



# 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

## ■ 2021 年度食生態食育プロモーターズ養成講座

### 「3・1・2 弁当箱法」のBコース基本編及び実践編

2022年2月19日(土) 10:00～11:30までの1時間半を使って、2021年度食生態食育プロモーターズ養成講座「3・1・2 弁当箱法」のBコース基本編及び実践編を、Zoom 配信で行いました。受講者は、会員7名でした。

まず、各自、自己紹介をして、和気あいあいの内にはじまりました。「SDGsとは」からはじまり、農林水産省や文部科学省、ユニセフ等でのSDGs、身近な市町村でのSDGsへの取り組みや使われている教材について、私が説明いたしました。

続いて、SDGsと「3・1・2 弁当箱法」との関連について、学習しました。Bコースということもあり、「3・1・2 弁当箱法」のベースやコンセプトなどの基礎学習を、復習するような形で確認しました。そのうえで、「個人や集団の食のニーズに対応する食育計画・実施・評価のプログラムマネジメントができる」ようにするために、自分にぴったりの弁当箱を使って市販弁当を詰めた場合、適量で、バランスのとれた1食(「3・1・2 弁当箱法」の弁当)にするには、どのような工夫が必要なのかを考えました。

また、食育カレンダーとSDGs、「3・1・2 弁当箱法」との関連について、食育カレンダーの弁当の写真を大きく引き伸ばし、どのようなコンセプトを持って献立を立てているのか、吹き出しをつけた教材を用いて説明しました。

受講者からの感想では、「オンライン研修だったため、今回の1時間半くらいの時間は受講しやすかった」という意見があった一方、「話を深めて学ぶには少し物足りなく、具体例などをもっと聞きたかった」「教材紹介等、事前の資料があればよかった」との意見もいただきました。さらに、教材として取り上げた食育カレンダーについては、「職場でも利用している」「レシピの掲載方法については、現状のままでよい」という意見と共に、「もう少しSDGsとの関連等をわかり



Zoom 配信によるオンライン形式で行われた。

やすくしてほしい」という意見もいただきました。受講してくださった方々の意見を反映しながら、次回の講座へとつなげていきたいと考えております。

高増雅子 (フォーラム理事)

## ■ 「食生態食育プロモーターズ」の研修会と 単位の認定について

当フォーラムでは、食生態学や関連する分野の研究・実践の成果等の科学的な根拠を踏まえた適切な情報の発信者となる「食生態食育プロモーターズ」の認定を行っています。

今回、会員の皆様にもっと活用していただけるよう、認定の見直しを行いました。具体的には、フォーラムの研修会について単位化し、年度はじめに全容を示すようにします。また、B・Cコースについては、賛助会員の方も申請できるようになり、申請料については無料としました。

この認定は、次に定める所定の単位を修得した会員に、フォーラム理事長が「食生態食育プロモーターズ認定証」を交付します。A・B・Cの3つのコースがあります。

### (1) Aコース:

- 1) 地域レベル、政策論、食環境づくりも含めた食育に関する計画・実施・評価のプログラムマネジメントができる。
- 2) B・Cコースの人材を養成することができる者とし、基本編8単位と実践編4単位の合計12単位を修得。

### (2) Bコース:

個人や集団の食のニーズに対応する食育に関する計画・実施・評価のプログラムマネジメントができる者とし、基本編6単位と実践編2単位の合計8単位を修得。

### (3) Cコース:

自分や、身近な人の食のニーズに対応する食育に関する計画・実施・評価ができる者とし、基本編4単位と実践編1単位の合計5単位を修得。

上記のような主旨のもと、共に仲間として活動していく「食生態食育プロモーターズ」認定について広く知っていただくために、総会時やホームページに年間研修会予定をお知らせします。それぞれの研修会案内にも取得単位を明記します。研修会に参加して単位を積み重ね、ぜひ「食生態食育プロモーターズ」の仲間になりませんか! 詳しくはホームページをご覧ください。研修会のお知らせも、その都度ホームページに掲載いたします。

原田由美子 (フォーラム理事)

## ■高校保健ニュースに

### 「3・1・2弁当箱法」が掲載されました！

高校生に、「高校保健ニュース」（少年写真新聞を購読する高等学校に配布される壁新聞）を通して「3・1・2弁当箱法」の活用による食育支援の貴重な機会を得ました。

高校生は、一般的に朝食の欠食や過度のダイエットなどが指摘されています。その一方で、この度のオリンピック・パラリンピックに代表されるように、地域・日本・世界を代表するようなスポーツ選手がみられるなど、クラブ活動等によっては相応の食事管理の必要があり、食事の課題も抱えています。

高校生は、食事をはじめ生活全般にわたって自己決定権が拡大する年代にあり、食にかかわる選択も例外ではありません。昼食の形態（自宅から持参する弁当、パンなどを購入するか等）は友人の影響が大きいといわれていますが、友人と共有しながらの主体的な選択は、生涯にわたる食事観・健康観の形成に大きな影響を及ぼすことになるでしょう。

学びの場である高等学校のクラス、クラブ、友人との日々の楽しい昼食で、「3・1・2弁当箱法」がおいしくて、健康にもよい食事のツールとして、課題解決も含めた健全な食事の実践、ひいては健全な食習慣につながることを期待してやみません。

針谷順子（フォーラム理事長）

## ■フォーラム HP のブログ をご覧ください！

フォーラムホームページのブログは、運営委員の持ち回りで、月に2回程度更新しています。食にかかわることから、食にまったく関係ないことまで、その内容は多岐にわたっています。

最近のタイトルを見ると、「我が家の“手前”みそ」「ラグビーと出会って」「安定的に農作物を供給することと農作物の多様性を保持すること」「アボカドの芽が出た！」など。ぜひご覧ください。



フォーラム HP のブログ「アボカドの芽が出た！」。

越智直実（フォーラム理事）

## ●2022 年度第 19 回総会のお知らせ

日時：5月22日（日）13：00～

総会は2022年度もコロナ感染症拡大防止の観点から、正会員の皆様に書面表決をお願いし、ZOOMによる配信を予定しております。

正会員の皆様には、別途メールにてお知らせいたします。メールアドレスの変更等がございましたら、ホームページのお問い合わせより事務局まで連絡をお願いいたします。

## ●2022 年度総会研修会のお知らせ

2022年度の総会研修会は7月にオンラインにて予定しております。詳細はホームページで6月にお知らせいたしますので、そちらよりお申し込みください。皆様の参加をお待ちしております。

## ●会費納入のお願い

2022年度の年会費は、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

## ●事務局の開室日

2022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。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自宅でテレワークの場合もあります。不在の場合は、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。