

食生態学 —実践と研究—

Ecology of Human and Food:
Practice and Theory



CONTENTS もくじ

巻頭言	3
食生態との出会い	3
実践と理論のあいだ	4
座長&研究プロジェクト代表から	4
「さかなまるまるムーブメント」の主教材として、絵本『まるまる みんな いただきます！～かわも うみも やまも さかなも～』にこめてきたこと ：キーワードは“まるまる”！	4
基調発題①	10
「絵本」を通して、子どもと共に学び、育ちの時をつくりだす 保育所給食の実態との連動を重視して	10
基調発題②	14
「幼児発信型」食育で地域の食がイキイキしてほしい 大学の研究室活動から見えてきたこと	14
実践現場から	18
いつもの保育が「さかなまるまる」に動きはじめた気がします 思い思いにやってみたら 「さかなまるまる絵本」の取り組みから思うこと	18 20
誌上討論—参加者からの問いに応えて	22
「子ども」「さかな」「絵本」でつながり広げる食育の環 「共にある」という観点からみた 食育の教材としての絵本の魅力 「幼児発信型」をめざす「教材」を今準備中の 「さかな丸ごと食育」情報交流プールで育て、次のムーブメントへ	22 23 24
第 70 回日本栄養改善学会 研究自由集会レポート	26
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	26
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	28
Why don't you try preparing a meal best for you 「3・1・2弁当箱法」英語版リーフレット	28
書評	31
共食と孤食——50 年の食生態学研究から未来へ 足立己幸 編著・衛藤久美 著 女子栄養大学出版部（2023）	31
会員の広場	32
東北のメンバーが「さかな丸ごと食育」でつながる仙台コア 今後の学びと活動に向けて／夫の弁当づくり／みんなで一歩前へ	32 33
NPO 法人 食生態学実践フォーラムの活動	34
2023 年度	34
編集後記	35
NPO 法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨 事業内容	36

私と食生態の出会いの根っこは、小原秀雄先生との出会いである。入学して間もない頃、小原先生の授業を聞きながら感動して涙が止まらなかった。第3志望の女子栄養大に入学し、後ろ向きの日々を送っていた私が、物事の見方について、どのレベルで見えるか、また見る角度によって見え方も表現の仕方も異なる、というような内容の講義を聞きながら、「自分はなんて小さなことを気にしてクヨクヨしていたのか」、そして昨日まで見ていたうつろな景色がうそのように、鮮やかに明るく目に映ってきたことを、私ははつきりと覚えている。自分次第で、同じ景色もこんなに違って見える。それからは、「思うようにいかないことがあっても、その状況を恨むより、縁があつてここにいる。それなら、ここでしか、今しかできないことを見つけて頑張ろう」の精神で、今に至っている。

一方、足立己幸先生との出会いも、今でも鮮明に覚えている。2年のときの授業で、「暑い夏の日、汗いっぱいかいて喫茶店に入ったの。おいしいコーヒーの香りがしていて、私はアイスコーヒーを注文したけど、牛乳の方がよかったかなあ、みんな、どう思う?」という質問だった。ほとんどの人が迷わず牛乳に手を挙げていたが、私は迷っていて手が挙げられなかった。それまで、いわゆる栄養学の授業を一応まじめに受けていた私は、「食べ物の価値は、栄養価計算の結果で決まる」を叩き込まれていたものの、実際の生活の場面で割り切れないものを何となく感じていた。足立先生の話聞き、「そうだよ、そのときの気分や体調によって、選びたいもの違うよね。栄養価計算の結果だけじゃ、実際の生活の中で答を出せないよね」などといういろいろグルグル考えていて答えられなかった。食べ物の価値は、誰がどんなとき、どんな状況で食べるのかによって大きく変わる。丸ごと人間を受け止める、そして答は一つではない、と。それ以来、常に、誰にとって、何を基準に、ということがひっきり、簡単に簡単に答が出せない人生を生きている。

私は、現在、障がいのある方たちの居場所づくりをしている。一見、食生態とは関係のないところで仕事をしているように思われるかもしれないが、私の中で

は、確実につながっている。世の中、いろんな人がいて、いろんな場所で、いろんな環境や歴史や文化や生活習慣の中で、それぞれの生き方、食べ方をしている。常に、“その人にとって”を意識しながら、もちろん答は一つではない。私は、知的障がいの方たちと日々過ごしながら、彼らの感性の豊かさには驚かされることが多い。特に自閉症の方たちの、こだわりの強さ、記憶力のすごさ、感覚の繊細さ・鋭さ(感覚過敏も含め)は半端じゃない。まいったと思うことは日常である。しかし、それはすばらしさであると同時に生きにくさ、でもある。食事に関しても、単なる好き嫌いではなく、見た目では理解できない(受け入れられない)食材、また口内の感覚の鋭さが故の食べられない食材があつたりする。食べることの楽しさ、食べることの大事さ、何よりも健康で元気に生きてほしい。彼らと一緒にいると、日々、発見の連続である。知れば知るほど、さらに、まだ見えてないものがあるかもしれない、気づいていない何かがあるかもしれない。わかったつもりにならない、を心がけている。これも食生態での調査研究で学んだ大事なことである。

そして、最後に、私のモットー「予定は未定」。もちろん、予定は立てる。しかし、予定通りにいくことはなかなか少ない。そこで、試されるのが、予定通りにいかなかったときにどうするか、が問われる。予定そのものの見直しが必要な場合もある。私はあきらめが悪い。どうにかならないかな、と最後の最後まであきらめずに、工夫し、ねばってチャレンジを繰り返す。「まだ、もっと何かあるかも」の精神は食生態で学んだ私の原点である。

略歴

女子栄養大学大学院修士課程修了。愛知教育大学助教授を経て、ウエルケアデイサービスセンター「はなの丘」、デイサポートセンター「あしたの風」、グループホーム「あしたの樹」「はなのいえ」、ショートステイ「あしたの音」代表、NPO法人「えこお」事務局長。NPO法人食生態学実践フォーラム理事。

座長&研究プロジェクト代表から

「さかなまるまるムーブメント」の主教材として、絵本『まるまる みんな いただきます!~かわも うみも やまも さかなも~』にこめてきたこと:キーワードは“まるまる”!

足立己幸

はじめに：開始前のミニロールプレイ（図1）

研修会当日参加者は、受付で絵本『まるまる みんな いただきます!~かわも うみも やまも さかなも~』（以下、「さかなまるまる絵本」）と、図1のメッセージを受け取り、席に着きました。「2人ずつ組になりましょう。一人が幼児（何歳？ どんな子？）、もう一人はこの子に『これ読んで』と頼まれた人（何歳？ どんな人？）。この絵本1冊全部を“読み聞かせ合い”しませんか!」と呼びかけました。

突然のロールプレイ作戦は、図1のQ1からのQ4の質問に回答するプロセスで、この日の研修会のコンセプトの一つ、絵本の内容について、大人たちが（未成熟な幼児たちに、教えてあげる目線や、一方的に読み聞かせる目線ではなく）幼児の柔らかな・温い感性・感じ合い・学び合う雰囲気、本研修会がはじまることを期待したのでした。

続いて、絵本の裏表紙、①きれいな水色の海に泳ぐ魚たちと一緒に白い魚に、参加者自身の名前（文字でも絵でもよい）を記入すると、この1冊は世界中、いや地球中に1冊しかない、かけがいのない“私の1冊”になり、本稿で共有する「さかなまるまるムーブメント」の一部に加わったことの証しになる、と。そして、

次の教材観を自分との関わりで検討することを期待したからです。すなわち「教材とは、学習者とそれを支える人の間にあって、学習目的や目標を実現するために選択され、体系化された資源である」¹⁾ということです。

そして、「さかなまるまる絵本」を21cm四方40ページの小型にしたのは、幼児が自分で読むときも、誰かに渡すときも、持ちやすい・重すぎない・通園バックに入れやすいサイズにしたこと。このことは入院中の友だちや、寝たきりのお年寄りとの読み聞かせ合いをするときにも、横になったままでも持ちやすいこと。厚紙の表紙にしなかったことも同じ理由で、“こめてきたこと”の一つであり、これらを参加者それぞれが実感・体感してほしい、共有したいと願ったからでした。

研修会当日、参加者全員で共有したいと願ったこと（図2）

図2は、思いのままを書き出したメモです。とてつもなく大きな課題の列挙に、我ながら驚く内容になりました。しかし、何が知りたいか？ 何をしたいか？

を明確にするためには、大小さまざまな“知りたいこと”を思いつくまま書き出し、全体を眺め（俯瞰し、統合を繰り返す）、その中で最も強く知りたいこと・緊急に知るべきこと・多くの知りたいことの底流にある重要なこと等を浮き彫りにし、さらに可能なら、当該質問の回答が得られたときに、他の質問の回答も連鎖して得られる可能性があるかの吟味をして、「答え探し」の質を高める作業手順が重要だと考えた、



図1

○研究プロジェクト名は「さかな丸ごと食育」研究（一般財団法人東京水産振興会 食育・研究事業、2003年開始）
○研究の特徴は、「さかな・人間・地域・環境やそれらの循環」が抱える課題を ばらさないで丸ごととらえ（全体俯瞰）、それぞれのゴールに向かってすすめること。
○この研究成果やプロセスが、一人残らずの人びとに届き、実践につながるように、報告書や論文作成をゴールとするのではなく “教材”として表現し、活用し合い、次の課題解決へのPDCAを、まーまーと進めること。
○ネットワークづくりや実践も それぞれの特徴を活かし合い、ライフステージ別の特徴を活かしつつもひとり一人のまるまる生涯を次世代へとつなげるつながりあうライフコースアプローチ。
だから、
♡この絵本は、幼児用だけでなく、幼児発信型で、地球・宇宙を視野にもつ地域全体のひとり残らずの人びとへ、まるまるつながることをめざしています。
♡内容の科学的・理論的・実践的根拠もまるまるが必要。表現法も学術と芸術の合流が必要！

足立己幸：2023年度NPO法人食生態学実践フォーラム総会研修会資料（2023.8.5）

図 2

必要な1枚です。

研修会当日は時間の制約、本稿ではページ数の制約があり、取り上げた「知りたい内容の一部しか議論できませんが、“まるまる”の誕生・活用のプロセス・課題の一部を取り上げて、読者それぞれの「答え探し」の道案内になることを願います。

「さかなまるまる絵本」の特徴について、あとがき（図3）で概要を得ることができます。

1. 「さかなまるまる絵本」は「さかな丸ごと食育」研究の一環として生まれました

「さかな丸ごと食育」研究は、2003年一般財団法人

人東京水産振興会（以下、東京水産振興会）の事業として開始されました¹⁾。ここで蓄積した研究成果を基礎に、2011年、食育活動の主教材として作成した『さかな丸ごと探検ノート』（日本語・英語版）²⁾²⁻²⁾とその活用ガイドをめざす『魚と人間と環境の循環ー「さかな丸ごと探検ノート」活用に向けて』³⁾は、すでに全

国各地で使われています。

振興会の事業委託を受けたNPO法人食生態学実践フォーラム⁴⁾（以下、フォーラム）による研修・認定を受け、各自の専門力を発揮しつつ、普及活動を担う養成講師・専門講師は2024年3月現在930名、さらに各講師が企画・実施・評価・次の展開へとすすめる学習会での学びを家族・友人などへ発信する「食育サポーター」が55,482名で、仲間が広がっています。

2018年、これら研究と実践が双方向ですすむ中、「さかな丸ごと食育」幼児研究プロジェクト（研究メンバーは図4）による『「さかな・乳幼児の食事・食を

あとがき.....

感じたり・気づいたり・話し合ったりできる「1冊」が欲しい！

○さかなも人間も同じ地球に生まれ、それぞれの特徴を育て、互いにかわりを持ち、生きて、育ち、次の世代へとつながっていく。
だから、人間はひとり一人の特徴がある。さかなもいろいろな種類があり、場所や季節や人とのかわりでも違っている。

○さかなって、すごい！ 人間もすごい！ 地球もすごい！ お互いの関係もすごい！
だから、小さなさかなも大きなさかなも大切に、食べる時は分け合って、味わっていただくことが大事なんだ！！

○地球のシンボルとして、さかなとも切り離せない「みず」を取り上げたい。
みず（の妖精）は、人間寄りでもさかな寄りでもなく、両者の間をつなぐ（両者の多様性を生かし、公平に包み込む）イメージ作りに有効と考えられるからです。また、多様なくらしや環境下で生きている“多様な子ども”がいることを重視し、特定の個人や家族のタイプにこだわらないことにもつながります。

こうしたことを、幼児も、触って、見て、聞いて、感じて、まわりの大人たちとも共有できる「1冊」をつくりたい！
子どもたちの自由な発見のうれしさ、“やりたい！”につながる内容で！
子どもたち自身がやりたいこと、やらねばならないと感じたことが“実行できそう”“友達や大人たちへも伝えたい”という気持ちで育つといい！

感性豊かで、新しい出会いを吸い取るように自分の中にしみこませていく幼児期だからこそ、たくさんの入り口があって、多様な展開ができる「1冊」がほしい！

多分野の専門家による研究プロジェクトが企画

2003年に一般財団法人東京水産振興会の事業として開始された「さかな丸ごと食育」の研究と、その成果を基礎に作成した『さかな丸ごと探検ノート』（日本語・英語版）はすでに全国の食育活動等で活用されています。

その第2弾として、今回の絵本開発研究は、2018年に開始された「さかな・乳幼児の食事・食を営む力や生きる力の形成・環境のかかわり」に関する食生態学的研究の一環です。冒頭の「こんな1冊が欲しい」のコンセプトや枠組みを作成しました。

研究プロジェクトメンバーは、右記の通りです。
大事なメッセージを大切な子どもたちに届ける絵本の企画のためには、コンセプトや内容の科学的・実践的根拠が問われます。メンバーにより、課題について理論と実践の両面から複眼的・総合的に検討がすすめられました。

そして、若手6人が「こんな1冊が欲しい」のコンセプトを展開し、研究会として絵本に入れ込みたい内容をまとめて「さかなと みずと わたしたち」というタイトルをつけ、スギヤマカナヨ氏へ絵本の制作の依頼をしたのでした。

氏はすでに、前記の『さかな丸ごと探検ノート』の表紙と、全頁を俯瞰する「さかなと人間と環境の循環図」の絵を描いて下さっている絵本作家です。

キーワードは「まるまる」
スギヤマカナヨ氏が、仕上げてくれた絵本は『まるまるみんな いただきます！〜かわも うみも やまも さかなも〜』

研究メンバーはこのタイトルからイメージされる、生き生きしてダイナミックな“まるまる”に驚き、喜びました。キーワードは“まるまる”。

人もさかなも川も海も山も関係しながら循環していく。持続可能に循環して、一人残らずの子どもたちにこの1冊も届いていく.....！！

今、世界中の人びとが共有するSDGsの視野・視点を先取りして進めてきた実績を持つ研究プロジェクトと絵本作家グループの“直結コラボ”（「科学と芸術」Sciences & Artsの両面からの融合）で生まれた「1冊」です。学術の世界から見ても、食教育教材開発に「新しい窓」を開くことができたのではないかと、自負しています。

この「1冊」を全国各地のさまざまな活動グループが活用し、それぞれのグループのパワーアップにつながるという、と願います。

もちろん、この「1冊」をメッセージに、新しい活動グループが生まれ、新しい“まるまる”の輪がグリーンと広がるという、と願います。「まるまる」余すことなく十分に活用してもらい、希望のある未来につなげてもらいたいと思っています。

最後になりましたが、研究プロジェクトと絵本作家グループとの“直結コラボ”という、学術的にも先進的な企画を理解して、自由な検討の機会を与えてくださった一般財団法人東京水産振興会澤美雅会長をはじめ、関係してくださった多くの方々に感謝します。

そして、本書企画の基礎調査に子どもたちを含む周囲で協力いただいた全国各地の保育園・幼稚園・こども園、関連する行政・NPO/NGO等の皆様に感謝いたします。

「さかな丸ごと食育」幼児研究プロジェクトを代表して
足立 己幸

図 3

「さかな丸ごと食育」 幼児研究プロジェクトメンバー (五十音順)
會退 友美 東京家政学院大学 人間栄養学部助教 (栄養教育学、管理栄養士)
安達 内美子 名古屋学芸大学 管理栄養学部教授 (食生態学・栄養教育学、管理栄養士)
足立 己幸 女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授 (食生態学・食教育学、管理栄養士)
斉藤 恵美子 東京家政学院大学 人間栄養学部教授 (小児科学、医師)
酒井 治子 東京家政学院大学 人間栄養学部教授 (地域栄養教育学、管理栄養士)
林 薫 白梅学園大学 子ども学部教授 (小児栄養学・家庭科教育)
原 光彦 和洋女子大学 家政学部教授 (小児科学・臨床栄養学、医師)
東 あかね 京都産業大学 保健管理センター所長 (公衆衛生学、医師)
平本 福子 宮城学院女子大学名誉教授 (調理教育学、管理栄養士)
森 真理 神戸親和女子大学 教育学部教授 (保育・幼児教育学、保育士・幼稚園教諭)
吉本 優子 京都府立大学大学院 生命環境科学研究科准教授 (栄養教育学・公衆栄養学、管理栄養士)

図 4

の誕生になりました。

フォーラムの会員をはじめ、多くの方々に支えられての誕生に感謝しています。

2. 「さかなまるまる絵本」のねらい

同じ生みの親をもつ兄弟・姉妹ですから、基本的にねらいは同じです。しかし、主な学習者や学習目的、公表・共有の方法等に対応して各ねらいを決めましたので、表現法は異なっています。

『さかな丸ごと探検ノート』は子ども(小・中学生を中心)発信型で地域中多くの人々と共有する願いをこめて作成され、ねらいを含めキーワードは「さかな丸ごと」です。

この基礎となる「さかな丸ごと食育」研究(2003年開始し現在も継続)では、「魚と人間と環境の循環」を養成講師研修会で活用する『魚と人間と環境の循環—「さかな丸ごと探検ノート」活用に向けて』³⁾の冊子名にもしています。

これらの学術的・実践的基礎にしてきた「食生態学」では、「人間・食物・地域の営み」の循環性・重層性をキーコンセプトとして使ってきました^{1)~3)}。

この流れの中で、「さかなまるまる絵本」の研究開

営む力や生きる力の形成・環境のかかわり」に関する食生態学的研究』が開始されました。そして、2022年、この研究結果をふまえた主教材「さかなまるまる絵本」が制作されました。

『さかな丸ごと探検ノート』の妹・弟版の誕生であり、「さかな丸ごと食育」研究プロジェクトにとっては第2子

発は、「あとがき」(図3)の冒頭にも書いたように、感じたり・気づいたり・話し合ったりできる「1冊」がほしい! を基礎にはじまりました。

『「さかなまるまる絵本」を共有してすすめる『さかなまるまるムーブメント』』(以下、「さかなまるまるムーブメント」)のねらいは当然のことながら「さかなまるまる絵本」と根本は同じです。「私たちの願い」のタイトルで以下の5つを挙げています。

○乳幼児一人ひとりの「豊かな感性」「しなやかな育ち」を、世代を超えた多くの人が支え合える環境・地域・社会にしたい。

○乳幼児のすばらしい特性を、心身の健康状態等に関わらず、世代を超えて感じ合い・学び合い・日常生活に活かし、次の世代につなげることができるようにしたい。

○幼児発信で、一人ひとりの生涯にわたる健康や幸せを重視する「ライフコースアプローチ」を可能にできる家庭・グループ・組織／団体・地域・国・世界・地球／宇宙でありたい。

○これらについて、いつも幼児や子どもたちのそばにある“絵本パワー”を活かして実現したい。

○SDGsのように、一人残らずの人びとが、「生活の質」と「環境の質」の持続可能な共生をめざす大きなゴールに向かって、自分たちができそうなこと・得意な方法などを発揮できる「自分たちのゴール」を揚げつつ、自分たちのペースで、近づくことができるようになりたい⁵⁾。

3. キーワード“まるまる”という

新しい概念の誕生秘話

概略は「あとがき」の後段にも書きましたが、プロジェクトメンバーのていねいな検討のプロセスと、その内容を大きく包み込んで、1冊の絵本ができあがるプロセスをリアルに解説しているので、紹介します⁶⁾。

「さかなまるまるムーブメント」構築の特徴

(1)2003年「さかな丸ごと食育」研究として開始時から一貫しているすすめ方です。すなわち、科学的・実践的・理論的根拠を可能な範囲で明らかにし、活用する人が安心して、自分流の展開をしながら使える工夫をしていることです。具体的には、2018年から、多分野の専門家(「あとがき」

図3)による研究プロジェクト『「さかな・乳幼児の食事・食を営む力や生きる力の形成・環境のかかわり」に関する食生態学的研究』を開始、実践への科学的・実践的・理論的根拠の充実を試行しました。

各メンバーから提起された、国内外の現状と課題、課題解決方法等の情報交流・課題の構造化・補完すべき現地調査等の計画を丁寧にすすめ、『日本人乳幼児が、日常的に「さかなのある食事」を食べることは、食を営む力の形成、ひいては子どもらしい成長にとって、望ましい。とりわけ、家族や友人との共食、さらに箸を使って食べる行動によって、全項目の良好さが増す可能性が高い』の研究仮説を立てるまでに詰めたのでした。

しかし、残念なことに、2020年の新型コロナパンデミック下での現地調査の中断等、研究計画は大幅に変更せざるを得ませんでした。

(2)2021年、メンバー6人の(通称)実働部隊を編成し、上記

(1)の研究経過を踏まえ、「科学と芸術の融合」という大志を抱き、異例のワークショップ形式での検討を試みました。(実働部隊：幼児研究プロジェクトメンバーリスト上から、會退友美、安達内美子、足立己幸、酒井治子、林薫、吉本優子)

①各自、「自分が好きな絵本」1冊を取り上げ、取り上げた理由の要因分析、②メンバー全員会議で抽出された課題での要因の抽出、③検討成果をふまえて各自が「私はこんな1冊がほしい」と考える絵本案のラフスケッチを描き、オンライン会議で読み聞かせ合いの実演を含む討論をし、④6人全員の評価により1作を選び、再度全員で吟味し、⑤実働部隊作の絵本案として絵本作家スギヤマカナヨ氏への制作依頼資料に加えたことです。子どもたちに伝えたいこと、ねらい、コンセプト、キーワード、全体構成のイメージ等の内容で、書名案は「さかなと みずと わたしたち」という固い表現でした。

(3)制作グループは前述のとおり、すでに「食生態学」の基本理念や「さかな丸ごと食育」のコンセプト等について共有していただいていたので、今回は幼児の食事や食行動について詳細な情報交流をすることができました。特に、巻末の「お弁当給食」のメニューについて、発育・発達や健康づくりを中心とする食育教材としての有用性、現行の保育所給食メニューとの整合性等多角的な検討を加え、情報交流に供し、繰り返しの検討を経て、2022年12月にスギヤマカナヨ氏作の絵本が発行できました。書名の

キーワード“はまるまる”。研究メンバーの気持ちを全部包み込むように“まるまる”と名付けてくださったのです。

イメージされる、イキイキして、ダイナミックな“まるまる”に研究メンバーは驚き、喜び、ムーブメント全体のキーワードにすることに決定したのです。人もさかなも川も海も山も双方向に関係しながら循環してゆく。持続可能に循環して、ひとり残らずの子どもたちにこの1冊が届き、地域全体に広がることができそうだと。

今、世界中の人々が共有するSDGsの視野・視点を先取りして進めてきたと評される本研究プロジェクトと、絵本作家グループの“直接コラボ”(「科学と芸術」Sciences & Artsの両面からの融合)で生まれた「1冊」です。要素還元論で進みがち栄養学関係者から見ると、豊かな感性で俯瞰した食教育教材開発に「新しい窓」を開くことができたのではないかと、自負しています。……後略

4. “まるまる”を各ムーブメントで具体化する前に、キー概念の確認と共有を

本稿では、キーポイントの列挙に留まります。詳細は、本特集4人の発題内容、「さかなまるまるメッセージ」⁵⁾⁶⁾の記述内容を素材に、さらに議論が必要と考えます。

①「幼児発信型……」は幼児発信型で「地域全体をつなぐ」意味です。幼児にとって望ましい育ちができるだけうまくすすむように、地域全体が支援することをゴールにしてきた、従来のすすめ方を越えた考え方です。

このことは、一人ひとりの生涯を重視するライフリンクアプローチの視野・視点につながります。国際的にやや遅れた出発ではありますが、日本も「健康日本21(第三次)」で、ビジョンとして「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を掲げ、その基本的な方向として「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を表明し、その実現の方法の3本柱の一つに「ライフコースアプローチをふまえた健康づくり」を位置づけました。並ぶ2本は、「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」であることはご存じのとおりです。こうした追い風を活かして、地域に生活する人間の一人として、幼児が担う・担うことがで

きる地域の中でのかけがえのない役割を再考するタイミングにあると、考えます。

- ⑥ (活動や実践でなく)「さかなまるまるムーブメント」と名づけました。それぞれが生活する地域・生活・食生活・健康・年齢・生き方・解決したい課題・グループや組織などの目的や方法を支える多様なすすめ方を重視したいからです。
- ⑦ (読んであげる、教えてあげる、指導する等、一方向の情報伝達ではなく) 子どもも子どもに関わる人や地域の人々も共にふれ合い・感じ合い・学び合い・つながり合う双方向性の情報交流や育ちあいの循環性を重視したいので、(講師やリーダーでなく)「さかなまるまるメディエーター」と名づけました。
「さかなまるまるムーブメント」にはそれぞれのゴール実現へ向かって、多様な内容とすすめ方を期待するので、個人でも、5〜6人のグループでも、「子ども食堂」等学生ボランティアグループでも申請可能です。
- ⑧ 研究成果公表のゴールは(専門誌での論文でなく)、成果を根拠に安心して・楽しく使える「教材」開発と多様な展開です。ここでいう教材は、(教えてあげる手段・道具でなく) 本稿の冒頭で強調した“教材とは、学習者とそれを支える人の間にあって、学習目的や目標を実現するために選択され、体系化された資源である”¹¹⁾、⁷⁾⁸⁾を基礎にしています。
- ⑨ 幼児から全世代で共有できる、しかも**幼児のそばで共に育ってきた「絵本」**こそ、「さかなまるまるムーブメント」の主教材にぴったりだと考えています。
- ⑩ ①〜⑨の全体をすすめるためには、人間の「地域における食の営み」について、その多面性・多層性・歴史性を含め、“まるまる”の理解^{9)~11)}が必要であるから、**食生態学の基本概念の問い直し**です。「地域における食の営み」の概念図は、新型コロナウイルスパンデミック等地球規模の環境変化が厳しい今こそ、有用な概念図だと、国際的な評価も受けています¹²⁾。
- ⑪ さらにこれらの成果物を関係者で共有できる、「『さかな丸ごと食育』情報交流プール」(以下、情

報交流プール)⁶⁾の構築です(p24〜25参照)。

- ⑫ 「さかなまるまる絵本」では園での給食を舞台にストーリーを展開し、家庭での生活との関わりを直接取り上げていません。モニタリング実践でもこの点の意見が出され、絵本34〜37ページのワークシートを家庭で行う場面設定で実施したとの報告がありました。

『さかな丸ごと探検ノート』では主として、日常の家庭生活での実践につながる・つなげることを重視する展開にしています。学び合う・伝え合う目的に合わせて、**両教材の特徴を積極的に組み合わせた展開方法の検討**が、世代を超えた学びの視点からも重要な課題です。

以上、「さかなまるまるムーブメント」の多様な活動プロセスや成果物は「情報交流プール」の資源に仲間入りし、メディエーターたちの次の計画等へ循環的に活用され、ムーブメント全体のパワーアップにつながり、さらに新しいネットワークをつくっていくことが期待されます。ムーブメントが次のムーブメントを循環していくので、これこそ、“さかなまるまる”のダイナミックスと言えましょう。

5. 話題提供：長期の研究や実践の積み重ねを活かした自分らしい“まるまる”探しのプロセスの紹介を受けて、それぞれが自分らしさを発揮する「さかなまるまる絵本」の展開の討論を

4名の話題提供者がそれぞれの専門性を発揮し、各現状の詳細な“まるまる把握”をふまえ、「さかなまるまる絵本」への期待・可能性や課題を具体的に寄稿されました。各テーマが、各内容を端的に表しています。

- 酒井治子氏は博士論文研究当時から「乳幼児の食行動の発達」を当事者である“幼児目線にとらえたい”と開発してきた調査法を用い、近年、日本では幼児と魚の関わり(身近さ)が量質ともに、かつ家庭・園ともに、食事・食育の両面から希薄であることが確認され、その改善に、子どもとそばにいる人々との共「感」・共「情動」の媒介役をになう絵本の役割が大きいことを重視し、「さかなまるまる絵本」の開発研究をすすめてきました。このプロセスを紹介します。一人ひとりの幼児の食行動の“ま

るまる”がうまく“まるまる”に育つために、私たちにどうしたらよいかを問いかけています。

- 安達内美子氏は名古屋市職員(管理栄養士)や国際協力活動で国内外の多様な地域の多様な拠点で多様な課題と直接取り組んできた経験を、食生態学の基本概念図等を用いて整理しつつ、今、自分たちの地域で抱えている課題解決にどう活かすか？ 何をすべきか？ 何がやれるか？等を研究室の学生たちと討論してきました。一方、「さかな丸ごと食育」専門講師としての活動実績を重ねて、「さかなまるまるメディエーター」の活動(が期待される場)の白地図を提案します。あなたが描く“地域がまるまるムーブメント”のネットワーク形成にどうつながるか、を問いかけています。
- 西澤和子氏は2019年、幼児研究プロジェクトの基礎研究で、所属保育園の給食や食育に関する現場の実情や課題提供を担いました。行き届いた給食(食事づくり)管理や食育は子どもたちにしっかり届き、喜びを伝え合う現状から、幼児が保育園関係者や家族たちと食事のおいしさや楽しさ共有の仲立ちをする可能性が高いこと。さらに「さかなまるまる絵本」がその役割を高める可能性があること。加えて、保育園全体の保育理念の内容から見た給食の役割確認の検討結果等からの話題提供です。
- 宮野由紀氏は自治体(市)保健センターの管理栄養士として、フォーカシングの手法やエッセンスを取り入れた栄養教育や相談、健康づくり事業などを多くの専門仲間と共に行ってきました。その仲間たちで作った会には、同じ方向のゴールを共有しつつ、それぞれの活動の場を異にする、個性豊か、発想力豊かなグループ力があります。「さかなまるまる絵本」を共有してすすめる「まるまるムーブメント」の可能な場やすすめ方の自由な意見交流会でも、予想を超える展開力が発揮されました。その後の各メンバーのムーブメント等からの話題提供です。

参考文献

- 1) 足立己幸：本書のコンセプトと期待、魚と人間と環境の循環「さかな丸ごと探検ノート」活用に向けて、1-3、一般

- 財団法人東京水産振興会(2011)※
- 2) 足立己幸編著・竹内昌昭著：さかな丸ごと探検ノート、一般財団法人東京水産振興会(2011)※
- 2-2) Barry Duell MA, Miyuki Adachi PhD,R.D., Masaaki Takeuchi D.Agr.: The ABC's of Fish, A Holistic View、一般財団法人東京水産振興会(2011)※
- 3) 足立己幸：海や川からわたしたちの食卓まで～さかなと人間と環境の循環図、文献1) 4-7 ※
- 4) NPO 法人食生態学実践フォーラム：
<https://shokuseitaigaku.com/> (2024 年 3 月 31 日アクセス)
- 5) 「さかな丸ごと食育」幼児研究プロジェクト(代表 足立己幸)：絵本『まるまるみんないただきます!〜かわも うみも やまも さかなも〜』を共有してすすめる「さかなまるまるムーブメント」の多様な展開のために「さかな丸ごと食育」幼児研究プロジェクトからのメッセージ、一般財団法人東京水産振興会発行(印刷中)
- 6) 足立己幸：第2子が生まれました!「さかなまるまるムーブメント」、「さかな丸ごと食育」ニュースレター、18、2-5 (2024) ※
- 7) 足立己幸：「食」育は子どもから家庭へ、学校へ、地域へ発信、日本健康教育学会誌、15 (4)、237-244 (2007)
- 8) 足立己幸・安達内美子：持続可能な「栄養・食教材開発のPDCAモデル」の提案 食生態学を視座とする教材開発プロセスで検証、名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報、12、67-96 (2020)
- 9) 足立己幸：食生態学—実践と研究、1、2-5 (2008)
- 10) 足立己幸：「食生態学—実践と研究 第10号」記念に感謝、食生態学—実践と研究、10、4-7 (2017)
- 11) 足立己幸：「共食の地球地図」を描いてきた道のり、共食と孤食——50年の食生態学研究から未来へ、294-295、女子栄養大学出版部(2023)
- 12) 足立己幸：足立己幸のつぶやき、
<https://adachi-miyuki.com/archives/1164> (2024 年 3 月 31 日アクセス)
- 13) 高橋千恵子・木村恵・松本尚子：「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー 学習者・支援者が一緒に作り上げてきた10年、「さかな丸ごと食育」ニュースレター、16、6-7 (2022) ※

※は、一般財団法人東京水産振興会「さかな丸ごと食育」のHP (<https://shokuiku.suisan-shinkou.or.jp/>) からダウンロードできます。

略歴

1958 年東北大学農学部卒。女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授。保健学博士・管理栄養士。1987 年ロンドン大学人間栄養学部客員教授、等。2003 年、NPO 法人食生態学実践フォーラムを設立し、18 年間理事長を務めた。2003 年より「さかな丸ごと食育」研究プロジェクト(代表)、2018 年より同幼児研究プロジェクト(代表)を兼ねる。2011 年「さかな丸ごと探検ノート」編著、2023 年「共食と孤食——50 年の食生態学研究から未来へ」編著等、多数。
<https://adachi-miyuki.com>

「絵本」を通して、子どもと共に学び、育ちの時をつくりだす 保育所給食の実態との連動を重視して

酒井 治子

はじめに

『まるまる みんな いただきます!〜かわも うみも やまも さかなも〜』(以下「さかなまるまる絵本」)の作成にあたって、幼児研究プロジェクトメンバーに加えていただきました。そこで本稿では、第1点として「さかなまるまる絵本」の作成過程で、実際に保育所等の実態調査の結果をふまえて探ってきたことを、第2点として「さかなまるまる絵本」を通して子どもと共に学び、育ちの時をつくりだす観点から、絵本の活用の可能性やそれを通してめざしたいと願ってきたことをまとめてみたいと思います。

幼児の絵本に取り上げる魚の種類と その料理を探る

絵本を作成するにあたり、どのような魚が幼児にとって身近で、好奇心や探究心をもって関わり、それらを生活に取り入れていこうとする力を養うことにつながる可能性をもっているのか、その魚を選ぶことが課題でした。一つの手段として、家庭や保育所等で

の給食における幼児の摂食頻度の観点から、探ってみました。

(1) 家庭での摂食実態から見た、 幼児が身近な魚料理

家庭での摂食の実態調査の方法として、食事記録法に比べ、簡便で多くの人数の結果を引き出すことが可能であるため、「実物大・そのまんま料理カード 第3集 幼児食編¹⁾」の中から、日常性の高い66料理の摂食頻度を明らかにする質問紙調査を実施しました。料理カードから選定した魚料理は、さしみ・サケの塩焼き・ぶりの照り焼き・サバの煮つけ・サケのムニエル・エビフライの6種類でした。0～6歳の保育園児の保護者を対象に、家庭での摂食頻度を「よく食べる」「ときどき食べる」「あまり食べない」「食べない」「食卓に出したことがない」の選択肢を用いて実態を把握しました。回答してくださった方のうち、0～1歳児では魚料理を「食卓に出したことがない」という回答も多く見られたため、今回の集計からは除いています。結果(図1)をみると、「よく食べる」と回答

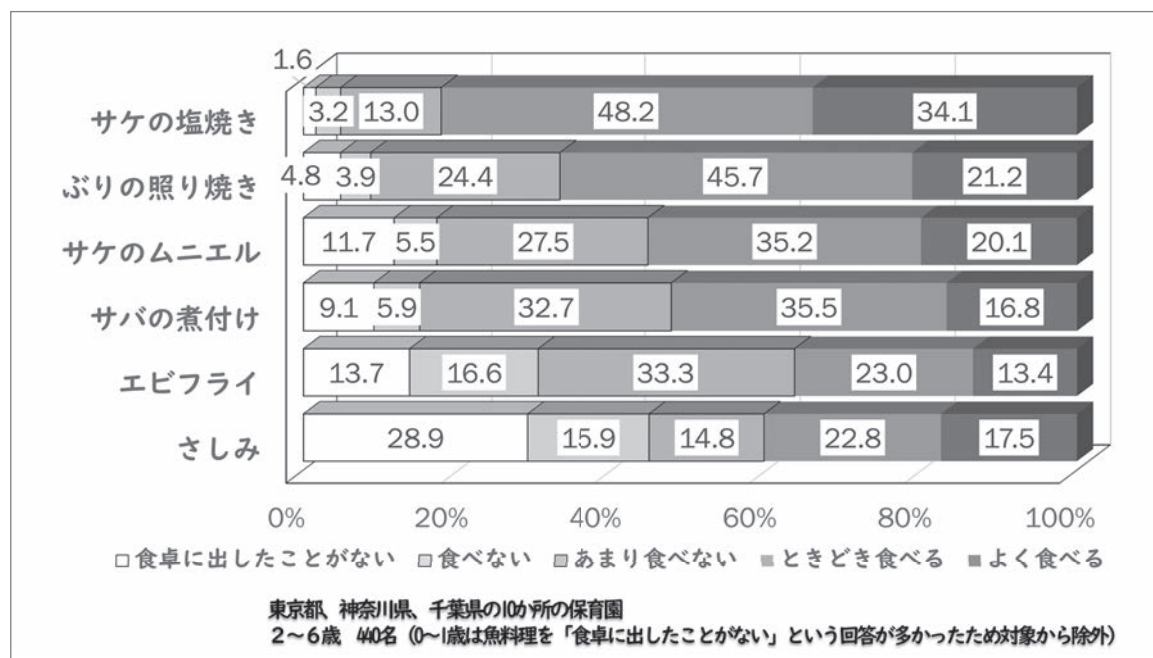


図1 家庭での「魚を主材料とした料理」の摂食実態 — 「幼児用そのまんま料理カード」を用いた実態調査から—

の多かった料理は「サケの塩焼き」でした。次に、「ぶりの照り焼き」「サケのムニエル」が続きます。サケはスーパーの魚売り場でも最も多く売られ、ボリュームゾーンを多く占めていることが反映されています。

続いて、「サバの煮つけ」「さしみ」「エビフライ」の順となっていました。6種類の魚料理のうち、4種類は「よく食べる」「ときどき食べる」を合わせても55%に満たず、摂食頻度が高いとは言えない状況にあります。また、「食卓に出したことがない」料理として最も多かったのは「さしみ」でした。さしみは、「食卓に出したことがない」との回答が多い一方、「よく食べる」という回答も他の料理と同程度であることから、二極化している現状も見えてきました。

一方、肉料理は、12料理中5品で「よく食べる」の回答者が30%以上を占めています。肉料理に比べ、魚料理はやはり摂食頻度が低い傾向にありました。家庭の魚料理としては、サケが幼児にとって身近である実態が浮き彫りになりました。

(2) 保育所給食での提供実態から見た、 幼児が身近な魚料理

次に、保育所での摂食実態も見てみましょう。同一法人のK会が運営する全国24か所の保育所、及び認定こども園の6月の12日間の総数269献立の分析を実施しました²⁾。

主菜の魚は、主菜210料理中44.8%と、肉類に比

べ少ない傾向にあります。出現回数の多い魚は、しろさけ・まだら・まがれい・あじ・さわら・竹輪の順でした。魚の生の食材からの使用は73.7%、加工品26.3%で、加工品が1/4強となっています。魚は生の食材だけではなく、加工品も多く使われている現状がわかります。主材料として魚の1人分の使用量は30～60g程度ですので、大人の使用量と比べると半分から同量ぐらいにあたります。

このような主菜料理以外にも、主食に魚を材料として用いている料理も見られます。混ぜご飯や寿司のように、穀類と合わせて混ぜるといった料理も見られました。副菜でも、魚介類を野菜と混ぜた和え物が提供されていました。かつお節やまぐろの油漬、しらす干しのように、細かく刻んでほぐされたものが使われていることが多い傾向にあります。頭と尾がついたものというのは、シシャもぐらいであり、大半は切り身が使用されていました。この調査は6月だけですので季節変動は把握できていませんが、幼児にとって最も接点が多い魚は「サケ」であり、頭が見え、魚の1尾そのものを理解しやすい魚は「しらす干し」であることがわかりました。

(3) 保育所の食育の観点から見た、 幼児が身近な魚

子どもたちは今、食育の観点から、いろいろな食べ物を育てたり、飼育したり、収穫したりする体験活動

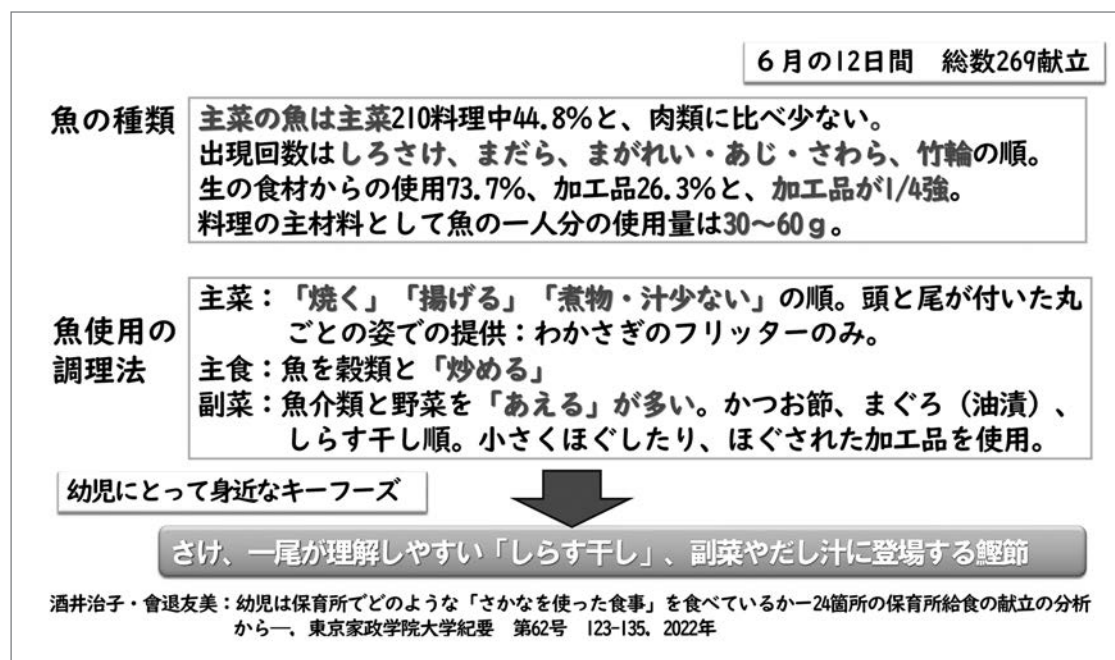


図2 保育所での「さかなを主材料とした料理」の提供実態～全国24か所の保育所・認定こども園の献立分析から²⁾

をしています。先ほどの保育所給食の調査と同一の24園のクラス担任に、「よくする」「時々する」「しない」の3つの選択肢を用いて、活動の実践状況をたずねてみました。野菜類の栽培・収穫に比べると、やはり魚を飼育したり、釣りの実践は少ない傾向でした。5歳児クラスにおいては頻度は少ないものの、魚との接点が見られました。具体的には、ザリガニやドジョウです。通常、私たちの食卓にのぼるような魚を育てていく機会というのは、少ないことがわかりました³⁾。

一方、園児が調理をする場面(クッキング)を見えます。お米を使ったり野菜を使ったりするクッキングは、年齢が高くなればなるほど頻度が高くなります。しかし、魚介類を使ったクッキングの頻度は、保育所では少なく、年齢差もないぐらい少ないことがわかりました³⁾。具体的な料理としては、いわしだんご・あじフライづくり見学・あじに触れる・シーフードパスタ・たらのじゃっば汁・ホタテチャウダー・チャンチャン焼きといった料理があがりました。本格的なクッキングというより、見学だったり、ちょっと触ってみたいといった体験です。今回の調査対象は、全国に広がっており、地域性も出ているのかと思います。都市部では、魚の飼育や調理に関わる体験はより少ない可能性も想定されます。

このように、絵本に取り上げる魚として、幼児が食べるという行為で身近である観点から、頻度の高い

サケ、しらす干し、頻度が中程度のサバ、頻度は低いながらも魚丸ごと1尾を印象づけやすいイワシが候補として挙げられてきたのです。保育所等での栽培・飼育・収穫体験、クッキングの頻度は年齢と共に高まりますが、他の食材に比べて、魚介類では低い傾向にあったことから、実体験でなくとも魚を身近に感じる・触れることのできる環境をつくっていくことが大切なのではないかと考えます。その一つの機会を「絵本」で提供することをねらっています。

子どもにとって「絵本」とは？

今回の研究プロジェクトに関わる中で、子どもにとって「絵本とは何なのか？」どのように捉えるべきなのかと悩んできました。絵本は子どもが耳で聞いて、目で楽しむことができます。一般の文学作品が直接作者と読者を結ぶものであるのに対して、絵本は声に出して作品を「聞き手」に届ける「読み手」が介在することに特徴がある⁴⁾といえます。大人やお兄ちゃんたちのような読み手が声に出し、作品を聞き手である幼児に届けると、声だけでなく、価値観なども届けてしまうことになるのではないのでしょうか。「読む」と「聞く」の情動交流(響き合い)の場をつくりだすのです。

絵本は赤ちゃんからお年寄りまで、あらゆる年代の人に手渡すことができます。幼児期は、書いたり

		年齢クラス					計 (112)	χ ² 検定		
		1歳担任 (23)	2歳担任 (24)	3歳担任 (21)	4歳担任 (19)	5歳担任 (20)		値	自由度	有意確率 (両側)
米等の穀類を 使ったクッキ ングの頻度	よくする	0.0%	4.3%	4.8%	5.3%	5.3%	3.8%	15.823	8	0.045 *
	時々する	26.1%	34.8%	42.9%	63.2%	73.7%	48.2%			
野菜類を使っ たクッキング の頻度	よくする	4.3%	8.3%	19.0%	21.1%	30.0%	15.9%	26.172	8	0.001 **
	時々する	34.8%	33.3%	57.1%	63.2%	65.0%	49.5%			
魚介類を使っ たクッキ ングの頻度	よくする	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.200	8	0.878 -
	時々する	0.0%	4.3%	4.8%	5.3%	5.3%	3.8%			

全国24か所の保育所・認定こども園 (選択肢: よくする・時々する・しない)

いわしだんご、あじフライ作り見学、あじに触れる、シーフードパスタ、たらじゃっば汁、ホタテチャウダー、チャンチャン焼き

穀類や野菜類に比べ、魚介類は年齢に関わらず、ほとんど実施されていない。

會退友美・酒井治子・足立己幸：保育所での「さかな」を切り口とした食育活動と食事提供に関わる保育者の意識、日本栄養改善学会 2021年10月

図3 園での子どものクッキング〜クラス担任保育士からの回答

読んだりすることよりも、まず、耳から母国語の美しい表現を聞き、言葉に対する感性を豊かに養うことの方が大切だ⁵⁾といえます。また、その主人公に子どもが自分を同化して楽しむこともできます。読み手の「声」とテキストの言葉、絵、その他もろもろの要素がからみ合って、絵本と「読み手」「聞き手である幼児」を自由に行き来するのです。「読む」から「聞く」への一方向の流れでなく、聞き手の受け止め方が読み手の読みを変えたりもします。1冊の絵本を介して繰り返される「読み手」と「聞き手」の情動の交じり合いが読みの場全体を温め育ててくれるのです。

絵本は、子どもに五感を伴った動きを生み出し、動的に関わってくれます。一方で、子どもが気づき、感情が動き、不思議への扉を開くような心の中で静的に対話する機会を作ってもくれます。絵本は、子どもが環境(人、食べもの、場・空間)と対話するための、まさにメディア(媒介物)となることが期待されているのではないのでしょうか。

「さかなまるまる絵本」を通して、 子どもと共に学び、育ちの時をつくりだす

最後に、この絵本を通してどんな食育をしていきたいのか、研究プロジェクトメンバーで学習会を繰り返し考えてきました。魚だけ独立しないで、生き物、他の命あるものと出会い、子どもが仲間や親、その他の人と共に、いただく行為としての「食べる」という行為、そのいただく命を育むプロセス(育てたり・いたわる気持ち)を重視した食育プログラムとそのための教材を、絵本という形で表現したいと考えてきました。

ちょうど今、こども家庭庁において「就学前のこどもの育ちに係る基本的な指針」の検討が行われています。その中で、「心地よい・安心する」ということと、「面白がる・夢中になる・探求する」ことができる環境づくりの重要性が指摘されています。絵本は子ども本人が面白がることも重要なのですが、やっぱり大人たちが面白がる、横にいて「共にある」ことが大切なのだと思います。それはこの絵本による情動交流(響き合い)の場をつくりだすと共に、いろいろな食の場面で大人たちが食べることを面白がる・探求し合う姿が傍らにあったらよいのではないかと思います。藤井⁶⁾は「共に何かをしようとする意図的な考え

や志向性のないところにむしろ『共にある』という状態は開かれやすい」と言います。さまざまな立場の多様な価値観を持った大人が、子どもと一緒に「食」の循環の視点・視野を持って、「共にある」ことをつくり出したいものです。地域とつながった「食の暮らし」を楽しみ・向き合う姿が「共にある」ことで、子どもは人生を楽しむ大人の姿に学ぶことになるのではないのでしょうか⁷⁾。大人が絵本をもって教える等と意気込まず、この絵本と共に、子どもの傍らにそっと、そっと、存在することを願っています。

参考文献

- 1) 足立己幸監修、針谷順子、酒井治子、高橋千恵子、本田真美：実物大そのまんま料理カード(第3集) 幼児食編、群羊社(2002)
- 2) 酒井治子、會退友美：幼児は保育所でどのような「さかなを使った食事」を食べているかー24箇所の保育所給食の献立の分析からー、東京家政学院大学紀要 第62号、p123-135 (2022)
- 3) 會退友美、酒井治子、足立己幸：保育所での「さかな」を切り口とした食育活動と食事提供に関わる保育者の意識、第68回日本栄養改善学会学術総会(2021)
- 4) 村中李衣：絵本を学ぶ・絵本から学ぶということー読む身体と聞く身体の響き合いを中心にー、子ども学 第5号、p179-204、萌文書林(2017)
- 5) 瀧薫：保育と絵本～発達の道すじにそった絵本の選び方、エイデル研究所(2018)
- 6) 藤井真樹：他者と「共にある」とはどういうことか実感としての「つながり」、ミネルヴァ書房(2019)
- 7) 酒井治子：子どもの育ちとくらしに身近な「さかなまるまる絵本」とは、2) 絵本のわかちあいの場で何が育まれるのか、足立己幸編著：「さかなまるまるムーブメント」の多様な展開のために：「さかな丸ごと食育」幼児研究プロジェクトのメッセージ、一般財団法人東京水産振興会(印刷中)

略歴

東京家政学院大学人間栄養学部教授。女子栄養大学大学院栄養学研究科博士後期課程修了。博士(栄養学)。専門は地域栄養教育、幼児の食行動発達、食育、地域・保育所等での食育実践に関わる。

「幼児発信型」食育で地域の食がイキイキしてほしい 大学の研究室活動から見えてきたこと

安達内美子

はじめに

プロジェクトメンバーの一員として、子どもが『まるまる みんな いただきます!〜かわも うみも やまも さかなも〜』(以下「さかなまるまる絵本」)に出会い、自由に学ぶことによって、地域の食がイキイキしたらいなという思いで関わってきました。しかし思いばかりで、幼児が絵本に出会って、自由に学ぶことができる環境とはどのような環境なのか、そもそも「さかなまるまる絵本」に出会う場とはどういう場なのか、そういう場をつくっていくにはどうしたらよいのか、幼児の自由な学びの場や機会はどこにあるのか、また「幼児発信型」とはということなのかなど、これから読者である皆さんと確かめていきたいことがいっぱいです。

「幼児発信型」とは、私は幼児に関わる多様な人・組織／団体が、幼児の自由な学びを支えたり、幼児から学んだりすることだと考えています。学びを支えるとは、幼児のために多様な人・組織／団体が互いに学び合い、連携していくことだと考えています。また幼児から学ぶことについて、幼児には本来いろんな能力が備わっていて、大人になっていく過程で不要

と判断された能力が刈り込まれていくと言われています¹⁾。幼児に大人が何かを教え込むのではなく、いろんな能力を兼ね備えた幼児から学ぶことが多いのではないかと考えています。

これらをふまえて、幼児が「さかなまるまる絵本」に出会い、自由に学ぶことによって、地域の食がイキイキする可能性について、大学での実践・研究活動から考えていきたいと思います。

さかなまるまるネットワーク

さかなまるまる絵本の作成と並行して、幼児発信型で地域の食がイキイキする食育プログラムについて、プロジェクトメンバーと構想しました。幼児発信型で地域の食がイキイキするためには、幼児のために多様な人・組織／団体が互いに学び合い、連携していくこと、幼児から大人が学ぶことであり、絵本が学びを共有するための教材として地域に広がっていくこと(ムーブメント)が重要と考えました。そこで、どのように絵本が地域に広がっていけばよいか考えました。地域の中のどこで子どもが絵本に出会い、自由な学

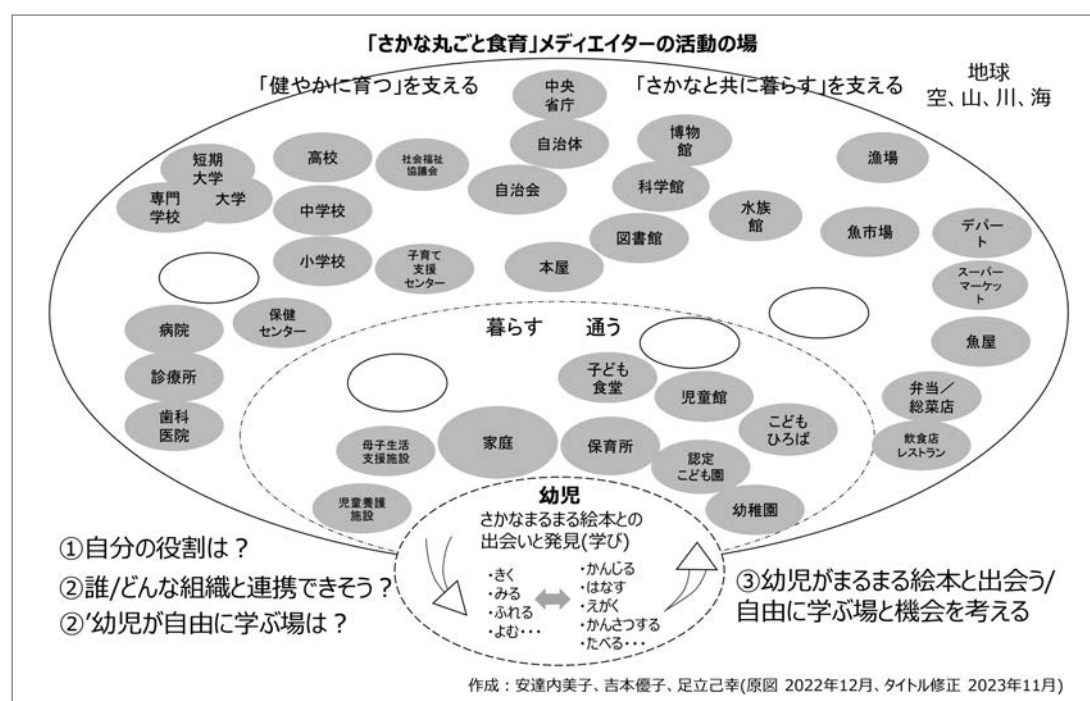


図1 幼児と学び合う「さかなまるまるムーブメント」ネットワークの図²⁾

びがどのように地域で共有され広がっていく可能性
があるのか、そのイメージを図にしました(図1²⁾)。

- (1) 中央下に、幼児(子ども)の幼児発信型食育のイメージを描いた。左側に「さかなまるまる絵本」と出会い(きく、みる、ふれる、よむ……)、右側に自由な学び(かんじる、はなす、えがく、かんさつする、たべる……)の実現を配置した。両側の矢印によって、「さかなまるまる絵本」との出会いと自由な学びは、下(2)の人・組織/団体と共有されることを表現した。
- (2) (1)を実現するために、拠点となる人・組織/団体は、幼児が「さかなまるまる絵本」に出会う場と機会をつくったり、自由な学びの場と機会をつくったりするイメージを描いた。(1)の上部に、左側は子どもたちが暮らす場、右側は子どもたちが通う場を配置した。さらにその上部に、左側は「健やかに育つ」を支える人・組織/団体、右側は「さかなと共に暮らす」を支える人・組織/団体を配置した。

次に、「さかなまるまる絵本」を活用した食育プログ

ラムについて構想しました。

図1は想定できる人・組織/団体を挙げたのですが、実際にはメディエーターがそれぞれで描くとい
と考えています。自身をどこに位置づけ、どのような
人・組織/団体と連携していくのか、自分自身のネッ
トワーク図を描くことで、どのようにムーブメントを起
こしていけるのかをイメージできるのではないかと考
えています。ネットワークを描く手順は、まず、①地域
における自分の役割や位置づけについて考えて記入
します。

次に、②どのような人・組織/団体と連携できそう
かを考えて記入していきます。連携できそうな人・組
織/団体が現状で思いつかなければ、②'幼児が自
由に学ぶ場として、どのようなところがあるのかを考
えてみます。自分が直接関わらない、関わってない
場も挙げてみるとよいと思います。実はそういう場は
いっぱいあるのではないのでしょうか。

それができたら、③幼児が「さかなまるまる絵本」と
出会い、自由に学ぶ場や機会をつくるにはどうしたら
よいか(食育プログラム内容)を考えていきます。

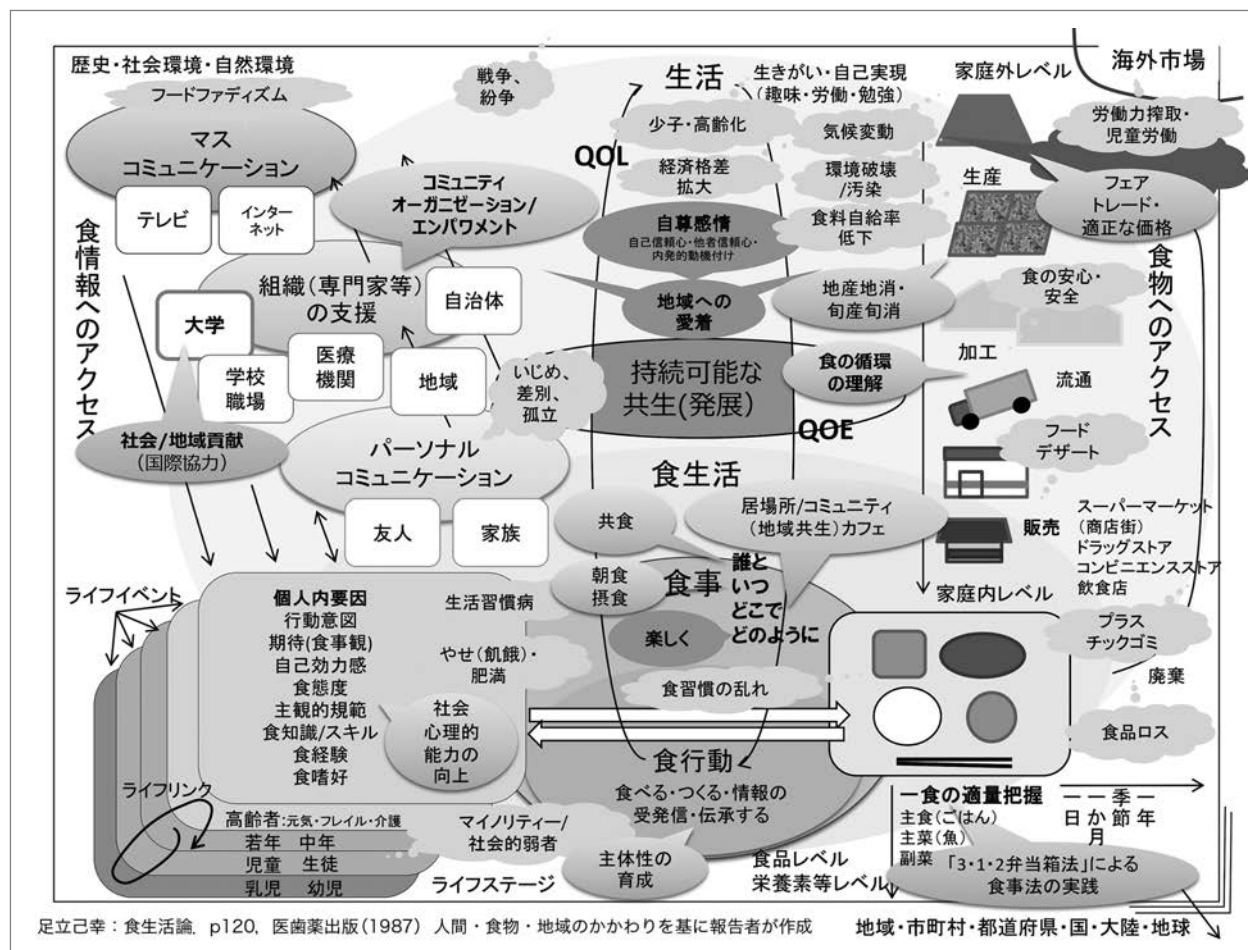


図2 名古屋学芸大学食生態学研究室研究枠組み (2023年7月)

名古屋学芸大学 管理栄養学部 食生態学研究室

名古屋学芸大学 管理栄養学部 食生態学研究
室の実践・研究の枠組みについて説明します(図
2)。実践・研究の最終的な目的は、人々の生活の質
(QOL) と環境の質(QOE) のよりよい持続可能な
共生です。そのために大事にしていることが、食事を
楽しむことです。私が考える食事が楽しいとは、主体
的に食事に関わることで生まれる感情であり、そのこ
とが自尊感情の高まりや地域への愛着につながり、
最終的にQOLとQOEのよりよい持続可能な共生に
なると考えています。この最終的な目的達成のため
に、いろんな課題を解決していかないとはいけません。
そして、これらの課題を理論に基づいた方法で解決
していくことが重要です。

大学の研究室として「さかなまるまる絵本」を活
用し、地域の食がイキイキする食育プログラムを図2
に位置づけるとすれば、社会／地域貢献の一環とし
て、コミュニティオーガニゼーション、またはコミュニ
ティエンパワメントの手法を用いて、幼児発信型で
多様な人・組織／団体が食の循環を理解し、その視
野・視点でそれぞれが食生活のあり方を考え、実践
していくことをねらうものと考えています。

さかなまるまる絵本を活用した 研究室の実践・研究活動

(1) 子ども食堂での活動

2023年3月12日、愛知県日進市内の子ども食堂
にて、「さかなまるまる絵本」(拡大版) をゼミ生が読
み、その後、子どもたちとワークをしました。ワークの
内容は、「さかなまるまる絵本」34ページ
をコピーした台紙に、35～37ページの
料理を1品ずつシールにしたものを選んで
貼るというものです。

この活動において、まず研究室と子ど
も食堂がつながりました。そうすると、子
ども食堂からさらにいろんな人・組織／
団体につながっていきます。ボランティ
アとして来ている高校生と高校教諭に
も広がっていきました。そして子どもの
学びが関わった人たちにも広がってい
く。検証はしていませんが、子どもの自由

な学びが地域に広がっていく可能性が考えられます
(図3²⁾)。

(2) 子育て支援センターでの活動

名古屋学芸大学ヒューマンケア学部では、幼稚
園教諭や保育士等を養成しています。そのため、日
進市の子育て支援センター事業を受託しています。
2023年8月2日、この学内の子どもケアセンター(以
下、ケアセンター) にて、2歳児とその保護者を学習
者とした食育セミナーを行いました。ネットワークの
広がりはあまり大きくないのですが、ケアセンターの
職員(保育士、大学教員)、大学附属幼稚園、日進市
役所が考えられます。自由な学びの広がりも、幼児か
ら家庭、ケアセンター、研究室が考えられました。今
後、もっと地域に広がると思っています。

セミナーの内容ですが、「さかなまるまる絵本」(拡
大版) の文章を簡単にしてゼミ生が読み、絵本の
中の4つの場面を保護者に見守られながら幼児が体
験するというものでした(図4)。プログラムができるま
で、ケアセンターの職員といろいろやり取りをしまし
た。3月にケアセンターから「親力アップセミナー」(保
護者向けのセミナー) の講師依頼が私にありました。
日程的に学生の託児ボランティアがいけないというこ
と、「さかなまるまる絵本」は3歳以上児を想定してつ
くられていることをふまえ、3歳以上児とその保護者
を学習者としてプログラムを提案しました。しかし、ケ
アセンターは3歳未満児が対象なので、3歳未満児
とその保護者を学習者として、絵本も難しいのでプロ
グラムを変更して考え直してほしいと言われました。
そこから話し合いがはじまり、絵本の内容を理解さ

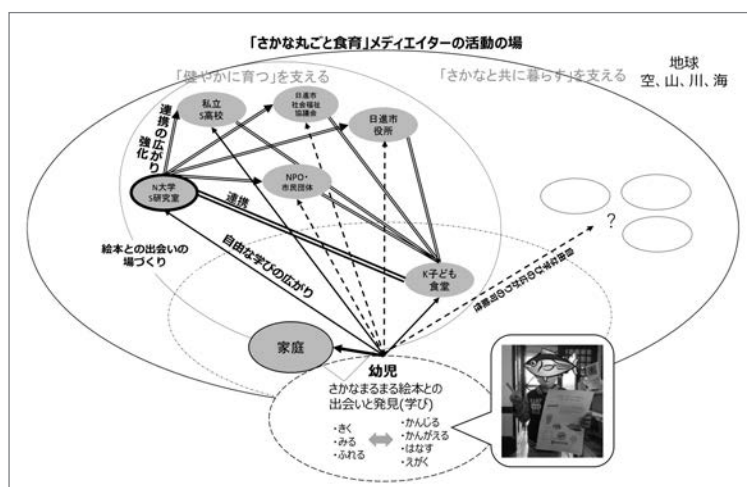


図3 子ども食堂×研究室＝地域がイキイキ²⁾



図4 「さかなまる絵本」の4つの場面を体験

せたいのではなく、子どもの自由な学びを保護者とスタッフで支えたい、そこから私たちも学ぶことがあるのではないかとことを伝えました。その結果、納得していただき、ゼミ生とケアセンターの職員が一緒になって計画していきました。ゼミ生はケアセンターに行き、2歳児の様子を見学したり、保育に関する論文を読んだり、幼児期の食育プログラムについて学んだりしました。ケアセンター職員もゼミ生と計画していく中で、食育について学んだのではないかと思います。

この活動を通じて、地域の多様な人・組織／団体と連携する場合、目標を共有することが大事だと改めて思いました。幼児の自由な学びを支えたいという、ゼミ生とケアセンターの職員の思いがありました。

また、依頼する、依頼されるのか、教える、教えられるのか、固定された関係ではなく、立場が自由に変わる、変容的な関係性を築くことが大事と考えます。さらに、幼児から学び、幼児に関わる多様な人・組織／団体同士が学び合い、多様な学びが地域に広がっていく、そういうことがとても大事ではないかと考えています。

「さかなまる絵本」は地域の課題解決に貢献し、地域の食がイキイキする可能性が大きいと確信しています。「さかなまる絵本」に幼児が出会うことで、多様な人・組織／団体が地域の課題(目標)を共有し、学びや実践が広がっていくことで、地域の課題が解決され、食がイキイキしていくのではないのでしょうか(図5³⁾)。

参考文献

- 1) 明和政子：ヒトの発達の謎を解く—胎児期から人類の未来まで、p110-142、ちくま新書 (2019)
- 2) 安達内美子：幼児を取り巻く地域の多様な人・組織／団体がつながって広がる「さかなまるネットワーク」の可能性や期待、足立己幸編著：「さかなまるまるムーブメント」の多様な展開のために：「さかな丸ごと食育」幼児研究プロジェクトのメッセージ、一般財団法人東京水産振興会 (印刷中)
- 3) 安達内美子：子育て支援センターとN大学S研究室のコラボで動き出した「さかなまるまるムーブメント」：2歳児と養育者のための展開事例、足立己幸編著：「さかなまるまるムーブメント」の多様な展開のために：「さかな丸ごと食育」幼児研究プロジェクトのメッセージ、一般財団法人東京水産振興会 (印刷中)

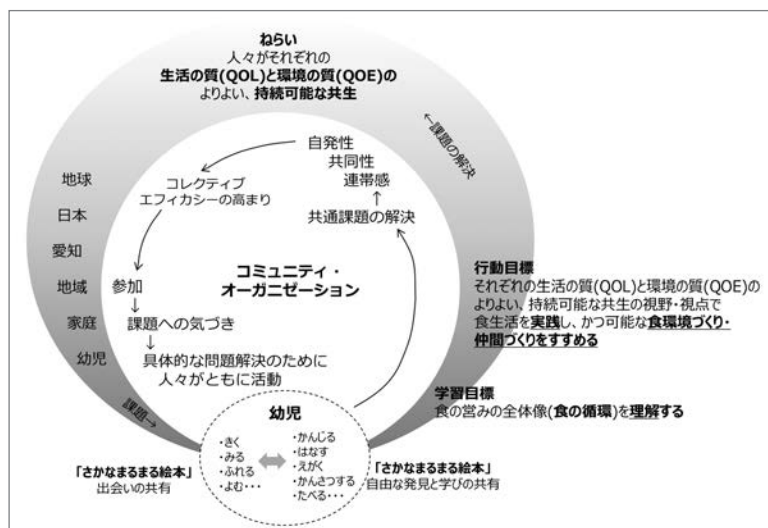


図5 「幼児発信型」食育で地域の食がイキイキ「さかなまる絵本」の可能性³⁾

略歴

名古屋学芸大学教授。管理栄養士、博士(栄養科学)。専門は食生態学を基礎とした栄養教育学、国際栄養学、公衆栄養学。大学を卒業後、名古屋市職員として教育委員会、高齢者福祉施設、保健所に17年間勤務。その間、青年海外協力隊(栄養士)としてトンガ王国首相府中央計画局で活動。

いつもの保育が「さかなまるまる」に動きはじめた気がします

西澤和子

はじめに

卒業してすぐに、社会福祉法人恩賜財団東京都同胞援護会 同援みどり保育園に、栄養士として入職しました。保育園の栄養士になろうと思っていたわけではなく、いろいろと考えたところ、子どもも好きだし頑張ってみようと思い立ち、保育園の栄養士になりました。そして、そうこうしているうちに30年以上経ってしまいました。20年同援みどり保育園で働き、法人内異動で大山保育園に移り10年、再び同援みどり保育園に戻って4年以上経ちました。

保育園栄養士の役割

私が入職したころの栄養士の役割は、とにかく日々おいしくてバラエティに富む食事を提供する、ということが第一でした。保育園に栄養士の必置義務はないので、現場の調理員と同じ位置づけでした。

しかし現在はそうではなく、保育士と一緒に保育園の職員として、子どもたちにとってどういう食がよいのかを考えつつ、食育を充実させるために、保育士と共同でいろいろなことをすすめていくようになりました。食の大切さは子どもたちだけではなく、保護者にも伝えていかなければならないと感じています。保育園の利用者は子どもですが、実は保護者も利用者である、ということを常に念頭に置いて日々伝えています。

保育園の食事のエピソード

子どもたちのカレー好きは永遠です。玄関のすぐそばに調理室があるので、お散歩から帰ってきた途端に「今日はカレーだ!」と喜んでいる声をよく聞きます。これは30年前と本当に変わりません。大山保育園時代は、ご近所のカレーの匂いで「今日はカレーだ!」と喜んでいる声が聞こえました。こちらとしては全然関係ないメニューだったりするので、「申し訳ない」という気持ちになってしまいます。

夏祭りの行事のときなどは、お昼の焼きそばをパックに詰めて引換券と交換、おやつはフライドポテトを

紙コップに入れて提供する、というような雰囲気を大切にすることも行っています。



夏祭りなど、行事食のときの料理提供の工夫。

また、シシャモの海苔焼きを提供したときは、4歳児クラスの男児がたまたま教室に行った私に「お魚についている海苔は、給食の先生が切ったの?」と言ってきました。さすがにその海苔は購入したもので、「お店で買った海苔なのよ」と現実的な話をしてしまいました。子どもの着目するところは思いもしないところなので、そういうところが面白くて保育園栄養士を長く勤めてこれたのではないかとと思っています。



シシャモの海苔焼きの献立。

保育園の給食年間目標とのつながり

給食にも年間目標があります。

①楽しんで食べる、②いろいろな食材を知る、③嘔

む力を育てる、④食事のマナーを身につける、⑤食器の片づけを身につける、⑥食べる意欲を育てる、⑦「食」について興味を持たせる、⑧保育と連携を深めて、おいしく食べられるようにする、⑨元気なからだがわかるようになる、⑩食べ物に対する感謝の気持ちを育てる、です。①②⑥⑦⑨の項目などは「さかなまるまる絵本」につながるのかなと思ったりしますが、一つのつながりが見えてくると、他のつながりも見えてくるような気がします。

保育園の食と保育をめぐる現状と課題

保育園も保育をめぐる現状も課題があります。今、同援みどり保育園では、メディアとの付き合い方を保護者に知らせているところです。保護者が子どもにスマートフォンの映像やYouTube等をずっと見せていて、子どもとの会話が少なくなっています。子どもと一緒にいるときに静かにしていれば、保護者はいろいろなことができるから、という理由も一つにあります。そういう映像を見せることによって少なくなる親子の会話が実はとても重要なことである、ということを懇談会等で知らせています。

保護者の子育ての悩みを聞くことも、保育園の支援の一つになっています。そして、子どもたちの「食」は保護者に関わってくる、というのも事実です。食に興味のあるご家庭は、栄養士側が情報を提供したり講座など行っていることに対して反応してくれます。そうではないご家庭に、どうしたら反応してもらえるかが課題の一つになっています。

前述の親子での会話が少ないということと関連して、親子で食事を共にする、ということも減ってきています。食事の内容は、特段、手づくりにしなくても手に入ります。内容よりも、とにかく親子一緒に食事をすることの大切さを伝えていきたいと思っています。一緒に食事をすることで会話も生まれ、お互いの情報を共有することになり、そこが重要なのだということを日々伝えていきたいと思っています。

子ども・保育園・家庭と「さかなまるまる絵本」

「さかなまるまる絵本」が子どもたちの手に渡ったら、まずは保護者の方と子どもがいろいろな話をしていくのだろうな、と思っています。ここからは私の期待でしかありませんが、子どもたちは新しいものを手

に入れると、人に話したくなります。お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんなど、自分に近い人たちに、おしゃべりするのではないかなと思っています。「さかなまるまる絵本」には、魚、水、食べ物、山、流通など、たくさんの場面が出てきます。その中の何に、一人ひとりが興味を持つかはまったくわかりません。先ほどのシシャモの海苔焼きのように、大人がまったく気がつかない部分に興味を持つかもしれません。それがすごく楽しくて大人になったときに、そちらの道にすすんでいくかもしれません。

また、保育園のクッキングで魚を扱うこともあります。大山保育園では5歳児クラスがイワシの手開きを行いかば焼きにする、ということも行っていました。上手にできる子、できない子、さまざまですが、おいしくかば焼きでいただいたという思い出は心に残っていると思います。命をいただいている、ということをもっと体験したのです。まさしく、「さかなまるまる絵本」の“まるまるみんないただきます!”を体験していたのだと思いました。

幼児期に育てたい10の姿と「さかなまるまる絵本」

「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」(『保育所保育指針』2018)は、すべてが食に関わっていると思っています。食事が身体をつくる、そこからいろいろと発展していく、という考え方です。

保育園に通っている間は、保護者と保育園とで子どもの食を考えていけるのですが、小学校に入学した後はどうになってしまうのか、が懸念されます。卒園後の食を、今度は家庭が中心となって行っていくと思います。このときに「さかなまるまる絵本」での経験が、自分の食生活に反映していつてくれるとうれしいです。そして、その子どもたちが大人になったときに、この経験を生かしてくれれば、親になったときに子どもとよりよい食生活を行っていけるのでは、と思っています。そこに「さかなまるまる絵本」が活躍してくれると思っています。

略歴

社会福祉法人恩賜財団東京都同胞援護会 同援みどり保育園管理栄養士。

思い思いにやってみたら 「さかなまるまる絵本」の取り組みから思うこと

宮野由紀

はじめに

絵本をどのように使っていけるか意見がほしい、との話を足立先生からいただき、保健センターで一緒に仕事をした栄養士、管理栄養士たちと作った「食支援グループ「ここから食サポ」メンバーで、思ったことを自由気ままに話し合ったのが2023年の2月でした。

今回の話し合いの目的は、①絵本を通して、子どもたちの自分の中から湧いてくる内発的な興味、関心はどこにあるのか、そして、②絵本はどんなところで、どのように活用できるのか、誰に使ってもらえるのか、どんな使い方があるのか、この2つを探ってみようということでした。この目的の他に決まりはなく、メンバーそれぞれが自由に思いつくままにやってみたものです。

取り組みの全体像

資料1は、メンバーが直接声をかけた場所とそこ

から広がっていった場所の一覧です。表の見方は、①メンバーが直接働きかけを行った、②絵本をお渡ししておいて子どもの様子を教えてもらった、③渡して感想、意見をもらった、④渡したけどまだ感想、意見などはもらってない、♡これからアプローチしようと思っている場所、です。絵本を渡した方から「〇〇にも渡してあげよう」とさらに広がっていきました。メンバーそれぞれの興味関心、活動場所、人脈などにより多様な場所が挙がりました。

子どもの反応と大人の感想、意見

いただいた報告からこどもたちの様子を拾ってみました。1〜2歳はストーリーを追うことは難しく、指をさして「さかな」など、大人と一緒に楽しんでいます。「お買い物したよ」と、絵から連想した自分の体験を話す子もいます。魚がいっぱいきれいな色のところを何度も見ているなど、絵に惹かれています。保育園

『ここから食サポ』メンバーが、思い思いに声をかけた場所と広がり

宮野資料 1 2023.8.5
NPO法人食生志実践フォーラム
総会研修会

表の見かた

- ① 働きかけを実施
- ② 渡して様子を聞いた
- ③ 感想、意見を貰った
- ④ 渡したが、感想、意見などはまだ
- ♡ 予定・候補
- メンバーの立場

→ 紹介してくれた
→ 渡してあげると言ってくれた

小嶋

- ① よつばのおうち
(地域型保育施設)
● 給食調理、食育担当
- ⑤ 子育てプレイス奥富
ホームスタートさやま
学童保育室
(奥富、柏原小第一、新狭山小第一、第二、御狩場小)

- ① 町内の自治会館
「のびのび広場」親子
- ④ 柏原公民館 子育て広場
「あいあい」0-2歳親子
- ④ 狭山台公民館 夏のお話会
「おはなしのろうそく」親子
- ④ 狭山市中央図書館⇒所蔵

鎌田

- ① 狭山市内保育園1~3歳児
● 保育支援員
- ① 文京区内保育園3~5歳児
● 友人の保育士に依頼
- ③ 狭山市内幼稚園
● 関連施設で給食調理

- ♡ 水野児童館
- ♡ 自治会などの子供サロン
- ♡ 保育園2園
- ♡ 幼児〜小学校低学年のデイキャンプ等で魚つかみをし、食べた後に読み聞かせ
- ♡ 子供祭りで読み聞かせ、魚釣りゲームに繋ぐ

鈴木

- ① ブッチクラブしゅつぽつぽ(子育てサロン)
- ④ あおば歯科待合室
- ④ みずとみ公民館

- ♡ みずとみ公民館の読み聞かせ講座を受講し勉強してから、幼稚園での読み聞かせを予定(10月)
- ♡ 友人が部屋を学童保育に貸しており、保護者とともに親も子供も自由に読めるスペースを作るので、置いてもらう予定

廣田

- ① 広瀬小学校
● 読み聞かせボランティア
3年生 4年生
5年生 6年生

- ② 近くの友人のお孫さん
3歳女児
- ② 広島のとこの知り合いのお子さん5歳男児
- ② 広島のとこの友人(以前レポーターをされていて、アナウンサーの学校で学んだ方)のお子さんとお友達(2年生)

早川

- ① 東松山市保健センターのこどもクッキング事業
● 臨時栄養士
- ① 子育て広場 びよんたん

- ② 妹の孫 小3男児
- ② 孫小1男児

- ♡ 孫が通う幼稚園、小学校
- ♡ 赤ちゃんサロン(日高)
- ♡ 子育て広場(柏原公民館)
- ♡ ピアノ教室(山梨)

中神

- ♡ 近所のカフェ(オーナーは1児の母、食育に興味あり。芸術的センスが光る人で絵本の真意を理解するチカラがあると思う。その人の仲間にも広がりそう。)
- ♡ 川越市の読み聞かせのグループ
- ♡ 孫が通う保育園
- ♡ 社会福祉士協議会
- ♡ 障害者の会の作業療法士

- ④ 川越市のラグカフェ

- ④ 友人の学校栄養士

宮野

- ① サトウさん Coffee & Lab
- ③ おはなしのろうそく
- ③ 文庫みつあみばーば
- ② 新狭山学童保育室

- ③ JCFA 笹田(SC) → ③90歳義母(元教員)
- ③ JCFA 村上(PHN) → ⑤ 松江保健センターの管理栄養士
- ③ JCFA 伊達山(元調剤)
- ④ JCFA 白岩(Co) → ③ 孫 小5、小6

- ③ 岡野(元園長)

- ④ 日沖(こども食堂)
- ④ 緒方(保育士)

※JCFA
日本こどもフォーラム
シンガポール
ソシエツ

資料1

で読み聞かせをしてくれた人が来ると、絵本を読んでもらおうと絵本を持ってくる子もいます。

3～5歳になるとストーリーが追えて、下水を「げっ、汚い」とか、「ママと手をつないで、深い海で泳ぎたい」など、自分を含めた想像、体験をしています。

ペープサートを作り、1歳から小学生の幅広い年齢に読み聞かせをした事例では、1歳や2歳だとしてこれないお話に、そのお兄ちゃんたちが乗っかってきて盛り上がり、1～2歳も一緒に楽しんでいます。

小学生では、生態系や環境について自分ごととして理解がすすみ、2年生でも「水を汚さない」など、行動に移したいとの発言が複数でてきています。元小学校の先生からは「高学年の調べ学習の教材としてもいいと思う」との感想をいただきました。

メンバーを含め、絵本を読んだり使ったりした方々からの感想から、主だったものを資料2にまとめました。

今回の取り組みから感じたこと、 活用の提案と課題

感じたことは、絵本の主人公は幼児だけでも、題材は魚・水・生態系・環境・流通・料理の組み合わせと幅広く、内容も難しい。でも、絵本を見たり読んだりして、小さい頃は、きれいな色と絵、大人とのやり取りを楽しみ、成長と共に、環境や食物の循環の中にいる自分につながっていくということです。

資料2にもいくつかあるように、「長く親しんで少しずつ理解が深まっていく絵本」であり、「子どもの成長と共に、大人の関わり方や視点も変化していく絵本」ということができると思います。活用については、

- ①小さいころは絵を中心に使えるところを使って楽しみ、だんだんとストーリーを楽しみ、小学校高学年では教材とするなど、年齢に合わせて活用する」内容を2～3のパートに分ければ、紙芝居にしたり、それらに適した年齢での劇や遊びに発展させたりすることができる。
- ②異年齢集団へは、場の雰囲気を楽しめるようにすることで乳幼児も参加できる。保育園などでは、絵本から発想して0～5歳までクラス別の劇をオムニバス形式で行うのも楽しい。
- ③お魚の振興はもちろん、健康や地球環境を守る活動で、絵本を題材に展示や体験ができるイベント

を行うことができる。

- ④カフェ、病院、歯科医院、美容院などに置いてもらうと、来るたびに読んでもらえる。
 - ⑤絵本の活用の仕方を大人に伝えることで、大人の知識や意識も自然に高まる。
- ……など、さまざまな活用の可能性が浮かびます。

今回は、組織的に絵本配布せず、「ここに持っていきたい」「やってあげたい」というところから人づてに広がりました。絵本がこのような広がり方をするにはどうしたらよいか、また、情報量が多く、特定の年齢に向けて作られていないので、絵本を長く楽しむには身近な大人がどう関わるか、こういうことへの方策が課題だと感じています。

絵本を使ってみて	乳幼児【～2歳】 食べるところから読み聞かせるとよい／文章が長く次のページが待てない。かいつまんで聞いかけながら読み聞かせた／めくるのが楽しい。小さい子向けの短いものもほしい 【全体的に】 繰り返し読むと少しずつわかってきて楽しい1冊になる／読むだけでなく会話ができる本／持ちづらい。横長、ハードカバーがよい／話が長く最後がきちんと終わりにになっていない。ワークを分けてほしい／のぞき込むように寄ってくるので大判の絵本が紙芝居がよい
	小学生【1～6年生 読み聞かせ】 下水道から入って川や海に行くところが興味を引く／教材のようだととらえていた／紙芝居だと子どもたちの様子を見ることができ／川が山から流れてくると知り、近くの川がどの山から流れてくるのだろうと想像したようだ／小さいので絵が見えにくいし、読みにくい 【子どもクッキング】 食環境の大切さを伝えられる／調理の前に読むと効果的／調理台が4～5人用なので読み聞かせしやすい 学童保育室 本棚に並べた。読書の時間に読んでいた 【カフェ（居場所提供）】 店に置くと多くの子が読んでいた
その他	水と食の2部作なら、分量も少なく理解しやすい。小さいときから考えられる1冊になる。紙芝居だと時間がかかっても興味を引き、考えながら聞ける（幼稚園教諭）／大きい紙芝居ならイベントでも使い便利（栄養士）／小さい子はわかるところだけ覚えているだろうし、内容は小学生にもよい（スクールカウンセラー）／内容の濃い情報いっぱいの絵本。よく考えられて、うまくまとめている。読みこなすのは高学年くらい（元小学校教諭）／元気の出る絵。栄養士たちに紹介したい（保健師）／すばらしい本。小さい頃からこういう本を読むとよい（元小学校教諭94歳）／大人から子どもまで楽しめる（小学生の祖母）／文字が多い。絵や書体、サイズ、紙の質感、厚さ、ページ数、判型も読みやすい（カフェお客様）

資料2 絵本を使ってみた方、読まれた方のご感想・ご意見

略歴

「ここから食サボ」代表。女子栄養大学卒業後、自治体の管理栄養士として従事。女子栄養大学短期大学部非常勤講師。「日本子どもフォーカシング・アソシエイツ（JCFA）」代表。International Focusing Institute 認定フォーカシング・トレーナー。

「幼児発信型」をめざす「教材」を今準備中の 「さかな丸ごと食育」情報交流プールで育て、次のムーブメントへ

足立己幸

〈参加者から〉

管理栄養士養成課程学部生（20歳代）

幼児発信型教材というテーマにとっても興味を持ちました。大人よりも豊富な吸収力で得た知識は、大人だけでは気づくことができないことも見えてくるのだと感じました。

〈発題者から〉

「さかなまるまるムーブメント」（以下、「ムーブメント」）のコンセプトの核心を突くコメントを若い世代の方からいただき、うれしくて感謝しています。実は、「幼児発信型」も「教材」も、コンセプトの方向を決めるキーワードなので、具体例での展開を含めた議論をしなければならないのですが、特に次の誤解が生じないように議論が必要です。

（1）幼児が絵本の配達人になるということではない

幼児が他の世代には少ない柔らかな豊かな感性や、養育を受けるためにさまざまな人々（年長者や高齢者も含める）との人間関係を持つことによる、多様な場所での出会いなど、他の世代には少ない特長を持っていること。そして幼少でも一人の人間として、その特長の発信者として「ムーブメント」で発信し、参加するという考え方です。

従来の「育ててあげる」「支えてあげる」「教えてあげる」の一方向に留まった考え方からの脱皮です。

繰り返しになりますが、子どもから子どもへ、家族へ、地域へ。幼児の場合は大人がそばにすることが多いので、幼児から大人グループへの発信・つながっていく……のチャンスが多いことも、モニタリング実践で明らかになっています。

（2）「完成品の教材はない」ことの確認

「幼児を含む一人残らずの人権」「多様性」「持続可能性」を重視することは、このムーブメントの展開にとって、欠くことができない考え方です。加えて、どこかに教材の完成品があるのでなく、学習する人に

とって必要で、有効で、楽しく、持続可能に活用できる教材は、学習過程で支援者と一緒に仕上げて、教材にする、という考え方です。¹⁾⁵⁾⁷⁾⁸⁾

ですから、幼児は学びの場では常に学びの当事者として、教材づくりに参加し、その教材を次の学びや他者の学びの場につなぐ・届ける当事者であり、主体者であり、かけがえのない存在だととらえる考え方です。こうした能力や役割を発揮する場が従来は少なかったので、「ムーブメント」と名づけて、積極的に多様な場づくりを検討しています。

（3）実現可能な方法の一つ

『さかな丸ごと食育』情報交流プール

「さかなまるまるムーブメント」で産出された活動・展開・研究等の成果物を（特定の場所で集中管理し、必要な時に配布する方式でなく）多くの関係者がアクセスしやすい『さかな丸ごと食育』情報交流プール（以下、情報交流プール）に提出する。関係者は自由に情報交流のルールに沿って活用し、次のムーブメント計画に活用する。その成果を活用プールへ提出し、次の循環の一部になり、ムーブメント全体の量や質の向上につながっていくことを期待しています⁵⁾⁶⁾。

加えて、重要なことは、提供される「ムーブメントの報告」の内容や形式が自由なこと。学術性の高い結果だけでなく、試行錯誤のプロセスの記録等、ムーブメント現場の生々しい事実の共有を重視することです。

幸いなことに既に、一般財団法人東京水産振興会は水産振興関係者や近隣住民と交流する場として「豊海おさかなミュージアム」を育て、さらに「さかな丸ごと食育」HPも開設、充実しています。特設展示コーナー、資料コーナーに加えてシアターや食事づくり実践室も設置され、これらを活用した実践報告の展示やHPでの発信もしています⁴⁾¹³⁾。情報交流プールの多種多様な資料を活用しながら対面での情報交流・研修会も可能です。

この輪の中に幼児たちも一緒になって、報告された観察記録情報の再現や、その後の「さかなまるまる絵本」との関わりの変化を知ることができましょう。これら生情報を共有したワークショップ、その状況を教材化する研修等、情報交流の質的な盛り上がりも期待されます。

こうしてみると、「まるまる絵本」は大変魅力的ですが、「まるまるムーブメント」をすすめる教材としての完成品でなく、感じ合う・読み合う・伝え合う・つなぎ合うプロセスの中で、その人々にとって最良の教材に

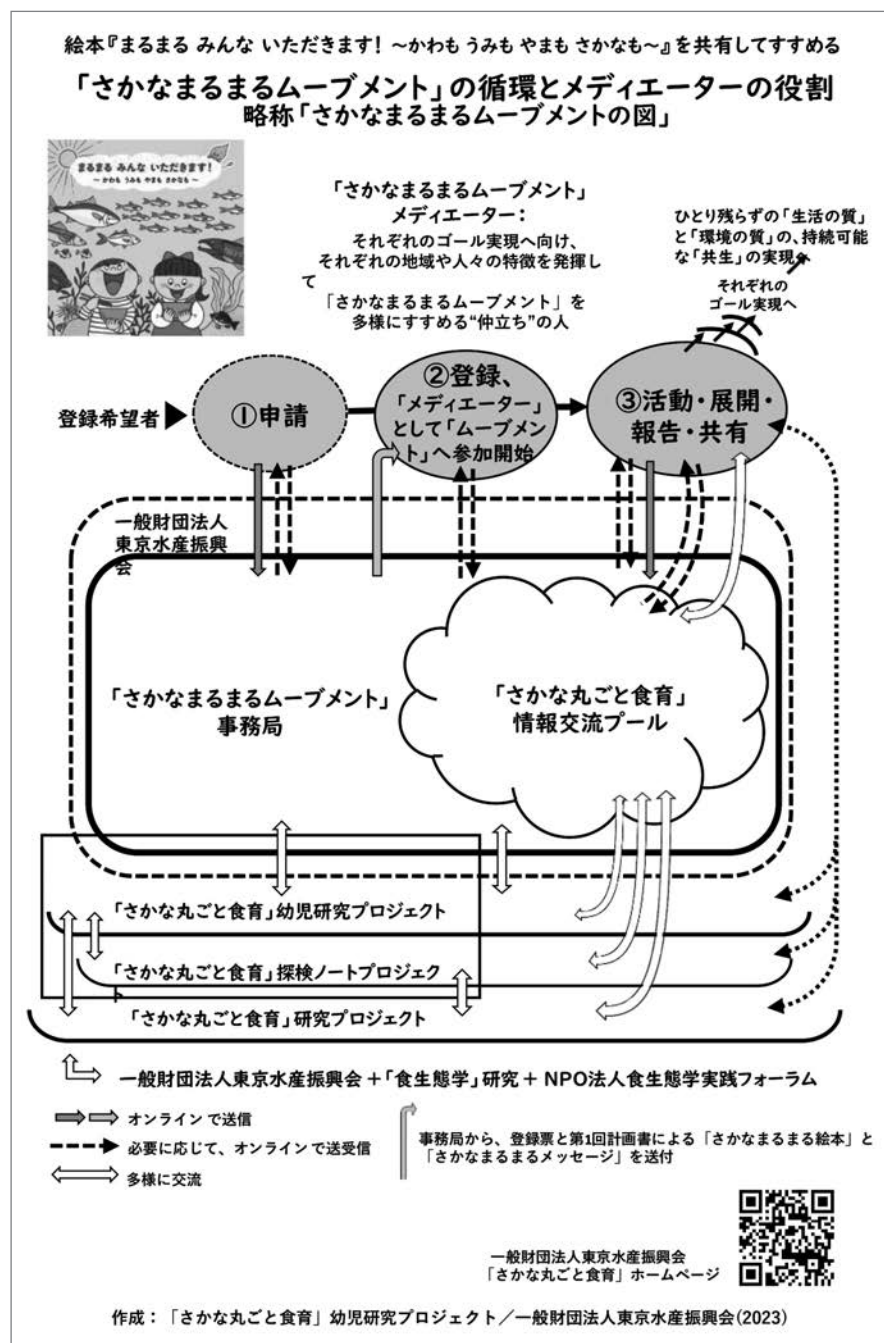
なる可能性を持った「絵本」である、という方が正しいことになります。

だから、絵本『まるまる みんな いただきます!〜かわも うみも やまも さかなも』を共有してすすめる「さかなまるまるムーブメント」は絵本と慣れ親しんでいる幼児パワーに乗って、地域中一人残らずの人々の「生活の質」と「環境の質」の持続可能な「共生」のゴール実現に近づく、ムーブメントに育つことが期待されます。

「さかなまるまるメディエーター」の登録システム

が動きはじめたら、ぜひ申請し、あなたらしさを存分に発揮するムーブメントをすすめていただきたく願います。

※参考文献はp9参照



出典：p9 参考文献 5)

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

平本 福子

今年も日本栄養改善学会(9月1日(金)17:20～19:20、名古屋国際会議場)での研究自由集会を行いました。4年ぶりの対面での開催で、参加者24名が集まり、コロナ前のにぎやかさが戻ってきたようでした。

研究自由集会は、本法人の研究活動の一環として、総会研修会による問題提起、機関誌による議論の展開に続く、最後の議論の場です。具体的には、昨年の総会研修会「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」でスタートし、機関誌16号の特集記事をふまえて、この集会がさらに議論を深める場となりました。

これまでの議論の流れ

最初に、機関誌『食生態学―実践と研究』第16号を用いて、このテーマが今までどのように議論されてきたかについて、調査研究部門の平本から説明がありました。

議論のスタートは総会研修会の基調講演からです。増山均氏から「子どもの権利と子ども期の保障―『食』の位置と役割を考えるために」として、子どもの権利条約をもとに、子どもの権利を多面的・複眼的にとらえる権利の総合的保障についての話をいただき、子どもへの「食」からの支援を考える上での基本的な考え方について確認しました。

次いで、現場からの報告として、事例①「放課後の生活(学童保育)から―『食』から見える発達に障害がある子どもたち」として学童保育の支援員から、事例②「児童養護施設における自立支援の現状と課題」として、施設の管理栄養士からの報告により、厳しい状況にある子どもへの支援の現状が報告されました。

その後、総会研修会の議論に続いて、各分野からの声が機関誌上で展開されました。具体的には、犯

罪にかかわってしまう子どもへの支援、地域で子育て世代から高齢者まで全世代の食支援、放課後等デイサービスにおける食支援、子どもの権利条約を基盤とした食育活動などです。このように、今まであまり取り上げられてこなかった、厳しい状況にある子どもたちへの食支援の現状と課題を共有してきました。

そして、今回の研究自由集会は、今まで報告のなかった行政と学校からの報告を聴くことができるので、「誰一人取り残されない」支援についての議論をさらに深めたいと参加者に呼びかけました。

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

はじめに、河合真未さん(名古屋市子ども青少年局 子育て支援部子育て支援課 管理栄養士)から、切れ目のない支援に関する施策についての説明がありました。その内容は、名古屋市の基本情報や管理栄養士の配置からはじまり、子どもの権利を保障するとともに、子どもの健やかな育ちを社会全体で支援するまちの実現を目指す「なごや子どもの権利条例」(平成 20年4月)についてでした。また、次代の社会を担う成育過程にある者の個人としての尊厳が重んぜられ、その心身の健やかな成育を確保するた



名古屋市の子育て支援の施策の全体像と事例について、報告していただいた。

めに、妊娠初期から出生、思春期までの成育過程を切れ目なく支援する施策を総合的に推進する「成育基本法」などの支援の根拠となる施策についての全体像が示されました。また、乳幼児健康診査での保護者への栄養相談による支援など、栄養に関する教室・相談での支援体制について、事例を含めて現状についての話がありました。

次いで、具体的な支援内容について、伊藤美里（名古屋市子ども青少年局 子育て支援部子ども福祉課・管理栄養士）さんから、児童養護施設における自立支援研修（なごやかステップアップセミナー）の内容の報告がありました。全9回に及ぶ当セミナーでは、食材の買い出し、調理、片づけまでの食事づくりのフルコースを行います。一人暮らしでもできる簡便な食事づくりも取り上げられており、何より参加者が楽しめるようにするにはどうしたらよいかについて試行錯誤されているとのことでした。

学校における外国籍児童への食支援

久保田寛子（大府市立石ヶ瀬小学校 栄養教諭）さんから、「生きる力を育む食育のあり方をさぐる」として、外国につながるのある子どもをめぐる現状、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。

2008年、久保田さんは全校生徒の約3割が外国籍児童である小学校の栄養教諭でした。教員たちで「子ども 保護者 地域を変える 多文化共生の学校を創る」という本を出版する動きもあり、“普通”が違う子どもたちを学校で指導していくことに学校全体で取り組んでいたとのことでした。給食については、嗜好の違いで食べ残しが多い、食事中に食べ歩く、食器を乱暴に返却するなどが見られたことから、給食時間の指導や食の授業などの全体指導や個人指導が行われ、それらの指導の中で関わり続けた一人の児童の記録が紹介されました。また、日本人、外国人ともに親子で参加してもらう企画を立て、日本とブラジルの朝ごはんの交流やブラジルと日本の料理を作って交流する機会を設けたところ、互いの国の食を楽しみながら理解することができたと話していただきました。

久保田さんは、外国籍児童への支援では、日本と



4年ぶりの対面での研究自由集会。直接会って聴くことによる“伝わる力”を実感した。

外国の言葉・文化・価値観の違いを理解し、日本人がさまざまな支援を継続することにより、外国籍児童は生きるための対応する力を身につけていくことができているとのことでした。そして、最後に久保田さんから、そのための食育のあり方はどうしたらよいかを考えてほしいという投げかけがありました。

質疑応答・意見交換

名古屋市の行政関係者から、今回の報告内容についての関連情報の提供があったり、栄養部門が部署を超えて連携していくことの意義と課題が挙げられたりしました。また、栄養教諭関係者からは、外国籍児童への支援を継続していくことの体制づくりの難しさなどについての声が上がりました。さらに、児童養護施設の自立支援セミナーについて、食事づくりの準備・調理・共食・振り返りのフルコースを行っているので、単なる「調理実習」ではなく、食事づくり力支援の視点から再検討してみてもはどうだろう、という声もありました。このように、愛知・名古屋地域の参加者からさまざまな意見が出され、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。

（食生態学実践フォーラム運営委員 調査研究部門）

略歴

NPO 法人食生態学実践フォーラム副理事長・運営委員（調査研究部門）。宮城学院女子大学名誉教授。学童保育の「食」を考える会代表。専門は調理・食教育学。子どもを中心とした食育活動に長く関わっている。

学習者と支援者の間で活躍する教材たち

Why don't you try preparing a meal best for you 「3・1・2弁当箱法」 英語版リーフレット

安達内美子

教材作成の背景

日本で学びたいという留学生は、近年増加傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染症の世界的流行により、2020年から減少に転じました¹⁾。そこで、文部科学省は2027年を目途に以前の水準に回復させる方針を示しています²⁾。留学生は今後増加することが見込まれますが、さまざまな理由から、留学中に自分や身近な地域にとって適量な食事(以下、適量な食事)から取り残されてしまう恐れがあります。そこで、食生態学実践フォーラム国際協力部門では、誰一人取り残されず、実践できることをコンセプトとした栄養・食教材として実践を重ねてきた「3・1・2弁当箱法」英語版リーフレット(Author:NamikoAdachi, MiyukiAdachi, Englishsupervision:Barry Duell)を作成しました。

作成の手順

本教材は、図1の“持続可能な「栄養・食教材開発」のPDCAモデル”(仮説)³⁾の手順に沿って作成しま

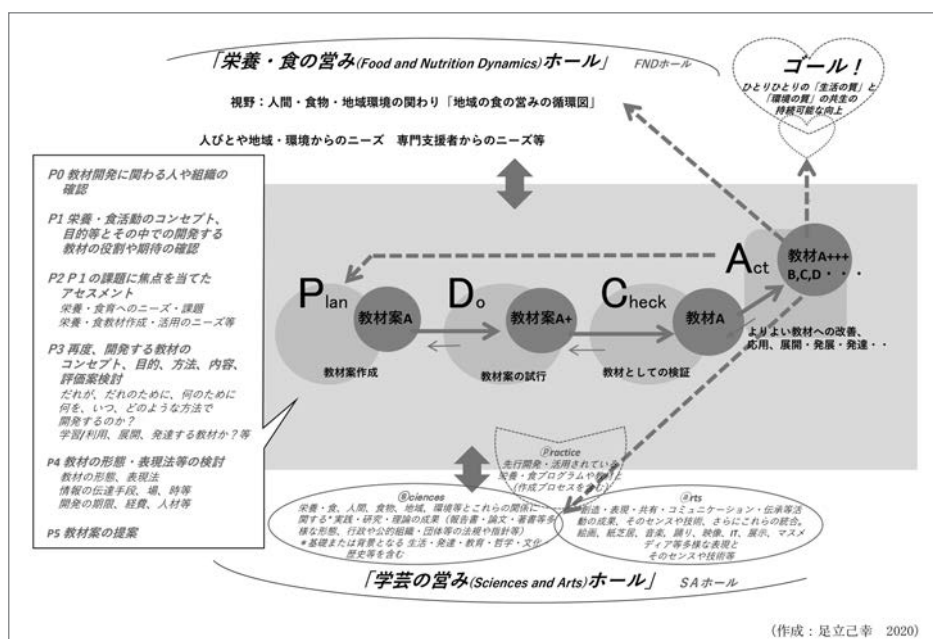
した。誌面の都合上、P2とP4について記します。

① P2:P1の課題に焦点を当てたアセスメント

地球レベルから個人レベルにおける健康、栄養・食の現状や課題を整理しました。地球レベルでは、気候変動によるさまざまな問題のため、SDGs達成の社会的機運が高まる中、プラネタリーヘルスや持続可能で健康的な食事⁴⁾への関心が高まっています。世界(人間の生活)レベルでは、格差の増大、栄養不良の二重負荷、食料危機や飢餓等が問題であり、地域(気候・風土)や文化に根ざした食事の重要性が増していると言えます。そして、国(日本)レベルでは、文化としてならびに健康的な食事として、和食継承の必要性が高まっている中、日本の食文化(日常的な食事)×栄養学(持続可能で健康的な食事)の教材として「3・1・2弁当箱法」は実績を積み上げ、有効性が高いことが実証されてきました。

身近な地域レベルでは、日本語による情報から取り残されやすい人(留学生⁵⁾や技能実習生)たちが存在し、持続可能で健康的な食事へのアクセスが難

しいと考えられます。そして、日本語による情報から取り残されやすい人(個人レベル)は、日本と食文化や食習慣が異なる、いつか日本を去る(可能性が高い)等が考えられます。さらに、健康面では、痩せや肥満の他、異文化・さまざまな格差によるストレス等が問題として考えられます。このように整理してみると、改めて「3・1・2弁当箱法」が主教材とし



て適切であると確認できました。

② P4:教材の形態・表現法等の検討

P2をふまえP3を経て、A3見開き4ページ、書き込みながら学習を進められるワークシート型のリーフレットを作成したいと考え、以下の構成にしました。

表紙<導入:気づき-動機づけ>

自分の食事のゴールを探す

- 適量な食事は自分も地球(環境)もよりよく保つことにつながる?(ワーク)
- 日本には「3・1・2弁当箱法」がある
- 自分が食べたい(自国の気候・風土や文化に根ざした等)食事と「3・1・2弁当箱法」を組み合わせれば、もっと素敵なマジックがおこるかも……

見開き2ページ<展開:学び-自己効力感の高まり>

「3・1・2弁当箱法」がわかる

- 「3・1・2弁当箱法」のルールと解説
- 栄養素レベル、食材料レベル、料理レベルのつながりから、主食・主菜・副菜とは何か
- 主食・主菜・副菜の視点から、自国の料理を思

い浮かべ、自国の料理や食材料の特長を考える(ワーク)

- 「3・1・2弁当箱法」に基づいた食事は、日本で暮らす人の生活の質と環境の質のよりよい持続可能な共生につながることを確認する

裏表紙<まとめ:実践>

「3・1・2弁当箱法」を実践する・共有する

- 自分が食べたい食事を「3・1・2弁当箱法」に基づいて考える(ワーク)
- 食事(「3・1・2弁当箱法」に基づいた食事法)はSDGs達成に貢献できることを確認し、自国の食事のよさに気づき、自分が食べたい食事をイメージする(ワーク)

活用事例

本教材を活用して、名古屋外国語大学 留学生と同大学 世界教養学部2年生、名古屋学芸大学 管理栄養学部3年生を学習者とした食育セミナーを実施しました。スライドは英語、説明はやさしい日本語⁶⁾を意識しました。そして、留学生のために、世界教養

Draw a picture using "The 3・1・2 Meal Box Magic".

主食 Shushoku (staple dish)

主菜 Shusai (main dish)

副菜 Fukusai (side dish)

Where do you want to eat?

Who do you want to eat with?

Circle the goal (icon) you value most.

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Let's share your ideal!

Characteristics of my country's diet I am most proud of,...

References for better understanding "The 3・1・2 Meal Box Magic" (in Japanese)

- ・ Miyuki Adachi, Yoriko Harigai, "The 3・1・2 Meal Box Magic", Tokyo: Gyunyousha, 2004.
- ・ Yoriko Harigai, Study on the Development of Meal-planning Skills of One Meal Unit Based on the Dish-Selecting Method of Nutritional Education: Intervention Program on Understanding the Appropriateness of One Meal by the "Lunch Box Diet Method" and Its Assessment, Jpn. J. Diet. 2003; 61(6): 349-356.
- ・ Namiko Adachi, Takayoshi Tsukahara, Hiroko Miura, et al. Evaluation of Food and Nutrition Education and Promotion Program by the "3・1・2 Meal Box Magic" method for Female University Students' Teaching Course, Annual Report of Institute of Health and Nutrition Nagoya University of Arts and Sciences, 2014; (8): 13-23.
- ・ Miyuki Adachi, Diet-based Nutrition Education/Promotion with "Combination of Shushoku, Shusai and Fukusai Method" and "3・1・2 Lunch Box Magic Methods" - Linking Research, Theory and Practice based upon a Historical Review of Literature in Japan since 1970s, Annual Report of Institute of Health and Nutrition Nagoya University of Arts and Sciences, 2017; (9):49-63.

Why don't you try

preparing a meal best for you

"The 3・1・2 Meal Box Magic" in Japan!

"The 3・1・2 Meal Box Magic" dietary method can contribute to the establishment of a Japanese-style dietary method from not only a well-balanced diet perspective, but many others, too. "The 3・1・2 Meal Box Magic" may help create ideal meals for you while helping rehabilitate the planet.

Combining your idea with "The 3・1・2 Meal Box Magic" might work miracles!

If I eat the right amount of each dish making up my meal,...

The meal best for you affects "Your health and well-being (QOL)" and the "Quality of your environment (QOE)".

Author : Namiko Adachi Ph.D., R.D., Miyuki Adachi Ph.D., R.D.
 English supervision : Barry Duell MA
 Design, edit, and print : OCH NACM OFFICE
 Planning and production : Nangrati Corporation Syokuseitaigaku Jissen Forum
<http://www.shokuseitaigaku.com/>

"The 3·1·2 Meal Box Magic" for your QOL and QOE

1 Select a meal box!

Dietary Reference Intakes for Japanese 2020

- 1) Your sex
- 2) Age
- 3) Physical activities and lifestyle
- 4) Health status
- 5) Appetite

My Box is _____ ml

■ If you know the estimated energy requirement from your own country, you could refer to it.

3 What's Shushoku, Shusai, Fukusai?

<nutrients>	<foodstuffs>
Energy	
Carbohydrate (Dietary fibers)	Cereals (Rice, Wheat, Whole grains), In my country
Lipids	Fat, Oil, In my country
Protein	Fish and Shellfish, Meats, Eggs, Pulses(Soybeans), In my country
Minerals	Vegetables, Potatoes, Mushrooms, Algae, In my country
Sodium, Potassium, Calcium, Magnesium, Phosphorus, Iron, Zinc, Copper, Manganese, Iodine, Selenium, Chromium, Molybdenum	
Vitamins	
Vitamin A, D, E, K, B ₁ , B ₂ , Niacin, Vitamin B ₆ , B ₁₂ , Folic acid, Biotin, Vitamin C	Fruits, Water, (Tea, Soup, stock), In my country
Water	

<dishes>
Shushoku (staple food)
Rice In my country
Very mild with almost no taste (Boiled)
Shusai (main dish)
Rich taste with many flavors and satisfying (Grill) In my country
Fukusai (side dish)
Colorful with varieties of flavors and texture (Boiled, Stewed) In my country
Water, Green tea, etc...
Warm and liquid In my country

For your QOL and QOE

Health

The research of 49 housewives who performed one month of "3·1·2 Meal Box Magic" shows that this diet method improved their physiques and health conditions. It also shows the improvement of the glucose intolerance of the slender and young female group.

Dietary behavior

From infant to aged groups, the educational effect of meal preparation, especially the positive attitudes toward the dietary life, has been clearly seen with teaching "The 3·1·2 Meal Box Magic".

Environment
(with self-sufficiency level as an index)
With the model menu (700kcal type), the self-sufficiency level 61%. Rice (100%) in shushoku which is half of the whole meal contributes to this result.

This page is a reconstruction of: Miyuki Adachi, Discover the expanding "Japanese food" to worldwide Japanese Food is Healthy and Beautiful! Let's enjoy to prepare and eat Japanese meal based on "The 3·1·2 Meal Box Magic" as a nutrition educational tool on Japan's culture (2015) and <https://www.researchgate.net/publication/281107171/figure/fig/1/figure-fig1/15130308771.pdf> (in Japanese)

2 Will the lid close?

4 Dishes for which much oil is used.

5 Let's enjoy your meal!



学部
の学生には言語に関するサポート、管理栄養学部
の学生には食育セミナーの内容に関するサポート
をお願いしました。食育セミナーは、導入として表紙
の内容に沿って適量な食事を食べると、どんないい
ことがあるか考え、展開として見開きページの説明
を聞き、自国の主食・主菜・副菜、それぞれの食材料
を出し合いました。その後、「3・1・2弁当箱法」に基づ
いた食事づくりの実習と会食、まとめとして裏表紙の
内容に沿って自分が食べたい食事を考えました。留
学生も在学生も、それぞれのよさを発揮しながら交
流し、学び合うことができました。

本教材は、日本語による情報から取り残されやすい人として留学生を想定して作成しました。しかし、他にもいろいろな場面で活用できると考えています。例えば、英語に興味のある／英語を学びたい人、在

- 1) 内閣官房：参考データ集、
<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kyouikumirai/dai4/siryou4.pdf> (2024 年 1 月 31 日アクセス)
- 2) 日本私立大学協会：国際交流事業、
<https://www.shidaikyoo.or.jp/apuji/international/> (2024 年 1 月 31 日アクセス)
- 3) 足立己幸、安達内美子：持続可能な「栄養・食教材開発の PDCA モデル」の提案：食生態学を視座とする教材開発プロセスでの検証、名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報、第 12 号 67-96 (2020)
- 4) WHO：Sustainable healthy diets: guiding principles、
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648> (2024 年 2 月 1 日アクセス)
- 5) 友友裕子、西尾素子：留学生の食生活と食環境との関連に関する萌芽的研究：N 大学の事例、生活学論叢、Vol.14、83-95 (2009)
- 6) 文化庁：在留支援のためのやさしい日本語ガイドラインほか、
https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kvoiku/92484001.html (2024 年 2 月 2 日アクセス)

共食と孤食——50年の食生態学研究から未来へ

足立己幸 編著・衛藤久美 著 女子栄養大学出版部 (2023)

本書は「食生態学」を学問としての構築から発展へと大きなうねりを見通すことのできる書である。編著者の足立先生は、栄養指導充実のためには、狭義の教育技術の向上だけでなく、その内容となる「人間食べること学」が必要であると提案され、後に「食生態学」と命名される。本書には、これらの経緯と学問体系がていねいに取り上げられている。本書は、第1～6章・おわりに、の7つで構成されている。

第1章「共食・孤食」では、85年の先生の自分史から「共食・孤食」を探り、「生活は学問になるか」「人間食べること学」の必要性から「食生態学」・「食生態学研究室」の誕生へ導かれる経緯が記されている。「共食」が、単に「一緒に食べること」という狭い概念でとらえられることへの危機感を抱かれ、改めて「共食」の定義を整理し、再確認する必要性を説き、本書をこの「共食と孤食」の心髄探しのプロセスとした。

第2章「50年の実践と研究から見えてきたこと」は、食事は「人間が食物を食べる営み」、具体的には「食事をだれと食べるか」であり「栄養素の評価」ではないということである。ここに「食生態学」の登場がある。研究とは、「実践→研究→実践…」と積み上げ、日常の営みの中で検証し、評価することである。

第3章「国内外に広がる研究と共食の力」では、近年の「子ども」と「大人」の共食・孤食の現状について述べている。1990年代から2000年代に「子どもだけの食事」が増加し、近年では20歳以上の成人や高齢者の共食・孤食の実態を示す調査結果も増えている。海外における共食・孤食研究においても、日本とほぼ同じ傾向を示している。

第4章「コミュニケーションの視点から見た共食」では、「家族コミュニケーション」の視点でとらえた共



食から考察している。2020年以後の世界的な新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の流行拡大で、自宅で過ごす時間が増え、「自宅で食事」「自宅で料理」「家族と食事を食べる」等多く挙がっている。

第5章「地域で育つ共食、地域を活性化する共食」では、「地域の食の営み」で育ち合う、そこでの「共食・孤食」の可能性が挙げられる。

第6章「持続可能な社会に向けて『共食の地球地図』の提案」では、コロナによる「共食回避」の流れの中で、コロナ「撲滅」ではなく、「共生」の視点が必要と述べている。また、地域の「食の営み」や「食活動」「食行動」、さらにこれらの関係について、地球サイズで俯瞰することの必要性について述べている。

本書の研究成果及び知見は、その内容が人々の命・人生に直接反映する重要なものである。特に「食べること」は、「生きること」と直接向き合うことだけに、一層重要と言える。さらに「食事を食べる行動」は、生活者のほとんどが、毎日2～3回以上の高頻度で行うことである。このことを考えると、食生活の豊かさが、人々の豊かな生活に反映することは確かである。本書は、これらへの一石を投じたと言えるだろう。

私の「食生態学」との出会いは、「人間食べること学」から「食生態学」と命名された後のことである。基本概念から「人間を大事にし、寄り添い・寄り添い合う姿勢」は、その後の私の「食べること、生きること」と向き合う【食看護学】への導きとなっている。

当時、私は、職場において食事療法が必要な慢性腎不全のある患者、糖尿病のある患者が食事療法を守ることが容易にできない現場に直面しており、女子栄養大学の二部にて看護として解決策を見出そうと奮闘していた。その折に、香川綾先生から、足立先生の「人間食べること学」「食生態学」をご紹介いただき、大学院にて学ぶ決意をした。足立先生からの学びは、後に、東京女子医科大学看護学部・大学院、日本赤十字秋田看護大学・大学院に「食看護学」として講座を開設する運びとなり、日本食看護研究会発足へとつながっている。私は、今後も本書との出会いを期に「命をつなぎ、心をつむぐ食看護学の原点を」探究し続けたい。

尾岸恵三子

（東京女子医科大学名誉教授、前日本食看護研究会理事長、専門は老年看護学、食看護学）

東北のメンバーが「さかな丸ごと食育」でつながる仙台コア

仙台コアの活動は、2009年2月の「3・1・2弁当箱法」(以下、「弁当箱法」)の学習会からはじまりました。当初コアのメンバーは、宮城学院女子大学の教員2名でした。「弁当箱法」の学習は、コア活動の代表的なものですが、2012年以降は「さかな丸ごと食育」養成講師の養成講習会など、魚食育が主な活動となりました。2019年9月には、食育セミナーを仙台コアが担当して行うことになりました。コアのメンバーも6名と増え、その職種はこども園栄養士、病院栄養士、大学教員・助手、水産関係者と多彩な顔ぶれとなりました。

仙台コアの拠点は、コア代表(平本)が在職する宮城学院女子大学でしたが、定年退職に伴い拠点を設けず、メールやオンライン会議などで連絡を取り合っています。ただ、コアメンバーのほとんどが「さかな丸ごと食育」にも関わっているため、活動の中心である塩竈市魚市場が拠点のような役割になってきています。

本年度も、仙台コアが食育セミナーの担当となりました。仕事の都合などで参加できるメンバーは4名でしたが、「第41回子どもの食からの自立を支える食育セミナー：魚料理を主菜としたびったり食事づくりにチャレンジ!」を塩竈市魚市場魚食普及スタジ

オで開催しました。メンバーの構成は、仙台の大学助手、青森の大学講師、塩竈市水産振興課職員と平本の4名。いずれも「さかな丸ごと食育」養成講師として活動しています。また、塩竈市水産振興課と保健センターの職員2名、大学2年生4名がスタッフとして参加してくれました。日ごろから、「さかな丸ごと食育」で一緒に活動している仲間です。

この食育セミナーでは、中学生と一緒に「弁当箱法」を学習しました。主菜の魚料理はサバの唐揚げとし、水産振興課職員Aさんが、サバの種類や漁獲についての話をしました。副菜は大学助手のTさんが、中学生でもできる簡単な野菜料理(ブロッコリーのおかか和え、大根のきんぴら等)の作り方を紹介しました。

普段は仙台、塩竈、岩手、青森でそれぞれ活動しているメンバーですが、共通しているのが「さかな丸ごと食育」をすすめていることです。ただ、仕事の变化などで活動に参加できるメンバーが変わっていくので、活動内容も変わらざるを得ませんが、フォーラムの研修などに関連づけながら活動ができればと思っています。

平本福子

(宮城学院女子大学名誉教授・フォーラム副理事長)



サバについての説明は水産振興課の職員が担当。



中学生に伝えることを通して「3・1・2 弁当箱法」の理解が深まる。

今後の学びと活動に向けて

私は、教育・保育施設等の管理栄養士として従事した後、現在は大学院にて栄養学を専攻しています。前職での経験から、子どもの育ちと食との関わりについて、さらに深めたいと思い、食生態学実践フォーラムへ入会いたしました。

子どもたちが楽しく食べられるような「食育」の取り組みを創り出し、環境を整えていくことは栄養士の役割だと考えています。そのためには、子どもとはどのような存在なのかを知り、子どもとつながりあう

ことが大切です。「3・1・2弁当箱法」や「さかな丸ごと食育」は、まさに子どもの栄養や健康、食生活を支え、豊かな時間を共に創り出す活動だと思います。このような活動に感銘を受け、実践できる一人になりたいと考えるようになりました。

二度と来ない子ども時代に、自分らしく食事を楽しみ、人と環境と関わりあって生きる子どもたちをサポートできるよう、私自身も研究を続けて参りたいと思います。

和田紫織(東京都 大学院生)

夫の弁当づくり

年金受給の歳となりました。仕事面では、管理栄養士養成施設に約30年、健康増進施設の栄養指導担当として約10年勤務しました。そろそろ潮時ですがいまだに、やり切った感を得られないで悩んでいます。

私的な面では夫が60少し前で事業をはじめ、夫が弁当づくりをするようになりました。以前はごはんも満足に炊けない状態でしたが、前職を退職後、夫は調理ができるようになりたいと考え、私の調理を見たり、手伝いをしながら食材の扱い、茹でる・煮る・焼く・揚げる・蒸す工程を我が家の調理器具で覚えしました。基本的なことができるようになると、インター

ネット、YouTube等のレシピを調べながら、独学で料理を作るようにもなりました。

弁当は、主菜ばかりだったものが、「野菜を食べる」ことを意識したようで、主食・主菜・副菜の料理をそろえ、最近は彩りを考えて詰めています。先日ははじめてマーボ茄子に挑戦し、某レシピの調味料が複雑だったため合わせ調味料を買って使用したところ、普段の味ではなくて満足できず、自分で調味料を追加したそうです。夫を見ていると、レシピが簡単に手に入る状況に感謝しつつ、いつもの味、味の経験はそれに勝ると感じるこの頃です。

大山珠美(東京都 大学教員)

みんなで一歩前へ

60代で実母が亡くなったので、自分が70歳を過ぎたときに、すぐく長生きしているように思ってしまった。昭和・平成・令和と50年も管理栄養士をしてきた。この間に栄養士・管理栄養士をめぐる状況は、病院や介護施設では栄養面から他職種と協力して、積極的に治療や療養の支援に参加できるようになった。また、保育園や小学校では食育ができるし、栄養教諭は認知され数も増えた。産業栄養士は生活習慣病予防のために、食べて元気になる食事を提案提供するのが普通になっているし、行政ではさまざまな計画づくり、まちづくりに行政栄養士が参画する機会も多くなった。何より、各職域に栄養士の管理職が随分多くいる。もちろんまだまだのところも多いが、長

い目で見てこんなよい変化を見ると、随分自分が古びて見えるし、このフォーラムでももう自分如きがやれることはない、後ろ向きに考えてしまうこともあるが、「さかな丸ごと食育」の専門講師として活動している。

先日新聞で、「あずきバー」の井村屋グループ会長の中島伸子さんの働く女性へのエールの言葉を読んだ。私と同年代の方である。「一人の100歩はどこかで息切れしてしまう。100人が一歩ずつ階段を上がったら、足し算ではなくかけ算になります。100人の一歩が大事です」と。そうなのだ、まだまだなのだから、私もみんなと一歩だけ前へいこうか。

野渡祥子(神奈川県 元病院管理栄養士)

NPO法人 食生態学実践フォーラムの活動

食生態学や関連する分野の調査・研究事業	食生態学に関する研究方法論の検討	開催場所	テーマ	講師	参加人数
	・総会研修会で本年度のテーマ「ひとり残らず、持続可能な「食」育」幼児発信型教材をめざして「まるまる みんな いただきます〜かわも うみも さかも〜」にこめてきたこと	東京家政学院大学＋オンライン	ひとり残らず、持続可能な「食」育 幼児発信型教材をめざして「まるまる みんな いただきます〜かわも うみも さかも〜」にこめてきたこと	基調講演(酒井治子、安達内美子)、実践現場から(西澤和子、宮野由紀)、座長(足立己幸)	64名 (会場43名、オンライン21名)
	・その他の研修会				
	・食生態学講座	コース	開催場所	講師	参加人数
	栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業	「3・1・2弁当箱法」Aコース研修会			
		「3・1・2弁当箱法」Bコース研修会	オンラインにて開催	中村里美	8名
		「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会	2024年1月30日	富永暁子、高橋千恵子	17名
		外国人研修	2023年11月25日	安達内美子	25名
	国際協力研修	2024年2月27日	JICA中部	安達内美子	13名
	学会等での研修	第70回日本栄養改善学会研究自由集会	2023年9月11日	河合真未、伊藤美里、久保田寛子	24名
	食生態学や関連する分野のプログラム・教材開発事業	「3・1・2弁当箱法」	食育カレンダー	教材作成	企画・評価・コンサルティング
		・「3・1・2弁当箱法」の名称・ロゴマーク等使用申し込み23件	「さかな丸ごと食育」教材	地域を代表する魚をテーマとした「さかな丸ごと食育」教材の開発と評価に関する研究	民間企業から、「3・1・2弁当箱法」の自給率に特化した「3・1・2弁当箱」のロゴマーク当箱の相談
		・高齢者向け「3・1・2弁当箱」	SDGsの視点に立った「さかな丸ごと食育」の活用	テーマ主食(ごはん)、主菜、副菜を組み合わせた食事で健康に、サス、法」ハンプレットの検討・制作	・「魚」食育普及・啓発事業
		・法」ハンプレットの問い合わせ	中学生自身が「魚のことをもっと知りたい」と思う学習プログラム	・災害等地域課題への食からの支援	・子ども食堂等への「食」の支援
食生態学や関連する分野の情報発信事業	食育セミナー事業	開催日	開催場所	参加者数	協働団体など
		2023年7月8日	ひだまり子ども食堂(埼玉県)	第40回子ども自身がりーダーになる食育セミナー「びっぴり食事づくり」に「チャレンジ」～暑さに負けない食事で元気に～	小学生(当該セミナー修了者がサポーターとして参加)5名、子ども食堂スタッフ、当NPOメンバー9名、計14名
		2024年1月21日	塩竈市(宮城県)	第41回子ども自身の自立を支える食育セミナー「魚料理を主菜としたびっぴり食事づくり」にチャレンジ」	中学生4名、仙台コアメンバー4名、協力者6名、計14名
		2024年2月10日	ひだまり子ども食堂(埼玉県)	第42回子ども自身がりーダーになる食育セミナー「びっぴり食事づくり」にチャレンジ」～「3・1・2弁当箱法」に地域の産物を～	小学生(当該セミナー修了者がサポーターとして参加)5名、子ども食堂スタッフ、NPOメンバー11名、計16名
	食生態学や関連する分野の情報発信事業	ホームページ	ニュースレター	機関誌	その他
		・トピックスに掲載された内容をメール配信(希望者のみ)	2023年8月、12月、2024年3月の3回発行	食生態学 実践と研究 第17号(2024年3月発行)	自給率に特化した「3・1・2弁当箱法」ハンプレットの検討・制作
		・運営委員によるブログ掲載			
		仙台コア	埼玉コア	かながわコア	名古屋コア
	他団体からの委託事業等	第41回子ども食からの自立を支える食育セミナー「魚料理を主菜としたびっぴり食事づくり」にチャレンジ」の企画と運営	食生態学プロモーター養成講座「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会の企画・運営、及び当日スタッフとして参加	・「さかな丸ごと食育」養成講師研修会(愛知県)	
		生活者サポーター研修	塩竈市魚市場魚食普及スタジオ他	開催回数	参加人数
		養成講師研修会	さいたま市日進子ども食堂他	全140回	4181名
		養成講師レベルアップ研修	塩竈市魚市場(2023年10月9日)オンライン(2024年2月17日)	全3回	13名
その他	「魚」食育普及・啓発事業(一般財団法人東京水産振興会)				
	その他				
マネジメント	理事会	運営委員会	総会	会員数	役員
	2023年4月23日(オンライン)、5月26日(オンライン)、12月末日(書面)	2023年4月14日(オンライン)、6月18日(新宿NPO協働推進センター・オンライン)、9月10日(オンライン)、12月10日(新宿NPO協働推進センター)、2024年2月18日(フォーラム事務所・オンライン)、3月10日(ふれあい、貴い会議室高田馬場日鉄・オンライン)	2023年5月21日(書面表決及びオンライン)	正会員:57名 賛助会員:68名 学生会員:3名 法人会員:4法人	17名
役員	理事長 針谷順子	副理事長 平本福子	理事	監事 荒井今日子 楠藤久美	顧問 武見ゆかり
	渡金孝子 高橋千恵子 山本妙子	尾岸聖三子 原由美子 吉岡有紀子	川村明夫 香川明夫 平岩扶巳代 松下佳代	高橋千恵子 高橋千恵子 中村里美	安達内美子 高橋千恵子 中村里美
	小針雪子 小針雪子 小針雪子	小針雪子 小針雪子 小針雪子	小針雪子 小針雪子 小針雪子	小針雪子 小針雪子 小針雪子	小針雪子 小針雪子 小針雪子

※人数は2024年3月31日現在

■ 編集後記

皆さまの声や思いが詰まっている第17号をお届けします。2008年発行された初回機関誌の“編集後記にかえて”に、「本誌の編集作業は、いわゆる実践集でも研究成果を集った学術誌でもない、実践と研究のあいだにある理論や方法(論)を皆で議論し構築していく、そのたたき台を作る挑戦です」とあります。ちょっとおおげさかなと思いましたが、編集に関わらせていただくと、まるでゼミのよう！で刺激的です。

普段、機関誌の構成はあまり気にとめないと思いますが、表紙裏の目次をご覧ください。

今回の巻頭言もすごくて、筆者と話がしたくなりました。特集「実践と理論のあいだ」のテーマは、食育教材『まるまる みんな いただきます〜かわも うみも やまも さかなも〜』です。絵本を手にとったとき、“まるまる”って何？と疑問でしたが、特集の座長(研究代表者)の講話でなぞがとけます。研究班メンバーからは基調発題①、②で理論と方法(論)が、また、実践現場からは現状と悩み、課題や可能性が盛りだくさんで共感すること満載です。誌上討論では、研修会の質問に研究班メンバーらが応答していますが、議論はまだまだ続きそうです。

書評『共食と孤食——50年の食生態学研究から未来へ』(2023)は、本フォーラムの根幹なので、ぜひお読みください。はじめに記させていただいたように、この機関誌は編集者や著者だけでなく、それぞれが受発信し、議論するためのものです。特に会員の広場を活用いただけるとうれしいです。

田中久子

■ 編集顧問

尾岸恵三子 東京女子医科大学名誉教授。日本食看護研究会理事長。専門は老年看護学、食看護学。

二見大介 公益社団法人日本栄養士会参与。元新潟県立大学人間生活学部教授。専門は公衆栄養学。

■ 編集委員

安達内美子 足立己幸 酒井治子 田中久子 西尾素子 平本福子

*五十音順

食生態学—実践と研究

Ecology of Human and Food : Practice and Theory Vol.17

2024年3月31日発行

発行者：特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム 理事長 針谷順子

☐ 会費(年額)

正会員20,000円 賛助会員5,000円 学生会員3,000円 法人会員50,000円(一口)

入会等の申し込みについては、<https://shokuseitaigaku.com>、tel&fax:03-5925-3780までご連絡ください

NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨

1992年の「世界栄養宣言」で世界的なコンセンサスを得ているように、今、世界中で8億人以上の人々が飢餓等の原因による栄養不良状態にあります。地球全体で食料は量的には足りていますが、さまざまなレベルでの分配が悪く、栄養学的に望まれる安全な食物へのアクセスは不平等です。こうした不平等をもたらす自然的・社会的条件は、抜本的に改善されなければなりません。

また、日本は市場等見かけは飽食ですが、個々人の食事は質・量が十分でない人が多く、その結果、心身両面で健康や生活上の問題を抱える人が多くなっています。

これまで、私たちは「食生態学実践グループ」として、食生態学の研究成果をふまえて、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように、そうしたことが実現できる地域・社会であるように”と願って活動を続けてきました。

「食生態学」は1970年代の初めから、現場での栄養活動に行き詰まった人々からの強い要請を受けて生まれた、人間の食をめぐる新しい学問です。“生活実験や地域実験法を活用して、さまざまな地域で生活する人々の食の営みについて、環境との関わりで構造的に明かにし、更に、人々や社会・環境への適応法則性を解明すること”をねらってすすめられ、かなりの実績を積み重ねてきました。そして近年では、食をめぐるさまざまな課題の解決に活用できるようになってきました。

こうした願いをもっと着実に実現したい！もっと多くの人々と共有したい！と、私たちが結論としたものは、食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果を踏まえて支援する「特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム」の設立です。

近年、日本では食の重要性が強く言われ、「健康づくり・ヘルスプロモーションと福祉分野」「生きる力の形成を生涯を通し

てねらう教育分野」「食と農・フードシステムの両面からの調和と向上をねらう食料生産分野」など、多様なアプローチを多様な専門家によってすすめられるようになりました。いずれの分野も、取り上げる課題についての正しい理解、科学的な根拠と有効な方法についての知識・態度・スキル・価値観等が必要になります。しかも、その課題に対する解決は、人々がそれぞれの生活や人生をより充実でき、社会的貢献につながる、その人にとって楽しい、望ましい方向でなければなりません。

「特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム」の設立が必要なのは、これらの課題に十分な科学的な根拠を踏まえて、専門家とそれにかかわる人々が連帯して取り組まなければならないからです。

食生態学や関連する分野の調査・研究

栄養・食を支える専門家の質を高める研修

食生態学や関連する分野のプログラム・教材開発

自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食育セミナー（食育とは、一人ひとりにとって生きがいのある健康な生活ができるような食生活を営む力を育てること、そうしたことが実践できる社会を育てることである）

情報発信

等の事業を行い、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように”広く公益に寄与していきたいと切望いたします。

食は、本来、身体的にも精神的にも社会的にも、次の活力の再生産の源、いわば健康の資源であり、人間らしい生活・生きがいの資源です。私たちが活動法人として願うのは、まさにこうした人間らしい食、それを支える社会・環境の復権です。

(2003.4.9設立)

事業内容

- (1) 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
- (2) 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
- (3) 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
- (4) 食育セミナー事業
- (5) 食生態学や関連する分野の情報発信事業

NPO法人 食生態学実践フォーラム 事務局

〒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>