

NPO法人

食にかかわる専門家を支える

食生態学実践フォーラム

2003年9月29日発行

発行人：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4-4-2 尾上ビル404

TEL: 03-5925-3780 FAX: 03-5925-3852

E-mail: sgforum@zap.att.ne.jp

http://home.att.ne.jp/omega/syokuseitai/

朝食づくりの名人になった！ 第19回食事づくりセミナー報告

食事づくりセミナーを終えて

1983年の開催から数えて19回目、NPO法人としては初めての食事づくりセミナーが、8月4～6日に、宮城県蔵王町で行われました。今年のテーマは「朝食づくりの名人になろう」。タイトルどおり、元気な34人の「朝食づくりの名人」が誕生しました。



蔵王山麓の自然の恵みを存分に活用させていただき、スタッフたちの底知れない熱意で、例年と同様、ダイナミックにすす

められました。今年は、地元宮城県からと東京、神奈川からの参加者が半々で、子どもたちは他の地域の友だちと活発に情報交換を行い、忘れられない「思い出」と大切な「友だち」を得て、この3日間で、より力強い「生きる力」を育んだことでしょう。



専門家研修生は、遠く京都からも参加していただき、私たちがこれまで培ってきた食育プログラム及び、その理念をより深く理解していただけましたことと思います。是非、今後の活動に生かしていただきたいと思っております。

セミナー後、「いろいろな卵料理や3:1:2のお弁当、朝食を作って楽しかった！」「帰ってきてから子どもの食に対する姿勢が変わった」など、保護者の方々から喜びの報告が続々と届いております。これらの声を基に、来年は、より楽しく、実りのあるセミナーにしていこうと、スタッフ一同張り切っております。皆様、ご協力をありがとうございました。（理事長：足立己幸）

「朝食づくりの名人」への道

子どもたち、専門家研修生、スタッフの総勢67名でスタートした2泊3日のプログラムは、開講式に始まり、続くおやつタイムで、採れたてのきゅうり、とうもろこしを囲んで顔合わせをしました。

1日目の夕食は楽しいバイキング。またバイキングの料理をもとに、主食・主菜・副菜の学習を行い、「朝食づくり名人」への第一歩を踏み出しました。

そして2日目。いよいよ朝食づくりに挑戦です。ひとり一人が自分の選んだ卵料理にチャレンジ！また「弁当箱ダイエット法」により、自分の心と体にぴったりの食事（弁当）をつくり、地域の散策へでかけました。蔵王ならではの「こけしの絵付け」も体験しました。午後は、明日の大パーティーの計画。子どもたちは、家族スタッフの好みや体調に合わせたメニューづくりに知恵を絞りました。夕食には朝食の準備も含めた食事づくりを行い、「朝食づくりの名人」に、さらに一歩近づきました。

最終日。食卓に座るまで15分の超スピード朝食づくりに始まり、計画したパーティーの準備に全員がフル活動！できあがり前にした発表では、子どもたちの着実な成長が伺え、スタッフ一同大感激でした。（理事：平本福子）



研修会のお知らせ

既に全国的に活用されるようになった「弁当箱ダイエット法」について、その裏づけ理論をしっかりと学びたい、という声に応える研修会です。どうぞふるってご参加ください。

「弁当箱ダイエット法」

- ・「料理選択型食教育」をすすめる中で 講師：足立 己幸
- ・「弁当箱ダイエット法」の科学的根拠と実践 講師：針谷 順子

日時：2003年11月8日（土）13：00～16：00

会場：東京女子医科大学 臨床第一講堂

参加費：会員 1,000円 学生会員 500円 非会員 2,000円 学生非会員 1,000円