



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き、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に直面しています。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

