

食にかかわる専門家をささえる

NPO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

2010.10.5 Vol.23

E-mail : forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/

■第26回食育セミナー 2010.8.4～8.6

ハート♡を食事でプレゼント！ Part 4

みなみかぜ地域交流センター（埼玉県川越市）

子どもたちがお年寄りへの思いを食事（弁当）でプレゼントする「ハート♡を食事でプレゼント！」も4回目となりました。参加した子どもたちは、小学校1～6年生の14名。そのうち2回以上の参加者は8名で、経験者は「子ども自身がリーダーになるセミナー」の中心となってくれました。また、地域のお年寄り6名（60～80歳代、男性1名）にあたたたかいご協力をいただきました。

まず、1日目午後、子どもたちはお年寄りに「好きなものは何ですか？」等のインタビューを行いました。2日目午前に「3・1・2弁当箱法」を学習し、午後には各グループの展示ボード（お年寄りの写真やインタビュー記録）でお年寄りの情報を確認しつつ、プレゼントする弁当を構想しました。お年寄りの情報は、趣味や職業から、テレビ番組まで多岐にわたります。これらの情報をたったひとつのお弁当で表現するのですから、子どもたちも悩みに悩みます。

そして、調理技術をフル稼働してみんなで作ったお弁当を、お年寄りにプレゼントするところは、いつもながら感動的です。「〇〇さん（すし職人だった）に教えてもらった海苔巻を作ってみたので

すがどうですか？」「ぼくが得意なおムレツを作ったので食べてみてください」等のハートフルな場面がたくさんみられまし



た。それらの子どもたちの気持ちにあたたくく応えてくださったお年寄りの姿……。「食」が愛を運ぶプログラムでした。

平本福子（フォーラム理事）

■食育セミナー参加児童家族の声

家では、なかなか子どもと一緒に料理をすることができず、これでいいのかな、と思っていたところにセミナーへのお誘いがあり、参加させていただきました。

帰ってきて、早々にニンジン切ってもらうと、その包丁の持ち方と左手の猫の手のような手つきにびっくりしました。そして「ハンバーグを作ったのがとても楽しかった。卵料理ができるようになった」と喜んでいました。以前より、キッチンに入ってくることが増えたように思います。

先日、息子がふと夕食時に「赤、黄色、緑ちゃんとあるね」と言いました。尋ねると「赤はお肉や魚で主菜、黄色はごはんやパンで主食、緑は野菜とかわかめで副菜、もう一品がデザートだけじゃないね」と教えてくれました。作る側にまわったことで、バランスや栄養についても興味を持ってくれたようで、母として嬉しく、気が抜けない感じです。たくさんのスタッフの方々のあたたたかいお気持ちとご苦労が伝わってきました。ありがとうございました。

今泉牧子さん（小学校4年生の母）

食育セミナーに、2回参加させていただきました。1回目も2回目も帰ってきた時の表情が、とても生き生きしているのを見て、充実した2泊3日を過ごしてきた様子がうかがえました。

1回目の参加では、初めて本格的に調理に携わった経験からとても自信がついたようで、帰ってき

た次の日から毎日のように甘くておいしいおムレツを作ってくれました。最初から最後まで、子どもがお料理をつくってくれるのは初めてで、感動して涙が出ました。実は、卵料理は好んで食べない子だったので、おやつにも作って食べている姿にびっくりしました。楽しい経験が自信につながり、大好きな卵料理になったようです。

2泊3日のお泊りの中で、お友達と一緒に寝起きた楽しかったお話や、朝、採れたての野菜のお買い物の初体験。地域のおじいちゃん、おばあちゃんとの交流から、好みのお料理を自分たちで考え、作って差し上げた、と楽しそうに話してくれました。家庭で体験させてあげられそう、なかなかしてあげられない貴重な体験を、手厚い愛情たっぷりのスタッフの方々のご指導の下で経験させていただき、ありがたい気持ちでいっぱいです。

最近、2回目の参加で覚えてきた鮭のムニエルを作ってくれます。そして、自分で考えた創作料理をよく提案してくれるので、一緒に作ったりしています。フライパンの動かし方が上手で、得意気な感じで笑ってしまいます。

将来の夢の中に「コックさんにもなりたいな。迷っちゃうな」とひとつ夢が増えたようです。いろいろなことを体験させてみることの大切さを、子どもから教わりました。

大塚順子さん（小学校4年生の母）



■ブラッシュアップ講座 2010.6.27

日本女子大学（東京都文京区）

早いもので、2008年に食生態食育プロモーターズが誕生して2年が経ちました。本年は更新の時なので、「3・1・2弁当箱法」プロモーターズBコースの認定を受け活躍されている方々が、更にブラッシュアップできる内容の講座を開催しました。

本フォーラム理事長・足立己幸が、本フォーラムが企画・制作をしたCD「日本の食文化・食環境をふまえた料理選択型栄養・食教育教材“3・1・2弁当箱法”のコンセプトを活かし活動の輪を広げましょう」を使つての講義でした。スライドを1枚ずつ取り上げ、教材として扱った想いを話しました。参加者は、学習者の学習目標や方法に対応してどのように展開していくかを考え、具体的に質問したりディスカッションしたりしました。

今回は、更新をされた方5名と、これから単位を積み重ねていきたい方5名の計10名が受講しましたが、これからは5～6人が集まり要望があれば、いつでもこの講座を開催する予定です。

薄金孝子（フォーラム理事）



■食生態食育プロモーターズ養成講座

2010.7.3

神奈川県立保健福祉大学(神奈川県横須賀市)

私は、今回初めて食生態食育プロモーターズ育成講座Cコースに参加させていただきました。この講座で、身近な道具であるお弁当箱が、目で見えてわかる簡単な1食量の目安になることを知り、「3・1・2弁当箱法」を用いることで、自分に合った量のお弁当を簡単に作れることがわかりました。

詰め方を教わって作ったお弁当は、隙間が全くないできあがりだったので、持ってみると重く、これだったら学校に

着いてからでも綺麗なお弁当として食べることができると思いました。

「3・1・2弁当箱法」は目で見えて量を調節することと、隙間なく詰めることさえできれば、その人に合ったお弁当を誰でも作れると思いました。また、お弁当箱は子どもでも理解しやすい“ものさし”なのだと、この講座に参加して実感しました。

宮津布光さん（相模女子大学3年）



■第57回日本栄養改善学会・自由集会 食生態学—実践と研究— 食育ワークブック 「共『食』手帳」のコンセプトと活用

2010.9.10

女子栄養大学（埼玉県坂戸市）

栄養学関係の実践者と研究者が集まる日本栄養改善学会にて、当フォーラム主催の自由集会を開催しました。初めての開催でしたが、学校・行政の管理栄養士、大学教員等24名の参加がありました。

内容は2009年度食生態学連続講座の



短縮版です。参加者は、子ども、成人、高齢者の3つのグループにわかれ、まず、各ライフステージにおける課題の抽出を行いました。時間が短いこともあり、課題抽出は「共食」に絞って考えることに

しました。各グループで共食での課題をめぐって、白熱した話し合いが続き、「発表の時間です！」の声が届くまでに時間がかかりました。また、それらの厚みのある議論を通して、「共食とは？」という核心にせまる疑問も出てきました。それにより、レクチャーも「共『食』手帳」という教材論を超えた内容となり、エキサイティングな集会となりました。

平本福子（フォーラム理事）

●HPに弁当箱法等のページを追加しました！

当フォーラムホームページに、「食生態食育プロモーターズ」と「3・1・2弁当箱法」のページを追加しました。ぜひご覧ください！

●2011年版食育カレンダー販売のお知らせ

今年も、「食育カレンダー」ができあがりました。旬の食材をじょうずに活用しながら、「適量」で「バランス」のよい食生活を実現しましょう！

1部840円（送料別）、10部以上は、1部650円（送料無料）で販売します。お申込みは、HP、メール、ファックスで。

●事務局開室曜日のお知らせ

開室日は原則として、火曜日と金曜日の10:00～17:00です。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、メールでご連絡ください。

●HP会員パスワード

フォーラムのHPでは、会員パスワードを設定しております。パスワードは「0409forum」です。会員の皆さまのためのページですので、口外されませんよう、よろしくお願いいたします。

