三陸町民(子どもから高齢者発信で全国の全世代の人々)	栄養士・管理栄養士、地域の食育に関わる人	ワークブック、A4版、20ページ、2色刷り。前項11の「共食年報」(同じ著者)の東日本大震災被災地域への展開版
30	1. 単元 現代社会と健康 5食事と健康 colam 3・1・2弁当箱法		平成24年5月6日文部科学省検定済教科書 最新高等学校保健体育、p.20	和唐正勝、高橋健夫、他31名著作、大修館書店発行	2012	高校生発信で全世代の人々	保健体育教諭、教育関係者等	教科書、B5版、167ページ、一部カラー刷り
31	Discover the expanding "Japanese food" to world wide: Japanese Food is Healthy and Beautiful! Let's enjoy to prepare and eat Japanese meal based on "The 3・1・2 Meal Box Magic" as a nutrition educational tool on Japan's culture	Miyuki Adachi Ph.D., R.D.	Discover the expanding "Japanese food" to world wide: Japanese Food is Healthy and Beautiful! Let's enjoy to prepare and eat Japanese meal based on "The 3・1・2 Meal Box Magic" as a nutrition educational tool on Japan's culture	講演会で使用したパワーポイント収録	2015	ASEAN地域から元JICA研修者170名の各国、各分野で活躍するキーパーソンとその関係者	食を通してや関係途上国への国際協力を進める関係者	https://adachimiyuki.blog.fc2.com/blog-entry-74.html
32	料理を選んで、食事を設計する	足立己幸	和食の教科書、pp.80-85	足立己幸監修、江原純子、針谷順子、高増雅子著、文芸春秋発行	2016	小・中学生発信で全世代の人々	食に関する教育を行う教員などの専門家	書籍、A4版、111ページ、カラー刷り
33	NPO法人食生活実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」ロゴマーク	NPO食生活実践フォーラム	NPO法人食生活実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」ロゴマーク	NPO食生活実践フォーラム	2015	NPO実践フォーラムの会員発信で全世代の人々	栄養・食・健康・生活に関わる専門家等	「3・1・2弁当箱法」による1食(弁当箱に詰め込める)イラスト、カラー・白黒刷り。電子データで、自由なサイズに展開・使用可能。食生活実践フォーラム「食生活実践フォーラム」の科学的根拠の資料付き。https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako
34	NPO法人食生活実践フォーラムからのメッセージ「3・1・2弁当箱法」とは	NPO食生活実践フォーラム	NPO法人食生活実践フォーラムからのメッセージ「3・1・2弁当箱法」とは	NPO食生活実践フォーラム	2017	NPO実践フォーラムの会員発信で全世代の人々	栄養・食・健康・生活に関わる専門家等	リーフレット、A3版二つ折り、4ページ、カラー刷り。「3・1・2弁当箱法」基本版に当たる。NPO食生活実践フォーラムウェブサイト https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako
35	構想し、作って、食べて、伝える体験を 超簡単適量で、バランスの取れた1食づくり「3・1・2弁当箱法(増補改訂版)」	足立己幸	構想し、作って、食べて、伝える体験を 超簡単適量で、バランスの取れた1食づくり「3・1・2弁当箱法(増補改訂版)」	足立己幸監修、針谷順子・監修、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構企画・発行、群羊社編集協力	2017	大学生(一般大学生を含む)から大人	食に関する養成大学教員をはじめ食に関わる専門家	パンフレット、A4版、16ページ、カラー刷り
36	子どもの食からの自立を支える食育セミナー「3・1・2弁当箱法」Part 2	NPO食生活実践フォーラム	【第3回】子どもの食からの自立を支える食育セミナー「3・1・2弁当箱法」Part 2	NPO食生活実践フォーラム	2017	食づくりセミナーへの参加小中学生(子ども食生活利用児童も)発信で全世代の人々	家族や地域の栄養・食・健康・子ども食生活に関わる専門家等	冊子、A4版、63ページ、(手書き、手作り)
37	健康増進のしおり2017-2「バランスの良い食事を」を「実行したい方へ」主夫・主婦・前菜」に注目「1冊手に楽しい健康な1食を」	公益社団法人日本栄養士会、足立己幸	健康増進のしおり2017-2(2017)公益社団法人日本栄養士会	足立己幸監修、公益社団法人日本栄養士会企画・編集・発行	2017	健康増進を図りたい、因って欲しい全世代の人々	管理栄養士・栄養士等食育に関わる人	リーフレット、A3版見開き、両面カラー刷り。全国日本栄養士会員へ配布
38	「南三陸の魚を主に3・1・2」ランチのプレゼントカード	足立己幸	南三陸町発信「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったりの食育づくり」共食会ワークブックの活用を広げる「3・1・2弁当箱法」シート5	足立己幸監修、協力：宮城県南三陸町保健福祉課管理栄養士、同町食生活改善推進員連絡協議会、南三陸町協賛、共食会編集協力、一般財団法人東京水産振興会発行	2018	南三陸町民(子どもから高齢者)から発信で全国の全世代の人々	栄養士・管理栄養士、地域の食育に関わる人	小冊子、A4版、8ページ
39	B.食生活と自立 3.調理をしよう 発案 弁当をつくらう		東京平成27年2月27日文部科学省検定済 中学校技術・家庭科用 技術・家庭 家庭分野、p.127	大竹業登利、他73名著作、開隆堂発行	2018	中学生発信で全世代の人々	家庭科教諭、教育関係者等	教科書、B5版、274ページ、一部カラー刷り
40	1編 私たちの食生活 3章 調理と食文化 発展 弁当作りを挑戦しよう		東京平成27年2月27日文部科学省検定済 中学校技術・家庭科用 技術・家庭 家庭分野、pp.82-83	佐藤文子、金子佳代子、他63名著作、東京書籍発行	2018	中学生発信で全世代の人々	家庭科教諭、教育関係者等	教科書、B5版、231ページ、一部カラー刷り
41	B.食生活と自立 第3章 日常食の調理と地域の食文化 選択 生活の課題と実践2 だれかのためのお弁当をつくってみよう 1年C組の実践		東京平成27年2月27日文部科学省検定済 中学校技術・家庭科用 技術・家庭 家庭分野、pp.146-147	沙見裕幸、他31名著作、教育図書発行	2018	中学生発信で全世代の人々	家庭科教諭、教育関係者等	教科書、B5版、275ページ、一部カラー刷り
42	子どもには成長やライフスタイルにあった食事を	針谷順子	「広がり ども食育の輪!」推進委員会他「ども食育あしん手帳 みんなで「おいしい」を続けるために」、pp.48-49	「広がり ども食育の輪!」推進委員会他	2018	ども食育の立ち上げようとしている人・団体	食生活実践グループメンバー及び食に関わる専門家	パンフレット、A5版、61ページ、カラー刷り
43	ごはんしっかり 3・1・2弁当箱法	NPO食生活実践フォーラム	ごはんしっかり 3・1・2弁当箱法	NPO食生活実践フォーラム	2018	小学生発信で全世代の人々	食の専門家、子ども食生活などの食育支援者等	リーフレット、A3版二つ折り、4ページ、カラー刷り。NPO食生活実践フォーラムウェブサイト https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako
44	「3・1・2弁当箱法」のねらいと方法―「バランスの良い食事」を伝えるために	平本福子	食育の場をどうデザインするか、pp.52-59	平本福子著、女子栄養大学出版部発行	2019	栄養・食に関わる専門家	栄養・食に関わる専門家	書籍、A5版、183ページ
45	食生活実践に関する分野に関するプログラム・教材開発事業「3・1・2弁当箱法」	NPO食生活実践フォーラム	食に関わる専門家を支える NPO法人食生活実践フォーラム 15年おあゆみ、pp.12-43 他	NPO食生活実践フォーラム	2020	栄養・食に関わる専門家発信で全世代の人々	栄養・食に関わる専門家	書籍、A4版、92ページ、カラー刷り
46	事例 大学生のごはん適量摂取への行動変容を目指した取り組み～「3・1・2弁当箱法」体験セミナーの実施	公益社団法人米穀安定供給確保支援機構	令和2年度 食育白書、p.15	農林水産省食育推進室	2020	全世代の人々	栄養・食に関わる専門家	書籍、A4版、234ページ、カラー刷り

※1 著者が関係、または直接内容チェックをさせていただき、公表された主な教材。(2020年6月現在)

※2 “教材は学習者や支援者の間において、学習/活動の目的や目標を達成すべく体系化された文化財であり、学習/活動によって展開・発達する” という概念の下では、学習者や支援者を限定すべきではない。むしろ、より多様な、より多くの人々に活用されることを期待している。

作成：足立己幸、針谷順子、高増雅子、安達内美子(2020)