そして、弁当に入れる卵焼きを作ります。まず針谷先生の模範演習。エビを芯に巻いて、焼き上がったら巻き簀で締めて形を整えます。次はスタッフのお姉さんの実演。手際のよさに歓声が上がりました。いよいよ子どもたちが一人で焼きます。卵を割るところから真剣なまなざし！　巻き簀に移すときの卵焼き器の持ち方もポイント。子どもたちは何とか一人で仕上げて、ホーッと肩で息をして、やっとにっこりしました。

厨房で準備してくれた他の料理も詰めて、自分の弁当を完成させます。「すき間なく詰めましょう」「唐揚げが好きなのね。唐揚げは主菜だから１ですよ」と針谷先生に見ていただきながら完成させました。皆、自分で詰めたお弁当なので、苦手な野菜も頑張って食べました。

○２日目……3 月 18 日（土）10：00 ～ 13：30

今年度最後の実施日なので、埼玉県福祉部少子政策課と埼玉県社会福祉協議会から視察の方が来ました。

まず、「3・1・2 弁当箱法」の復習です。「そのまんまお弁当料理カード」を使ってゲームのように遊びながら、いろいろな 3・1・2 の組み合わせを工夫しました。そして弁当箱への盛りつけについても、ビデオを見て確認しました。

今回は副菜を作ります。いろいろな野菜の中から、ニンジン・ピーマン・ゴボウ・アスパラ・タマネギなどが選ばれました。「俺、ニンジン嫌いだー！」「僕はピーマンいやだ！」という声が上がることも針谷先生には織り込みずみ。

「切り方」を基本から習いました。まず先生のお手本を見て、その後、自分で切ります。子どもたちは、「切る→炒める→調味（計量）→完成」を一人でやりきりました。そのできあがりの何とおいしいこと！　さすがに子どもが作りやすく、味もよい工夫されたレシピです。子どもたちの切り方が不ぞろいで多少乱れていたとしても、おいしければ「うまーい！」＝成功体験になります。ニンジン嫌いもピーマン苦手も「ん？　おいしい！」と言うほどのできあがりでした。

スタッフが厨房で用意してくれたエビフライ、大豆ハンバーグ、根菜の煮物などと共に、子どもたちが作った「副菜４種」もテーブルに並べ、ここから「自分のお弁当を詰める」の２回目です。きっちりとすき間なく、見た目にもおいしそうに、3・1・2 に詰めました。

ゴボウのささがきにも挑戦。

２月に詰めたときよりも、とても上手にバランスよくでき上がり、そのでき栄えは針谷先生もビックリするほど。子どもたちの吸収力はたいしたものです。満足そうな顔で食べる食べる！　と、すぐに「お代わりしてもいいですか？」ニンジンもピーマンもすべて残らずなくなりました。

針谷先生から食育セミナーの修了証をいただき、そして卒業生には記念品のプレゼントも贈られました。さあ、プレゼントの中身は何でしょうか？　玉子焼き器とバターピーターです！

針谷先生と食事づくりができて、この子たちは本当に幸せだったなあと、しみじみ思います。ここで学んだことをもとに、食事に関心を持ち、健康で、それぞれの道を歩んでほしいと願っています。　　上蓑礼子（チームひだまり 会長）

●「食生態学－実践と研究」16 号

「食生態学－実践と研究」16 号を発行しました。今号の特集は「子どもの育ちを『食』から支援するために－『誰一人取り残されない』の視点から」をテーマに、家庭環境などの厳しい環境におかれている子どもたちへの「食」からの支援を取り上げました。

● 2024 年版食育カレンダーの制作

2023 年 2 月 15 日に、2024 年版食育カレンダー検討委員会を開催いたしました。検討委員会での意見やアイデア、購買者アンケートの結果をもとに、引き続き SDGs をふまえ、旬・地産地消、Z 世代も含めた情報源としての食育カレンダーを目指すべく、現在制作に向けて検討を重ねております。

●食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第 5 版

針谷順子・足立己幸共編著の 693 品分の料理データを網羅した八訂食品成分表準拠の最新版です。ぜひご活用ください。

● 2023 年度第 20 回総会のお知らせ

日　時：5 月 21 日（日）14：00 ～

総会は、正会員の皆様に書面表決をお願いし、オンラインによる配信を予定しております。正会員の皆様には、メールにてお知らせいたします。

● 2023 年度総会研修会のお知らせ

2023 年度の総会研修会は、8 月に会場とオンラインによるハイブリットでの実施を予定しております。お申込はフォーラムのホームページで 6 月より開始いたします。

●会費納入のお願い

2023 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

〒 169-0075 東京都新宿区高田馬場 4-16-10 コーポ小野 202　　TEL ＆ FAX：03-5925-3780
E-mail：forum0314@angel.ocn.ne.jp　　https://shokuseitaigaku.com/

2023.3.31 News Letter 62 号

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

■「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会 2023.2.11

「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会は、今年度は同じテーマで２回実施しました。講師は上原正子氏（愛知みずほ短期大学名誉教授・「さかな 丸ごと食育」専門講師）。「さかな丸ごと食育」養成講師が、新教材「SDGs の視点に立った『さかな丸ごと食育』－持続可能な社会に向けた人材育成につながる総合的な学習の時間単元モデル」を用いて、各自の食育実践のレベルアップができる力を養いたいと開催されました。私は、2 月 11 日にスタッフとして参加。学習者は「さかな丸ごと食育」養成講師 23 名です。

学習目標は、①「さかな丸ごと食育」で、SDGs の学習ができることを知る、②家にあるさかなが存在する理由を考えることで、SDGs（つくる責任、つかう責任）の視点に気づく、③自分が実施している「さかな丸ごと食育」を、SDGs の視点から検討したい気持ちが高まる、④ SDGs の視点で「さかな丸ごと食育」を企画することができる。講師から SDGs の視点に立った「さかな丸ごと食育」のねらい、新教材の解説について講義していただきました。

学習者は事前の課題として案内された、家のどこにどんな「さかな」がいたか、なぜ存在するのか、その理由や使い方などをワークシートに記入して参加しました。ワークシートでは、家の中にいた「さかな」を通して、使い方を考えることが SDGs につながることに気づきました。講義の後に、ワークシートをもとに気づいたこと、SDGs の視点に立った「さかな丸ごと食育」の活動に活かしたいことや課題等を発言し、活発な意見交換が行われました。講義を聞くだけでなく、学習者が積極的に参加する学習会で、とても刺激になりました。

養成講師が「さかな丸ごと食育」をすすめる際に、SDGs（つくる責任、つかう責任）の視点も視野に入れることの大切さを痛感。新教材を活用して、さらに学校や地域で「さかな」にもっと関心を持ってもらえるような活動をすすめていきたいと思います。　　原田由美子（フォーラム理事）

○参加者の感想から

新教材「SDGs の視点に立った『さかな丸ごと食育』持続可能な社会に向けた人材育成につながる総合的な学習の時間単元モデル」の活用に向けて、とういう壮大なタイトルのとおり、教材を作成された上原先生のねらい、参加者それぞれが置かれている環境から、悩み、迷い、疑問など熱い思いを共有できる時間であった。いただいたヒントから、実践につなげられそうなことをまとめてみた。

①「さかな丸ごと食育」は、SDGs の視点での学びになっているか？

現在、３か年計画で、1 学年の総合的な学習の時間で、SDGs に取り組んでいる。ICT を活用し、仲間に聞き、教え、伝え合っている。ゴール 14「海の豊かさを守ろう」に興味を持つ生徒が多い。このグループが中心となり、まずストローを使わないで牛乳が飲めるか？　なぜストローを使わないほうがいいのか？ストローをきっかけにして海の豊かさを守る行動を起こす。そして、魚を食べる、食べたい、食べたらよいことがある、おいしく食べる、おいしい料理が作れる！　など実践につなげたい。

②さかなの日を大いに活用する

毎月３～７日はさかなの日、11 月３～７日はいいさかなの日をおおいに活用して学校給食で魚料理を提供する。生徒は、魚を食べると頭のはたらきがよくなるという知識はあるので、定期テスト 1 週間前から魚料理を提供するようにしていた。今後は、さかなの日を活用して、さらに魚料理に親しめるようにしたい。

③学校に「さかな丸ごと食育」が定着しない！？

「さかな丸ごと食育」は地道に定着しつつあると感じている。昨年夏、実技研修会で市内全栄養士と数名の家庭科教員が養成講師となり、少しずつ「さかな丸ごと食育」を開始あるいは定着させようとしている。10 年前、家庭科教員と栄養教諭の授業では、生徒が魚料理を考え、それを給食の献立で実現させた。そのときの料理は今でも献立に登場している。市内で情報を共有しながら地道に活動ができそうである。

また、魚の皮も食べてもらいたいと考案した料理に「ほっけのから揚げ」がある。文化干しのほっけに片栗粉をまぶし、から揚げにするとちょうどいい塩加減とカリカリの食感で皮まで食べられるので、フードロス、ゴミ削減となる。「ほっけのから揚げ」はリクエスト料理になるほどの人気である。おいしい魚料理を提供していくことが、学校から世界を変えられると信じている。

養成講師（栄養教諭）としては、SDGs の視点から「さかな丸ごと食育」の活動を通して、小さな変化を期待しながら、地道に児童生徒に伝え、世界を変える取組を考えていきたい。そのためにも、今回のような「家の中の探検シート」を事前に記入し提出して研修会に参加する方法は新しい発見がありよかった。今後もレベルアップ研修会で研鑽を積みたいと思う。

大内みどり（「さかな丸ごと食育」養成講師・埼玉県栄養教諭）

この度は「さかな丸ごと食育」プログラム・教材開発研究事

業の一環として制作した教材の、活用に関する研修会を企画してくださりありがとうございました。

研修会では、上原先生からこの教材を通して、さかなに興味を持ってもらいたい、「さかな丸ごと食育」を伝えることがSDGsにもつながる、また、参加者との意見交換の際には、評価をどう考えるかというご質問に対して「どれだけ自分の言葉で発表できるか」が評価になるなど、直接、上原先生の思いやお考えをお聞きすることができまして、感動と自信をいただきました。また、研修会参加にあたり、事前に家の中のさかな探検の宿題をいただきました。見つけたさかなを通して、さかなのことを大切に思っていたかな？　思ってはいたけれど生活と結びついていたかな？　と自分の生活の中でさかなと自分との関わりをSDGsの視点で振り返り考えることができました。さかなが人と人とのつながりを作ってくれているんだなということにも気づかされ、もっとさかなを大切にしていきたい気持ちも沸き出てきました。

オンラインでしたので、普段なかなかお会いできない全国の養成講師の方々とも交流でき、皆さまのさかなへの思いに触れ、私自身学ぶことが多くあった研修会でした。

SDGsの視点に立った「さかな丸ごと食育」は、学校での「さかな丸ごと食育」普及を目的に制作されました。養成講師の方々がそれぞれの地域でも、この教材を活用していただき、学校での「さかな丸ごと食育」を広めていただければ幸いです。

木村恵（賛助会員・一般財団法人東京水産振興会）

■ 2022年度「3・1・2弁当箱法」Aコース研修会

2022.8.21 ～ 12.18

本Aコース研修会は、実践編2単位を含む基本編2単位の初めての試みでした。

「3・1・2弁当箱法」（以下「弁当箱法」）のこれまでの学習を活用して、食事構成（献立作成）力のスキルアップを図ることを目標とし、献立作成に関連する講義をふまえた演習・実習、課題の作成で構成しました。参考教材は実践性の高い食育や食環境づくりの教材として40年来制作に取り組んできた「食育カレンダー」を用いました。7月に説明会を開催、8月～12月の第3日曜日の計5回（3回目対面、他はオンライン）で実施しました。

参加者は講師（高増雅子、針谷順子）を含めて12名で、共通テーマは「若い世代を意識した食事づくり支援教材づくり」とし、各々がひと月ずつ担当月を選択して当月の食育テーマを設定し、マイ食育カレンダーを作成し、パンフレットにまとめることをゴールとして取り組みました。

主な研修内容は、1回目は、①講義は若い世代の食事づくりへのニーズ把握と食事構成理論と「弁当箱法」の関連性、②演習は「弁当箱法」の活用例を示し､「弁当箱法」を活用した食事･弁当の計画をしてレシピを作成。2回目は、①料理・食事づくりに関する技術面の支援、②その支援教材として食事・料理・食事づくりカードについて、③レシピの栄養評価や食料自給率値からの食環境面の評価をしました。3回目は、①「弁当箱法」の料理・食事づくりのスキル向上支援、②各自が持参した弁当を食卓に展開した食事について、撮影角度やテーブルコーディネイトも工夫し、納得できるまで手直しをして写真教材づくりを対面で行いました。加えて、カービングの実技支援、編集者によるカレンダー編集に関するミニ講話を取り入れました。4回目は、①成果物の発表会、②カレンダーの紙面構成の意見交換とまとめの作業。5回目は、①若い世代の作る力の向上支援のための食事づくりの表現・情報発信の事例を紹介し、②若い世代も活用できる魅力的なパンフレットの完成を目指しました。

上の写真は参加者Aさんの成果物の一部です。全員が課題を達成することができましたが、学習者の経験値やスキル等の差異への対応をふまえた内容の精査が必要だと感じています。

高増雅子（フォーラム理事）

○参加者の感想から

研修では、「3・1・2弁当箱法」の5つのルールに基づき弁当を整えることで、必要栄養量がほぼ満たされることは勿論ですが、わかりやすく、ついついやってみたくなる仕掛学そのものであることを学びました。そして弁当箱法のルールにおいて、調理方法を重複させず、分量や彩りのバランスをとることがポイントであることを再確認しました。今回は連続の研修であったことから、「3・1・2弁当箱法」の基本、和食の食事構成、食育カレンダーのコンセプトなどの基本を復習しながら、仕掛学、分子調理の体系、クローズスキル・オープンスキルなど初めて学ぶことも多く、毎回新しい発見の連続で、密度が濃く、時間があっという間に過ぎました。実践では自身で作成した献立を4階層での栄養計算、味・見た目、レシピの調理工程やメニューの食事づくり工程、食料自給率（算出）からみた食環境、そして食べる相手のことと、さまざまな角度から食事の検討することができました。

日常業務の中で、1食の同じ献立を多面的に繰り返し、修正・評価する機会は多くはありません。その過程は、学生時代に学んだ「PDCAサイクル」そのものでした。撮影方法では食器・カトラリーによって食事のイメージが変わることも学びました。普段は高齢者施設で、決められた食器・カトラリーで食事を提供していますが、これからは場面に応じて食器や雰囲気を変え、食事を提供する工夫をしていきたいと思いました。また、仲間（参加者）と学ぶことで、互いの知識や技術を伝えあえることができた貴重な経験でした。

今回の学びと経験を活かし、高齢者の方々と一緒に食育カレンダーを作成しながら、主食・主菜・副菜について、「3・1・2弁当箱法」について、食事の大切さなどを共有する機会が作れればと夢が広がっています。

小林雪子（正会員・社会福祉法人東京栄和会 なぎさ和楽苑）

■「さかな丸ごと食育」養成講師研修会

塩竈市魚市場魚食普及スタジオ（宮城県塩竈市）

2023年2月17日

2023年2月17日（金）に、塩竈市魚市場魚食普及スタジオにおいて､「さかな丸ごと食育」養成講師研修会を行いました。参加者は10名。塩竈市では既に、養成講師の皆さんにより「さかな丸ごと食育」が推進されており、今回「メンバーを増やしたい」との要望があったことから開催しました。また、参加者はいずれも何らかの食育活動をされている方々だったので、積極的に参加していただきました。

前半の魚料理づくりの実習では、一人ひとりがイワシの手開きとサバの三枚おろしをしました。人数が少ないことから、師範台に全員が集まり、講師が説明しながら、参加者も一緒にやってみることができたのでよかったと思います。参加者からも、「手を取って教えてもらったのでよかった」との声がありました。

後半の学習計画づくりでは、各自が今までの活動をふまえて、自分だったらこのような学習会をやってみたいという意欲的な方が多くみられました。

平本福子（フォーラム理事・「さかな丸ごと食育」専門講師）

■ 2022年度食生態学プロモーターズ養成講座「3・1・2弁当箱法」Bコース研修会

2023.2.19

今年度の「3・1・2弁当箱法」Bコース研修会はオンライン配信で、2023年2月19日（日）10時から16時まで開催いたしました。当フォーラムでは、株式会社東京法規出版から依頼を受け、元気な男性高齢者を学習者としたフレイル予防を念頭に、食生態学の視点を取り入れた「3・1・2弁当箱法」を活用した「パンフレット」を検討してきたことから、そのモニタリングを兼ねた研修会といたしました。参加者は会員10名、非会員1名の計11名（1都5県在住）でした。

オンラインで6時間という長時間の研修会に不安はありましたが、後日提出いただいた課題と感想・意見などから、時間を感じさせないくらい有意義で、参加者全員が充実した研修会で満足できたと確認ができ、安堵いたしました。

パンフレットの表紙。

午前中に､この「パンフレット」を作成してきた経緯やフレイル予防についての再確認と、今回の「パンフレット」をどのような視点で作成してきたか、研修会開催時点での「(仮)パンフレット」を使って、私が説明いたしました。

フォーラム内で実際に行った事前学習（文献を使った学習者の特徴や食に関する課題の把握など）を参加者にも実際に事前学習していただき、「3・1・2弁当箱法」の学習者を高齢者とするにあたってのポイント、工夫の仕方、さらには「3・1・2弁当箱法」がSDGsをどのようにとらえているかも含めて説明をすすめました。午前の最後に、課題についてと午後のすすめ方を説明し、検討協議するための発表準備をお願いして、一旦オンラインから退出いただき、昼食･休憩といたしました。なお､課題は【単身男性高齢者対象「3･1・2弁当箱法」を活用した学習会計画書及び実践レポート（想定実習するレシピ試作含む)】といたしました。

午後は、改めて入室していただき、はじめに各自の自己紹介と課題に対しての取り組み案を発表していただきました。そこでは、参加者の経歴、環境、背景などが異なるため、学習者(高齢者)をどのようにとらえているかの視点も異なり、お互いに参考となったようです。その後、この「3・1・2弁当箱法」を活用した「パンフレット」について、意見交換をいたしました。この協議が一方通行にならないかが一番不安でしたが、参加者全員が細かいところまで深読みし、疑問点を出し合いながら、時間が足りなくなるくらいたくさんの要望も含めた意見交換が行われました。終了時には、オンラインにも関わらずお互い和やかに退出していきました。後日提出いただいた課題レポートでは、この「パンフレット」を使った多様な活用方法、例えば調理実習ができない施設では、市販弁当を使った「3・1・2弁当箱法」、コンビニでのちょい足し術や買い物ツアーなど、楽しい提案もいただきました。参加いただきました皆様に感謝いたします。

中村里美（フォーラム運営委員）

■第39回子どもがリーダーになる食育セミナー ぴったり食事づくりにチャレンジ！　パート5

ひだまり子ども食堂（埼玉県川越市）

2023.2.11　3.18

主催：NPO法人食生態学実践フォーラム／共催：ひだまり子ども食堂

この春、二人の6年生がひだまり子ども食堂を卒業します。一人は1年生のときから、もう一人は3年生のときから、針谷先生のもとで「料理づくりと会食」を体験してきました。この2年ほどはコロナ禍のためお弁当配付に代えていましたが、2月と3月は、ひだまり子ども食堂から送り出してやりたいと願い、食育セミナーをお願いし、以下のように実施していただきました。

○1日目……2月11日（土）10：00～13：30

まず「3・1・2弁当箱法」の基本を座学で学びます。普段ならば飽きてしまうような子どもも先生の説明に「ほうほう、これは友だちに教えよう！　メモしておこう」と一生懸命聞いています。「だって針谷順子氏の説明はとてもよくわかって面白い！」と深く集中していました。主食・主菜・副菜を理解したところで「3・1・2」の栄養バランスを学び、「自分にぴったりの弁当箱」を選びました。

そのお弁当箱に、何をどのように詰めようか、設計図を描きます。「3・1・2」の意味をどの程度理解できているのか、設計図を見るとよくわかります。