



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

■第40回 子ども自身がリーダーになる食育セミナー

ひだまり子ども食堂（埼玉県川越市）

2023.7.8

7月8日、川越市のひだまり子ども食堂にて、第40回子ども自身がリーダーになる食育セミナーを実施しました。

夏休み前でしたので、「3・1・2弁当箱法」を昼食づくりに活かして夏休みを楽しく過ごしてもらうために、それぞれが卵焼きを作り、「3・1・2弁当箱法」の復習を行いました。

参加者は、初めての参加2名を含む子ども5名、大人9名でした。今まで何度か参加している子が、初めて参加している子にいてねいに教えている様子を見ることができ、とても成長を感じました。「初めて卵を割るんです……」と自信がない様子を見せていた子ども、卵焼きを一人1本焼いたことで、「次はおうちでもやってみます」と言って帰っていき、「学び」の大切さを再確認できた食育セミナーでした。

田嶋尚子（フォーラム運営委員）

■第70回日本栄養改善学会 研究自由集会

名古屋国際会議場（愛知県名古屋市）

2023.9.1

今年も、日本栄養改善学会の研究自由集会を開催しました。久しぶりの対面での開催で、参加者は24名。テーマは昨年度から取り上げてきた「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」。

最初に、機関誌「食生態学―実践と研究」第16号を用いて、このテーマがどのように議論されてきたかについて説明しました。次いで、会場からの報告①「切れ目のない支援について考える―名古屋市における子育て支援の視点から―」について、河合真未さん（名古屋子ども青少年局 子育て支援部子育て支援課 管理栄養士）から、「なごや子どもの権利条例」や切れ目のない支援、児童養護施設などの取り組みについて、具体的な支援内容について、伊藤美里さん（同上、管理栄養士）から報告がありました。さらに、報告②「生きる力を育む食育の在り方をさぐる」として、久保田寛子さん（大府市立石が瀬小学校 栄養教諭）から、外国につながる子どもをめぐる現状と課題、そのための食からの支援の現状と課題について報告がありました。

報告後の意見交換では、報告者以外の名古屋の方々からの情報提供のやり取りがあり、名古屋地域のネットワークの力を垣間見るひとときとなりました。

平本福子（フォーラム理事・調査研究部門）

■「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会

塩竈市魚市場（宮城県塩竈市）

2023.10.9

東京近郊の養成講師が、「さかな丸ごと食育」としてすすめている宮城県塩竈市魚市場の見学と、ここを拠点とした「塩竈モデル」の中学生プロジェクトの活動を見てきました。

①塩竈市魚市場 マグロのせりの見学と朝食づくり

2017年にリニューアルされ衛生管理が徹底された市場で、マグロの伝統的なせりを見学しました。本マグロ、キハダマグロ、メバチマグロなど数百匹が並び、買受人は真剣に品定めをしていました。そして8時ちょうどから、せりがはじまり、端から1尾あたり数秒で売値と買い手が決まっていきました。プロのやり取りはあっという間で、見ていてもどんなやり取りをしているのかまったくわかりません。買い手が決まったマグロは、業者ごとに集められました。生マグロの水揚げで有名な塩竈ですが、市内で消費されるのは2割弱で、多くは氷とともに箱詰めされ東京などにトラックで運ばれるそうです。見学後は、塩竈の干物と仙台魁などの地元特産品を使って、魚市場併設の調理室で自分たちの朝食づくりをしました。

②中学生プロジェクトの活動（マグロの解体とマグロ料理づくり）

このプロジェクトは、塩竈市魚市場・宮城学院女子大学・東京水産振興会が連携して取り組む月1回全6回の「さかな丸ごと食育」の学習会です。学習者（中学生）の興味関心に沿って、学習者と支援者が一緒に学習内容を計画してすすめています。10月は、4回目のプログラムでした。まずはこのプロジェクトを企画した平本福子「さかな丸ごと食育」専門講師からプログラムの特徴についての説明があり、その後、中学生がグループごとに前回までに学んだことを報告してくれました。

その後、せりで見学したメバチマグロ（43kg）が、いろいろな包丁を使って見事に解体されました。中学生は「これは“ひがしもの”？」「そこのナカは中トロ？」などと質問していました。その切り身を使って中学生がお寿司や丼など、各グループが好きなように作りました。血合肉はタレに漬けこんでから焼く、中骨のところの肉は、スプーンでこそいで「中落ち」として利用。マグロを余すところなくいただきました。

この「中学生プロジェクト」は、郷土料理である塩竈汁のレシピ開発も行っており、今回は今まで検討してきたレシピの最終決定の日でした。完成したレシピで10月29日の横浜市中央卸売市場で開催される「横浜市場まつり2023」で、中学生の地元への愛着とマグロを合わせた「NEW 塩竈汁」として振る舞われました。最後に、参加した中学生にいろいろ質問し、意

見交換することもできました。今後、このプロジェクトに参加した13人の中学生それぞれが、ここでの学びをさらに広めていくことを期待したいと思います。

「さかな丸ごと食育」の報告書で見ていた世界をリアルに体験し、生マグロのとろけるようなおいしさに皆が感動しました。また、私自身が「さかな丸ごと食育」養成講師の一人としてこの「塩竈モデル」を参考に、それぞれの地域に合った「さかな丸ごと食育」の取り組みをサポートできるようになりたいと思いました。前日には日本三景の一つである松島観光や、塩竈の海の幸と地酒を堪能。翌日は、プロジェクトの前にマグロのせりを見学し、とても中身の濃い充実した研修会となりました。

富永暁子（フォーラム運営委員）

■食料自給率に特化した

「3・1・2 弁当箱法」パンフレットの制作

近年、当フォーラムの特徴である「3・1・2 弁当箱法」は、学校のテキスト等にも掲載され、各団体や自治体などが、「3・1・2 弁当箱法」を使用した食育教材を健康教育の一環として多様な形で活用されております。事務局には、「3・1・2 弁当箱法」の名称、ロゴマーク等の使用申し込みの依頼が、多数届いています。その背景には、当フォーラムの前理事長・足立己幸氏と現理事長・針谷順子氏のこれまでの研究とその理論の著書や活動、各種研修会開催などがあります。

開発当初から「3・1・2 弁当箱法」は適量でバランスのよい食事を実践するツールとして注目されていましたが、実は「健康な食事」だけでなく、豊かで円滑な食の循環を目指すことも意識的に考えられており、最近の世界的な視点であるSDGsに代表される食料問題や環境問題、食料の安全性、地球温暖化などによる安定的な確保と供給等の課題にも対応できるツールであったのです。

そこで今回は、もともと考えられていた食の循環、食料自給率に特化した「3・1・2 弁当箱法」のパンフレット（8ページ）を、主たる学習者を中学生・高校生として、さらには、中高生の支援者である管理栄養士・栄養士や教員等の誰もが、食料自給率を理解し意識して料理が選択できるようになる「3・1・2 弁当箱法」のパンフレットを目指しながら作業をすすめています。

年度末には、当フォーラムのホームページにて公表し、皆様に配布できるようにする予定です。ぜひ今だからこそ、食の循環、食料自給率まで踏み込んで考える「3・1・2 弁当箱法」を活用して、食料自給率アップを目指してほしいと願っています。

中村里美（フォーラム運営委員）

■ 2024 年版食育カレンダー

会員の皆様からの声を反映しつつ制作しました2024年版「食育カレンダー」は、今年も11月より当フォーラム事務局で販売する運びとなりました。「食育カレンダー」は、主食・主菜・

副菜のバランスの重要性を、日本型食生活の豊富な献立を通して、具体的に提案した食事カレンダーです。旬の食材を使いながら、手軽に楽しく、主食・主菜・副菜のバランスの取れた献立を12か月載せております。裏面にはレシピが掲載されており、カレンダー部分を切り離すと永久保存版の献立レシピ集として活用することもできます。

ぜひ、会員の皆様の食育やSDGsの推進活動の教材として、家庭や地域、職場などさまざまな場面で活用していただければと思います。会員の皆様には、ニューズレターと一緒に送らせていただきます。高増雅子（フォーラム理事）

■機関誌 17号「会員の広場」近況報告募集中！

当フォーラムの機関誌「食生態学—実践と研究」17号では、皆様の近況報告を掲載して、会員の交流の場としています。多様な世代や分野の方の近況をお聞きしたいので、ぜひ報告をお願いいたします。若い世代として、学生会員の方の声もいただけるとうれしいです。

なお近況報告は400字程度で自由に書いていただき、平本（hiramoto1255@gmail.com）までお送りいただけますようお願いいたします。

平本福子（フォーラム理事・機関誌編集委員長）

■「さかな丸ごと食育」の動画・教材

一般財団法人東京水産振興会 HP の「研究活動・教材」から、「さかな丸ごと探検ノート」「『さかな丸ごと食育』地域展開版教材」「『さかな丸ごと食育』学習の進め方動画」などが、ダウンロード・閲覧できるようになりました。ぜひご活用ください。



越智直実（フォーラム理事）

● 2024 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。2024年のテーマは「主食・主菜・副菜を組み合わせて旬の食材で、手軽に楽しく！」です。「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900円（送料別）、10部以上は、1部700円（会員は送料無料で販売します。メール、ファックス、ホームページからお申し込みください。



●会費納入のお願い

2023年度の年会費をご納入いただけていない方に、ゆうちょ銀行の払込用紙を同封させていただきました。ご確認の上、払込をお願いいたします。下記口座にも、お振り込みいただけます。行き違いでお振り込みいただいている場合はご容赦ください。[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