

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

2011.9.30 Vol.27

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

http://www.shokuseitaigaku.com/

■第27回食育セミナー 2011.8.8～8.9 ハート♡を食事でプレゼント Part5 みなみかぜ地域交流センター（埼玉県川越市） ～参加学生の学びを中心に～

第27回「子ども自身がリーダーになる食育セミナーが、川越市の社会福祉法人健友会みなみかぜ地域交流センターで、8月8日(月)と9日(火)の2日間開かれました。例年は宿泊での開催ですが、今回は日帰り開催です。また、“さかな丸ごと探検”学習が追加されました。参加者は、子ども達、お姉さん役やキッチン担当の学生、大人スタッフ、地域の方々合わせて計43名でした。

今回、セミナーの準備段階に関わらせていただき、メールや郵便でのリレー方式の企画の積み上げを経験し、今までのセミナーから得た知見をベースにした第27回セミナーの開催の重さを、とても感じる事ができました。

以下、事前準備から終了後のミーティングまでを参加学生のトレーニングも含めて報告いたします。

大人スタッフは、最後の打ち合わせで一堂に会しましたが、その間の打ち合わせは事務局も含め各自が業務の合間に個々に調整し、パズルが組み合わさり1つの絵になっていく過程を見ているようでした。一方、学生スタッフの事前学習は、短い打ち合わせも含め計7回行われました。セミナー参加希望学生は14名でしたが、7名の学生が準備から終了まで、また他7名の学生は主に「さかな内臓探検シアター」の教材作成に関わ



りました。

8月7日(日)前日準備:

食育セミナーのねらいと流れや役割の確認、会場設営、学生への食事づくり教材料理の学習と支援ポイントの確認を行いました。

8月8日(月)第1日目:

7時30分にスタッフが集合し、打ち合わせと最後の会場設営を終え、子ども達の到着を待ちました。当日の学習内容の概要は以下のとおりです。

開校式→レクチャー①「お年寄りについて」→レクチャー②「主食・主菜・副菜」→昼食(レクチャー②を活かしたバイキング)→レクチャー③「さかな丸ごと探検」→レクチャー④「私とさかな」→地域の方とのほっとタイム①「おやつを食べてインタビュー」(自己紹介、地域の方々の好きな料理も把握)→デザートづくり(2日目夕食パーティ用の桃シャーベット)→夕食づくり・夕食(一連の学習をふる活用した食事づくり)→片づけ→解散→スタッフミーティング

8月9日(火)第2日目:

田んぼ観察(ビオトープに素足で)→レクチャー⑤「3・1・2弁当箱法」・昼食→夕食パーティの計画(1日目に来ていただいた地域の方々へプレゼントするお弁当メニューの検討・プレゼントカード・ボードの作成)→夕食パーティの準備→地域の方々とのほっとタイム②、夕食パーティ(子ども達がプレゼント弁当の内容発表、地域の方々からのご意見・感想)→閉校式→解散→スタッフミーティング

学生自身の学び

終了後、学生は学習したこと、課題や今後の展開について自己評価をレポート形式で行いました。

学習したことでは、「子ども達の集中力や吸収の早さを引き出し、自ら進んで



実習・学習に取り組むことのできる環境を作ることが、お姉さん役の私達に必要な力だと気がついた」「難しかったのは“自ら”を重視すること、特に小学生は学年によって自立度が異なり、低学年ほどなんでも面倒見てしまいがちになった。子ども達の意見を受け止め、なぜそう考えたのか、どんなことを学習したからそう考えるのかという導きの力が求められると思った」「子ども達が同時に話すことを公平にどのように受け答えたらよいか、講義中に遊んでしまうことについての注意の仕方等について難しい」「教える際に、ただ言葉を並べて説明するだけでは理解してもらえないこと、知っている言葉の少ない子ども達に分かりやすく、興味を抱いてもらえるように伝える力が必要」「遊び相手や料理を作ることだけでなく、子ども達に近い目線で、子ども達主体に“食”が楽しいものであることを伝える手助けをすることだと感じた」など、自分達の役割について再考していました。

また、具体的な支援としては、「イワシの手開きに興味を持って取り組んでいた。やり方がわからないところも、少し教えてあげることで、きれいに開くことができていた」「学生スタッフは、子ども達にとってみれば、分からないことを聞いたら教えてくれる大人だと思っているようだった」が挙げられていました。

今後の自分自身の課題解決としては、「学習目的は、テーマに簡潔に表れてい



る！ テーマを念頭に行動すること、テーマにそって作成された教材をよく見て実施すること」「よりスムーズに子ども達を支援するためには、事前に本物の魚の内臓で位置を理解したり、実施予定の料理を試作するなど準備すること」「教材の完成イメージが学生によって異なっていた、何をすることも最初にイメージを共有すること」等が挙げられていました。

準備段階から終了時のミーティングまで、学生各自の学びは予想した以上に多かったことがレポート内容や発言からわかりました。力強く書かれていた学生の言葉は、「自ら作った料理をみんなで食べる喜びはすばらしく、このような過程を通じてできた料理は、普段何気なく食べているご飯よりも何倍も美味しく、作る喜びを感じている子ども達に感動した」や「子ども達の元気な姿や学習に向けられるパワーに本当に感動した」でした。また、「食事の大切さや食事を作ってみることで食べることの楽しさを自分自身が学んだ」ともありました。

私がこのセミナーの醍醐味を特に感じた場面は、2日目最後の「お年寄りにハートを食事でプレゼント！夕食・パーティ」でした。セミナー開始の自己紹介で恥ずかしそうに、それもとても早く自己紹介していた子ども達が、この時間を見違えるようでした。自分達の気持ちを夕食のお弁当に詰めて、自分の言葉で心を込めてしっかり地域の方々に伝えていました。

短いセミナーでしたが、子ども達の持っていた力が引き出され、育てられる様子を目のあたりにした2日間でした。食育は食を通じて生きる力を育てると言われますが、まさにそうでした。今回参

加の機会を得た学生達も同じ思いだったのではと思います。

少し残念だったことは、宿泊での朝食づくりの機会が今回は取れなかったことですが、日帰りの新たなバージョンができたとも言えます。

田中久子（女子栄養大学・フォーラム運営委員）

■被災地支援

東日本大震災「食・栄養の専門書籍等支援」活動で、現地の栄養士等関係者、寄贈して下さる出版社、NPO ボランティアメンバー達のつながりが広がっています！

3月11日突如、職場の基本データや自宅の書籍などを壊滅的に失った、保健所・保健センター・病院・福祉施設・学校・訪問栄養士の自宅等ほぼ30か所へ、それぞれの希望に沿った書籍等を直接送り届けました。困っている仲間を紹介してくる人、書籍がほしいが被災状況の厳しい人を先にして自分は後でよいと書き添えてくる人、複雑な被災状況下での対応に悩んで活動のアイディアを求めてくる人、直後に現地支援に入った自治体からの派遣管理栄養士達が自分の職場に戻ってから、現地の仲間を気遣って書籍等送付を申し入れてきたケース、直後の危機的な栄養素補充段階を乗り越えたので、これからやっと病者への栄養相談ができる、食品成分表が入手できてよかったと、喜んでメールをしてくる人など、仲間達とのやり取りの輪が広がっています。この原稿を書いている1時間ほど前にも、届けた書籍からのヒントで考えた復興への新規事業案について、長電話で相談を受けたところです。

出版社も他社の協力を耳にしたが自社でも協力したいと申し出てくださる場所もあり、感謝に堪えません。2～3冊単位から100冊以上の単位まで宅配便の発送はOCHI NAOMI OFFICEや社会福祉法人みなみかぜのスタッフ等、フォーラムの会員が時間を割いてやってくさっています。

“食にかかわる専門家を支えるNPO”として、大口ではこぼれてしまいそうな現地の一人ひとりの仲間への支援を、会員のネットワークを発揮して、もっとダイナミックに進めたいと願います。よい

知恵、よいパワーをお知らせください。詳細は事務局へ。

足立己幸（フォーラム理事長）

●「3・1・2弁当箱法」弁当箱の販売について

この春、600mlと900mlの「3・1・2弁当箱法」弁当箱（イエロースタジオ）がリニューアルしました。レッド、ネイビー、ブルーの3色があります。これを機会に、会員の皆様から、「お弁当箱がほしい」という要望もあり、販売を再開します。特に、市場で販売されていない500ml（ホワイト）と700ml（ホワイト、イエロー、サックス）も取り揃えました。これは、パッケージをシンプルにして、以前より多少低価格で会員の皆様にお分けすることができます。会員価格は、500ml：1,300円、600ml：1,500円、700ml：1,400円（11月頃入荷予定）です。ご入り用の方は事務局までご一報ください。5000円以上は送料無料です。

●東京都食育フェアのお知らせ

今年も、第5回東京都食育フェアに、相模女子大学栄養教育学研究室と共催で出展します。「3・1・2弁当箱法」を実際に体験できる食育コーナーや、食育クイズなどを行いますので、お近くにお越しの際は、ぜひ、お立ち寄りください。

日時：10月8日（土）～9日（日）
10：00～16：30（9日は16：00まで）
場所：代々木公園 ケヤキ並木通り

少雨決行、入場無料です。他にも、いろいろなイベントが行われます。

詳細は、同封のチラシをご覧ください。

●食生態食育プロモーターズ養成講座「3・1・2弁当箱法」のブラッシュアップ講座のお知らせ

「3・1・2弁当箱法」プロモーターズBコースの認定を受けている方々が、さらにブラッシュアップできる内容の講座です。プロモーターズCコースの認定を受けている方も、Bコースの単位を取得することができますので、どうぞ、ご参加ください。

日時：10月15日（土）10：00～12：30
場所：日本女子大学 参加費 2,000円
詳細は、同封のチラシをご覧ください。