



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

■ 2022年版食育カレンダーの送付について

食育カレンダーは1985年生まれで、食生態学の実践と研究の実績を裏づけに制作・愛用され、36歳を迎えるロングセラー商品です。

今年度も会員の皆さまと直接会えない日々が続く、なかなか先が見通せませんが、少しでも明るくなれるように、カレンダーの写真も明るい食事に見えるように工夫いたしました。皆さまの食生活のヒントにカレンダーがお役に立てないかと、ニュー



ズレターと一緒に送ります。来年お手元でご活用いただければ幸いです。

立元洋子（フォーラム事務局）

● 2022年版食育カレンダー販売のお知らせ

「食育カレンダー」ができあがりました。2022年のテーマは「おいしい！楽しい！健康的！SDGsにつながる主食（ごはん）・主菜・副菜の食事」です。各月の食育テーマは第4次食育推進基本計画で掲げられている食育の目標を取り上げています。「食事バランスガイド」と「3・1・2弁当箱法」で適量とバランスをチェックしましょう。1部880円（送料別）、10部以上は、1部680円（会員は送料無料）で販売します。メール、ファックス、ホームページ（<https://shokuseitaigaku.com/2022calendar>）からお申込みください。

● 第38回食育セミナーお知らせ

日 時：2022年2月12日（土）10：00～14：00
場 所：ひだまり子ども食堂（川越市川鶴）

第38回 子どもの食からの自立を支える食育セミナー「ぴったりに食事づくりにチャレンジ！パート6」を開催いたします。対象は小学生～中学生です。支援スタッフも若干名募集します。参加ご希望の方は、事務局までお問い合わせください。

● 今後のフォーラム研修会の予定

今年度の「3・1・2弁当箱法」プロモーターズBコース研修会につきましては、2022年2月19日（土）に日本女子大学にて予定しております。

申し込みは1月よりホームページにてご案内させていただきます。

● 会費納入のお願い

2021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

事務局の開室日は、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、在宅勤務の場合もあります。事務局不在の場合は、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。

■ 食育を見すえた「長岡ぴったり3・1・2弁当箱法」の取り組み

長岡市は食育月間に合わせて、食育の重要性を広く市民に周知することを目的に、市内スーパーマーケットと連携し、「長岡ぴったり3・1・2弁当箱法」による商品化事業を2010年からコロナ下の間も継続し、今年度は12年目となります。当フォーラムは「3・1・2弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）をもとに弁当開発の支援をしてきました。今年度の長岡市の事業報告によると、売上実績が昨年比の2倍となっており、昨年度は前年比45%にとどまった食数でしたがコロナ前の実績に戻ったことを確認し、安堵すると共に関係者の努力に敬意を表します。

弁当開発支援の課題として、少量多品目、主菜の見栄え重視、弁当箱選択の3つの課題を挙げました（詳細はニューズレター55号に記載）。現在、私たちは子ども食堂の拡大事業としての地域住民への弁当づくり・販売に参加して、この3つの課題、特に弁当箱（以下、容器）の課題、容器によってメニューや調理作業など多くの課題が包含される現実と直面しています。持ち帰り弁当の容器は、使い捨てのプラスチック製が主です。ゴミ問題は勿論ですが、費用面では売価の10～15%を占め大きな負担です。無料提供先、紙容器をと探しては確保するのですが、食数分の同形の容器、メニューに対応できる容器の確保は難しく、「弁当箱法」を実現できる容器は今のところ皆無です。主食3・主菜1・副菜1は工夫して詰められる容器で、残る副菜1はふたつきプラスチック別容器を用いるが、ゴミ・経費・手間等、課題は拡大しました。当フォーラムの弁当箱を購入し、貸し出し、回収する方法を検討しましたが、貸し出し・弁当提供・回収の循環が完全に確保できるか、その過程での衛生管理、調理スタッフのスキル等、他の課題も多くなりました。現在は、副菜1を実だくさんの汁とし容器持参者に販売することにして、「弁当箱法」を実現することができています。これは、特定地域での注文販売、50～100食の規模の条件下で実現できていることで、「プラ容器」による持ち帰り弁当への「弁当箱法」活用の難しさを実感しています。

コロナ下で持ち帰り弁当の販売は順調・拡大傾向にあり、新たな取り組みも見られます。例えば、大手コンビニでは主食1：主菜1の弁当、ごはんとウインナー（1食447キロカロリー、税抜き200円）の売れ行きが好調であることを受けて、ごはんと肉団子も新発売と報道されています。「少量で食べ残しを減らし食品ロスを削減でき、副菜は組み合わせで購入することを

期待する」との販売戦略です（2021年11月22日・東京新聞）。果たして戦略通り、主食・主菜・副菜を組み合わせた購入行動につながるのでしょうか。

市中での新しい取り組みには、「弁当は1食の食事」の概念も変えようでもあり、「弁当箱法」からますます乖離していく弁当も出現してきました。「弁当箱法」を学んだ学生からは「市販の弁当が適量や栄養バランスが吟味されているとは限らないことを知った」との感想があり、市販弁当にも至る「弁当箱法」の重要性が示唆されています。容器一つをとっても課題がある中で、長岡市の食育を見すえた継続的な事業が、「お客さまの要望に対応できるように、今後も取り組みを続けたい」と参加業者の意欲をも育っています。

このような食育を見すえた社会環境の質の向上（健康日本21 栄養・食生活）にも「弁当箱法」を活用した取り組みが広がるように、当フォーラムは積極的に支援・協働していきます。

針谷順子（フォーラム理事長）

■ 「さかな丸ごと食育」動画教材を用いた学習会 part II

2021年8月1日

2021年8月1日（日）塩竈市魚市場で、イワシを題材にした「さかな丸ごと食育」の学習会「どっとkid's」を行いました。参加者は小学生10名、スタッフ7名（塩釜市水産振興課職員2名、児童館職員3名、大学教員・助手2名で、内「さかな丸ごと食育」養成講師は5名）の計17名。「どっと」とは塩竈の方言で魚のことです。

また、「どっとkid's」は魚の街塩竈の子どもたちにもっと魚のおいしさや魚の知識を知ってもらいたいと、塩竈市藤倉児童館・塩釜市水産振興協議会・宮城学院女子大学の共催で、児童館に集まる小学生を参加者に、昨年度から続けているものです。新型コロナウイルス感染防止のため、人数を少なくしたり、中止せざるを得ないときもありましたが、月1回のペースでなんとか続けています。

イワシの手開きは今までの学習会でも実施しており、一人がイワシ3尾おろして、最初の1尾は「つみれ汁」にし、少しうまくなった2尾をかば焼きにするのが定番になっています。今回はイワシの手開きの動画を調理前に2回（1回目ははいねいに解説を加えて、2回目は子ども自身でプロセスを確認する）見てから、実際の手開きをしました。

子どもたちが真剣に動画を見るのには驚きましたが、今から



1尾、2尾とおろすうちに手順やコツがわかってきて、3尾目には余裕の表情も。

実際にやることなので、“自分ごと”になったのでしょうか。また、実際のイワシを目の前にしたときには、今までの学習会よりも子どもたちが落ち着いているように感じました。することがわかっているからでしょうか、子どもから「やっていい？」と意欲満々です。子どもたちが手開きするときには、スタッフがついてサポートしていますが、子どもたちから「ここ、こうやるんだっただよね？」との声が出るくらい、子どもたちが手開きの順序を見通していることに驚きました。

事前に動画を見ることが、子ども主体（教えてもらうのを待っているのではなく、自分で考える）の魚調理につながっていることを実感した学習会でした。

平本福子（フォーラム理事・宮城学院女子大学）

■食生態食育プロモーターズ「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会

2021年11月6日

11月6日（土）10：00より、6名の参加者とリモートにて実施しました。パワーポイントを使い「3・1・2弁当箱法」のコンセプトや5つのルール、活用の仕方などを確認した後、詰め方のコツを動画（昨年度当フォーラムで作成した「さかな丸ごと食育」養成講師用に作成したDVDの一部）で共有しました。

その後、各自準備した食育弁当箱の輪郭を型どり、これも各自が事前に準備した料理を見ながら設計図を作成、それを手元に置き弁当箱に詰める実習を行いました。

できあがった弁当をパソコン画面前に持ちより見せあったところ、日常の料理をうまく活用したバラエティーに富んだ「3・1・2弁当」が勢ぞろいしました。「ちょっとふたが閉まらない？主菜を半分に切ると入るのでは？」「せっかく副菜が2品あるのに同じ形態で判別しにくいよ。中央に主菜、両側に副菜を入れるときれいに見えるのでは？」など、皆で評価しあいました。そして、日常の食器に移し替えてから、自分の適量を



弁当に詰めた料理を食器に移し替えて適量を報告しあった。

食べて、各自確認しました。

その後のディスカッションでは、皆、実践活動を経験されている管理栄養士達でしたので、自分が支援者となり「3・1・2弁当箱法」を学習者にきちんと伝えるために、学習会で使いやすい（学習者にわかりやすい）教材としての料理について、積極的に意見が交わされました。2月に実施予定のBコースの参加に意欲を示してくださった方が数名みられたことはうれしかぎりです。

今回、ワークシートを用意してリモートでの実施にのぞみました。準備する料理、適量弁当箱の容量、5つのルール通りに詰めることができたか、適量の食事から見た日常の食事の課題

2021年度「食生態食育プロモーターズ」Cコース研修会 ワークシート		2021年11月6日（土）リモート参加者用ワークシート	
リモートでの実施がスムーズに進むように、ワークシートを確認しながら研修会をすすめたいと思います。このワークシートは、研修会終了後に事務局に提出いただけますので、どうぞよろしくお願ひいたします。			
1. 料理を準備する時に記入ください。			
主食	ごはん(白米)を準備してください	重量	200g以上
主菜	魚(イワシ、鰯、サケ、アジ、ブリ、サバ、マサバ、サマシ、サマシ、サマシ)	総計	200g以上(1～2品程度)
副菜	野菜(人参、ピーマン、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ)	総計	200g以上(2品程度)
その他	味噌汁、お味噌、お味噌	料理の盛り付けに使用する容器、トングなど	ごはんがはみ出る容器、味噌など
2. 「3・1・2弁当箱法」5つのルールを学びながら			
あなたに合った量の弁当箱の容量はいくらですか？		(600) ml	
3. 弁当箱に料理を詰めてチェック			
詰めたこと、うまくできなかったことなどを書いておきましょう。			
①	主食が半分切られておりましたか？	(はい)	(いいえ)
②	主菜が主菜1・副菜2に詰められましたか？	(はい)	(いいえ)
③	副菜の多い料理は詰められましたか？	(はい)	(いいえ)
④	お味噌汁は詰められましたか？	(はい)	(いいえ)
4. 「3・1・2弁当箱法」で詰めた食事を、いつもの食器に盛り替えて			
いつもの食器と比較して違いはありますか？			
主食(ごはん)の量	いつもの食器より多い	お皿を同じくお皿	いつもの食器より少ない
主菜の量	いつもの食器より多い	お皿を同じくお皿	いつもの食器より少ない
副菜の量	いつもの食器より多い	お皿を同じくお皿	いつもの食器より少ない
足りない、足りないことを書いておきましょう。			
5. 「3・1・2弁当箱法」で詰めた食事を食べてチェック			
詰めたこと、うまくできなかったことなどを書いておきましょう。			
①	おいしかったですか？	(はい)	(いいえ)
②	主食の量はちょうどよかったですか？	(はい)	(いいえ)
③	主菜の量はちょうどよかったですか？	(はい)	(いいえ)
④	副菜の量はちょうどよかったですか？	(はい)	(いいえ)
⑤	食事全体の量はちょうどよかったですか？	(はい)	(いいえ)
6. 学習会を通して気づいたこと、質問事項などを書いてください。			
食生態食育プロモーターズが役に立ちました。			

リモートでも簡単なワークシートを使うことで、確認しながらすすめられた。

など、ポイントごとにワークシートを活用し、確認しながら進めるようにしました。参加者から、「リモートでの学習会の実施に悩んでいる」といった意見も出ましたが、フォーラムではさまざまな会員が、多様な学習会を展開しています。一緒に考えていきたいと思っておりますので、どうぞ遠慮なくお声がけください。お待ちしております。

高橋千恵子（フォーラム理事）

●参加者の感想

今回の講座を受けたことで、教室型で行わなくてもネット環境さえ整っていれば楽しくできることに感動しました。

私は、これまで高齢者の介護予防教室の中で「3・1・2弁当箱法」を推進していましたが、コロナ禍で教室の中で調理実習や通いの場で共食会の開催ができなくなり、もやもやとしていました。

ようやく教室や通いの場が再開されましたが引き続き感染症対策のため、三密をさける目的で共食することはできません。しかしネット環境を整えて食生態学実践フォーラムのスタッフの方々と連携し、ネットを通じて交流ができるならば、5つのルールに沿った内容が実践できるのでは、という可能性を実感できました。まだまだ、開催に向けては、いろいろとハードルはありますが、ご支援ご協力を引き続きよろしくお願い致します。

稲葉由美（賛助会員・静岡県東伊豆町健康づくり課）

■沖縄県伊是名村での「3・1・2弁当箱法」の活用

10月に沖縄県の離島、伊是名村保健センター管理栄養士さんより、「3・1・2弁当箱法」弁当箱の注文が40個ありました。数が多かったので、どのように使われるのかお聞きしたところ、下記のように、島を離れて生活する中学生に“1食に何をどれだけ食べたらよいか”を学んでほしいのでプレゼントをしたい、とのことでした。

伊是名村に住む子どもたちは中学を卒業すると、ほとんどの子が親元を離れ、沖縄本島の高校へ進学します。

島発ちを控えた中学生に、自らの健康と地場産品について考える機会の創出を図ることを目的とし、令和3年度の健康フェアでは「島食材でちゃ〜がんにゅう弁当を作ろう！」をテーマに、島でよく採れる野菜や魚には何があるかを話しあい、主菜、副菜が重ならないように味つけや彩りなども考えて献立を立て、調理、盛りつけまで行いました。学級花壇で育てた青じそを盛りつけに利用するなど、いろいろな工夫が見られました。

お弁当づくりの開会式では、村長から生徒会長へ食育弁当箱の贈呈があり、あたたかい激励の言葉をいただきました。

健康フェア実施後の11月12日に行われた中学校のお弁当の日では、「弁当づくりのときに友だちが作った料理がおいしかったので、真似して作ってみたいよ！」という生徒や、海で採って



健康フェアを掲載した学校便り。



「3・1・2」を考えながら弁当箱に詰めている中学生。

きた小エビをおかずになっている生徒もいました。

また主食はおにぎりでも、お弁当箱に主菜1と副菜2のバランスで詰めてくる男子生徒の工夫なども見られました。

好きなおかずだけを詰めるお弁当ではなく、主菜・副菜の意味を理解して、バランスよく弁当箱に詰めることができたので、これからも食育弁当箱を繰り返し活用し、「3・1・2弁当箱法」を身につけてほしいと思います。

*チャー（いつも）ガンジュー（頑丈）=【健康】という意味でよく使われている言葉。

宮原裕子（伊是名村保健センター）