

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

2004年10月3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: forumehf@zak.att.ne.jp

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

「ぴったり弁当」わくわく食探検隊！ 第20回食育セミナー報告

「ぴったり弁当法」が子どもたちから発信

今年のセミナーも、わくわく、どきどきの中、無事に終わることができました。支えてくださった蔵王町の役場・保健センター・農協の皆様等、多くの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

子どもたちの学びをそのまま“生きた教材”にした専門家研修は、今年は、ネパール保健省栄養専門家（JICA 研修者）も加わってすすめられました。“食料不足に悩むネパール国だからこそ、無駄の少ない「ぴったり食事」が大事です。セミナーのアイデアを学校給食で実現したい”といて帰国されました。

「お母さんにぴったり弁当の弁当箱を買ってあげたい」「3:1:2で副菜料理と仲良くなるようにわかりやすい模型を作りました」「外国の子にも伝えたいので、英語を勉強します！」等々、子どもたちの“リーダー”ぶりが届いてきます。

(理事長：足立己幸)

3つの食探検コースから「ぴったり弁当」のアイデアを発見！

今年のねらいは、食べる人の体や心にちょうどよい「ぴったり弁当」を、子どもたち一人ひとりが自分で発見し、それを実際に食事として表現して家族や仲間伝えていけるような食育リーダーになり、こうした食への主体的な取り組みが、「楽しい!」「わくわくする」と感じることでした。

そこで、プログラムとしての大きな目玉は、全員同じプログラムに参加するのではなく、「3つの

食探検コースの中から自分が参加したいコースをセミナー初日に自己決定する」という、食育セミナー初の試みでした。そして探検コース

で発見するであろうたくさんの「ぴったり」になるアイデアを、最終日に食事として表現して皆に報告するのです。

この3つの食探検コースは、A「体や心と食べ物のつながり探検コース」、B「地域の人々の暮らしと食のつながり探検コース」、C「地域の農作物と暮らしのつながり探検コース」でした。初日夜に行われた探検会議で、自分のコースを悩んだ末

に決定すると、探検隊の結成。隊長、副隊長を決めて2日目に目を輝かせて探検にいざ出発です。

Aコースでは、昼食を食べた牧場からセミナーハウスまで歩くために消費した体のエネルギーを、食事の量との関係で確認し、体と食事のつながり方に沢山の

「ぴったり」があることを発見。Bコースでは、地域の産物をよりおいしく、むだなく活用しながら大切に食べる、その知恵を実際の料理として見て味



わう中で、毎日の暮らしの中でできる沢山の「ぴったり」を発見。Cコースでは、蔵王で収穫された作物の集積場で、これから市場にでるキュウリのトラックの集荷作業を見学し、収穫された野菜がどのようにして自分の食卓に届くか、同じ野菜でも規格によって分けられ価格も異なるなどの流通のしくみから、毎日の食事づくりの中でできそうな多くの「ぴったり」を発見しました。

食探検報告会では、全部で100以上も発見したたくさんの「ぴったり」を探検地図にあふれるほど書き込み、それらを表現した食卓(主食・主菜・副菜)を構想し、作り、仲間に報告しました。Aコースのテーマ

は「じゃがいも1個のエネルギーと30分歩くのに使ったエネルギーがぴったり!」、Bコースは「宇佐美さんの畑にぴったり」、Cコースは「新鮮野菜で心も体もぴったり食事」。報告する子どもたちの表情は、内面からの楽しさとわくわく感に満ち、「食育リーダー」としての姿がありました。(理事：吉岡有紀子)



研修会のお知らせ

2004年11月7日(日)東京女子医科大学にて、**食育をめぐる新しい動き 食育プロモーター養成に向けて「弁当箱ダイエット法」**研修会を行います。詳細については、同封の研修会チラシをご覧ください。