

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

2013.3.29 Vol.32

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

http://www.shokuseitaigaku.com/

■「さかな丸ごと探検ノート」を用いた学習会が各地で開催されました

現在、養成講師と認定された方は 381 人にもなります。この方々が 2012 年度中に行った「さかな丸ごと食育」サポーターへの学習会は 134 回で約 6400 人となり、大変多くの方が、あの海の世界がつながって表と裏の表紙になっている「さかな丸ごと探検ノート」（以下、探検ノート）を手にし、「魚」への関心をより深めていったこととなります。

養成講師の方々が実施された報告書から、参加された方々の声や養成講師がまとめた評価等を、ほんの一部ですが紹介します。

①開催地：静岡県 H 市センター、学習者：幼児を持つ母親 16 名（「探検ノート」の学習、魚の実習）

「魚に触れることが初めてで心配していたが、楽しかった」「魚の生態を知ることができ、食事の時や買い物の時に子どもに話してあげられる」「身近なところに魚があることに気がついた」「今日の料理で、魚の骨まで食べられ、おいしいことがわかった」

②開催地：埼玉県 S 市小学校、学習者：小学 5 年生とその保護者 147 名。教員が「探検ノート」を使ったレクチャーをし、その後子どもがイワシの手開きを実習



神奈川県 Y 市小学校 PTA お魚料理教室。「探検ノート」を活用し、魚について学習。

「においや血や内臓があってびっくりした」「人間と同じようなつくりだ」等、生物としてのイワシを実感できたと感じた。「陸にあがると弱いイワシ」「体のもとなる、主菜」「肉と違って血液をサラサラにする、頭がよくなるのを初めて知った」「イワシから力をもらって私たちは元気になる」等、講話からも知識を得られたことがわかった。「もう二度とやりたくない」と記入したものが 6 名いたほかは、「楽しかった」「またやりたい」「家でやりたい」などが大半だった。

③開催地：兵庫県 H 市公民館、学習者：小学 3～4 年生の親子と公民館スタッフ 17 名（「探検ノート」の学習、魚の実習）

「アジのつぼ抜きは気持ち悪がってできない児童が一人いたが、あとの児童と保護者は積極的に取り組み、成功率も高かった。家庭でもやりたいという感想があった」「骨だけ残して上手に食べる児童が数人いた。保護者の話によると、父親が日ごろから『海の近くという好環境にいるのだから、魚をきれいに食べないと恥ずかしい』と子どもに言っているようで、父親自身も魚をきれいに食べる。やはり家庭での食育の賜物」「総合学習でカキをとおして環境について学んだ子どもたちだったので、「探検ノート」を活用した循環図は深く理解できたように思う」「煮魚の食べ方を伝えるため、親



三枚下ろしを学習した後、サンマのかば焼きをつくりました。

子で 1 尾の魚を食べてもらった。子どもが表の身を食べ、中骨を外して親に渡す」「煮干しの解剖でおよその魚の体を知ってもらい、つぼ抜きへとつなげた。煮干しは観察すればするほど興味がわいてくる教材だと思った」

④開催地：練馬区 K 小学校、学習者：小学 5 年生 128 名

社会科「生産・流通」の単元が終わった直後で移動教室（千葉県）前に実施したので、「市場や加工工場のさかな探検」や「食事づくり・たべる」等に関心が高かったようです。「知っている？さかなの一生」は「おっ！」という感じでよく見ていた児童が多かったようです。

当フォーラムは、財団法人東京水産振興会から、「魚サポーターの養成」と「子どもたちへの学習会の開催」の事業委託を受け、紹介したこれらの学習会を行いました。2013 年度もうれしいことに、引き続きこの事業を行えることとなりました。皆さま方のところで「魚サポーター学習会」を企画したいということであれば、お近くの養成講師かフォーラム事務局にご一報ください。

「魚」を身近に感じ、「おいしいな」とひとりでも多くの人が食べるようになるとうれしいと思っています。

薄金孝子（フォーラム理事）



みんなニコリ！「探検ノート」をもう一度見直し、魚を食べようと思いました。

■仙台コアで「3・1・2弁当箱法」学習会 宮城学院女子大学（宮城県仙台市）

昨年11月10日（土）に「3・1・2弁当箱法」の学習会を開きました。参加者は宮城県食育コーディネーター11名、食生活改善推進員4名、宮城県職員3名の計18名でした。食育コーディネーターとは宮城県が食育活動の推進役として養成しているもので、主婦から栄養士、教員などさまざまな方々がおられます。

宮城県は肥満（子どもも大人も）の割合が高く、県別肥満ランキングで6位（2012年）なのです。ですので、食育の行動目標のひとつが「バランスのとれた食生活で適正体重の維持につとめましょう」です。そこで、食事の量とバランスが簡単にわかる「3・1・2弁当箱法」を、改めて学習しようということです。

今回の学習には、足立理事長と高橋千恵子理事が関わってくださっている南三陸町支援*の『“からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり”共食会ワークブック』を使わせていただきました。このワークブックは「共食手帳」が、さらに“進化”したバージョンです。実際に使わせていただき、とても使いやすかったです。

弁当箱に詰めたら、いつものように弁当箱を持った笑顔を写真に撮り、プリントしてプレゼントしました。また、今回は弁当箱で確認した後、全員が食器に盛りつけて、食卓でのチェックもしました。「いつもより、ごはんが多い」「いつもは主菜はこの2倍は食べてる」「意外と副菜がたっぷりあった」などの声が聞かれました。

食事後はアンケートで学習のセルフチェックをしました。参加者自身が学習会を主催した時の、学習成果の確認方法についても意見交換しました。



3：1：2の割合で詰めた弁当を食器に移し、日常の食卓をセルフチェックしました。

その後、「3・1・2弁当箱法」の活動事例を紹介し、多様なタイプの活用の仕方があることを確認しました。「友だちや地域の人々に弁当箱法を伝えることができそうですか」の問いに、「かなりできそう」「できそう」と答えた方が17名もおられました。

平本福子（フォーラム理事・宮城学院女子大学）

*社団法人米穀安定供給確保支援機構委託による宮城県南三陸町における仮設エリアを中心とした食生活力形成支援事業



■フォーラム 創立10周年研修会へのお誘い

“ランチをのぞけば、人生が見えてくる！” “「職=食」食べることは、働くこと！”をコンセプトに、働く人々のランチから、現代日本人の喜怒哀楽をみつめるNHKの番組「サラメシ」。中井貴一さんのユーモアあふれる楽しいナレーションを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか？

さて、来る5月18日行われるフォーラム 創立10周年研修会に、番組を企画し、立ち上げ当初から担当している石井プロデューサーに、講演をいただけることになりました。会場ではまず、番組の一部を視聴しながら、その成り立ちや、日頃の番組づくりで感じている、働くことや生きることにとっての食の意味や課題を提起していただきます。魅力的な番組づくりのスキルを具体的に学ぶ、得難い機会にもなります。

今年の5月、NPO法人食生態学実践フォーラムはこの名前で誕生して10年になりました。法人化する前、悩める数人が寄り合って学習し、活動していた頃から、ずっと大事にしてきた活動のコ

ンセプト、“それぞれの生きがい（いきいき）につながる食、貢献できる食”について、原点に戻って考え合うひとときにしたいと思います。また、「食生態学—実践と研究」第6号は、「3・1・2弁当箱法」をコンセプトにした食事づくりの特集です。

「サラメシ」のコンセプトや熟達した表現法を参考にしながら、さらに多くの仲間と共有できる教材に進化することを期待します。

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

足立己幸（フォーラム理事長）

●2013年度総会・東京研修会のお知らせ

日時：5月18日（土） 総会 11：00～
研修会 13：30～

『NHK“サラメシ”はどのように創られ、人々の心や食につながっているか』

会場：日本女子大学 新泉山館

●会費納入のお願い

2013年度年会費を、同封の郵便局払込用紙か下記口座まで、5月10日までに、お振込みをお願いいたします。[振込先]三菱東京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 理事長足立己幸

●事務局開室日のお知らせ

2013年度の開室日は、原則として火曜日と金曜日となります。開室時間は10：00～17：00です。不在の場合は、留守番電話にメッセージを残していただくか、ホームページの「お問い合わせ」からメールでご連絡ください。

●HP 会員パスワード

食生態学実践フォーラムのホームページの中の会員ページでは、ニューズレターのバックナンバーをカラーで見ることができたり、お弁当箱購入の特典もあります。会員パスワードは「0409forum」です。会員さま向けのページですので、口外されませんよう、よろしく願い申しあげます。