



食にかかわる専門家を支える NPO法人 食生態学実践フォーラム

●今後のフォーラム研修会の予定

以下の研修会を予定しています。食生態食育プロモーターズCコースを取得した方に対する研修会ですが、多くの方にご参加いただきたく思っております。ぜひご参加ください。

「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会

テーマ：新教材「SDG sの視点に立った『さかな丸ごと食育』持続可能な社会に向けた人材育成につながる総合的な学習の時間単元モデル」の活用に向けて

講師：上原正子氏（愛知みずほ短期大学名誉教授・「さかな丸ごと食育」専門講師）

日時（同じテーマで2回実施します）：

2022年11月20日（日）実施済み

2023年2月11日（土）13:00～15:00（オンライン開催）

詳細はホームページに掲載します。

※食生態食育プロモーターズ取得単位：「さかな食育」Bコース基本編2単位

「3・1・2弁当箱法」Bコース研修会

テーマ：「3・1・2弁当箱法」のフレイル予防への展開

講師：中村里美（食生態食育プロモーターズ認定講師）

日時：2023年2月19日（日）10:00～16:00（予定）
オンライン（予定）

内容：講義・意見交換及び実践レポート提出（研修会後）

現在、当フォーラムで、単身男性高齢者を学習者としたフレイル予防の実践支援を目的とした教材「男性高齢者向け『3・1・2弁当箱法』を活用したフレイル予防」（案）のパンフレットの作成に取り組んでいます。これを資料として、参加者の皆さんと検討（意見交換等）をします。詳細は1月頃ホームページに掲載します。

※食生態食育プロモーターズ取得単位：「3・1・2弁当箱法」Bコース基本編4単位・実践編2単位（実践レポート）

●2023年版食育カレンダー販売のお知らせ

「食育カレンダー」ができあがりました。2023年のテーマは「主食（ごはん）・主菜・副菜の食事で健康に、サステナブルな暮らしを」です。各月の食育テーマは第四次食育推進基本計画で掲げられている食育の目標を取り上げています。「食事バランスガイド」と「3・1・2弁当箱法」で適量とバランスをチェックしましょう。1部900円（送料別）、10部以上は、1部700

円（会員は送料無料）で販売します。メール、ファックス、ホームページからお申込ください。

<https://shokuseitaigaku.com/books>



●会費納入のお願い

2022年度の年会費をご納入いただけていない方に、ゆうちょ銀行の払込用紙を同封させていただきました。ご確認の上、お振込をお願いいたします。下記口座にも、お振込いただけます。行き違いでお振込いただいている場合はご容赦ください。

[振込先] 三菱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

●事務局の開室日

事務局の開室日は、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。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、在宅勤務の場合もあります。事務局不在の場合は、留守番電話にメッセージをお残しいただくか、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。

■「さかな丸ごと食育」養成講師研修 in 新座市

小・中学校での多様な食育の広がりをめざして

2022.7.25

新座市立第三中学校（埼玉県新座市）

新座市の小・中学校の学校栄養職員、栄養教諭を主とした養成講師研修会は、2013年に続いて2度目になります。今回は20代30代を中心とし、中学校家庭科教諭も参加し、若い方々22名の熱心な研修会となりました。講義には教育委員会や担当教頭、校長先生もいらっしゃいました。

午前中は「さかな丸ごと探検ノート」（以下、「探検ノート」）のコンセプトと、各単元ごとのねらいとポイントをお話し、過去の研修会での子どもたちの反応や質問なども話題としました。参加者からは「探検ノート」の内容は、「楽しくわかりやすい」「系統だっているけれどどこからでも取り組める」という感想が多くありました。調理室に移って、「探検ノート」にそってイワシの手開き、アジのつば抜きを各自2尾ずつ実習し、それをイワシの蒲焼きとアジの煮つけに調理して、全員で共食しました。暑い最中の実習で衛生面や熱中症にも気をつけねばなりませんでした。原田由美子理事の助けを得て無事すませることができました。小・中学校の給食では生の魚を取り扱わないので、参加者は子どもと同じようにワイワイ言いながら実習をやり遂げ、やればできると自己効力感が高まったようでした。

午後は『「さかな丸ごと食育」実践に向けて』を使って、「さかな丸ごと食育」の学習計画を立てる上での目標設定から評価、内容を深めていくためのPDCAサイクルの考え方と、それにそった授業案を書くポイントなどを講義し、さらに各自で計画を作成するというハードスケジュールでした。

新座市では、食育は教諭とのチームティーチングで行われるため、指導案や計画づくりは教員が担当しているとのこと、学校栄養職員や栄養教諭の方々は慣れない言葉や作業に時間がかかるようでした。しかしながら、さすがに毎日の業務でいろいろ実践されている方々なので、生徒の現状把握や支援者としての思いは明確でした。

また、計画の学習者もかわいい小学校2年生から支援学級の生徒、料理クラブの生徒、夏休み親子料理教室で親子にと幅広く、連携も家庭科はもとより、社会科の水産業の授業や国際理解を目的とした世界の料理の授業、PTAとのタイアップまで考えられており、多様で意欲のある、かなり実現可能な内容でした。

新座市は食育推進計画の中に「さかな丸ごと食育」を取り入れており、今も小・中学校での「お魚食育探検講座」として毎年実施されています。海なしの埼玉県の市で「さかな丸ごと食育」が盛んであることは、こうした行政の計画に位置づけられ、かつ支援者が養成講師となってすすめていることも一因と思われます。今回養成講師が22名も増えて、「さかな丸ごと食育」の実践に取り組んでいられることには、大変心強いものがあります。

食生態学実践フォーラムでは、「さかな丸ごと食育」養成講師の育成を行っています。10名以上の有志が集まれば（新型コロナウイルス感染予防のため5名程度でも可能）、講師を派遣し、研修の費用も援助しています。養成講師になると「探検ノート」や他のテキストを使用して、子どもたちに多様で系統だった食育を実施できます。会員の方でまだ「さかな丸ごと食育」養成講師になられてない方や、養成講師の仲間を増やしたい方は、ぜひ事務局にご相談ください。

野渡祥子（フォーラム監事）

■食生態食育プロモーターズ養成講座

「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会

2022.8.6

今回の食生態食育プロモーターズ養成講座は、新型コロナウイルス感染症対策を勘案しリモート開催としました。かながわコアのメンバー（薄金孝子・山本妙子）を中心に企画・運営し、講義は研修担当理事・高橋千恵子が行いました。学習者は、フォーラム関係者を含め15名でした。学習目標は、5つのルールを理解し、それを具体的に実施することが、自分や身近な人の食のニーズに対応する食事につながることに気づく、です。

学習者は事前の案内に準じて、各自で主食・主菜・副菜に該当する料理を準備し、実習に臨みました。講義の後に各自で料理を弁当箱（600mL）に詰め、映像を介して、それぞれの学びの目的や詰めた弁当への自己評価を行い、講師からは適宜アドバイスをしました。

さらに、試食後はワークシートを利用して各自で総合評価を、加えて、参加者全員で意見や感想の交換を行いました。今回はリモート開催であったことで、同時に進行する弁当箱に詰めるプロセスの全貌を互いに直接見られない点を懸念しましたが、講師からの声かけや、学習者の協力によるカメラ操作等で、所要所の確認がとれ具体的な詰め方のポイントが理解できまし

た。逆に、リモート開催であったことで、皆が同じ教材（料理）を扱うのではなく、各自が自身の日常に即した料理を選択し教材として活用できたこと、さらには、職場の他職種の仲間と同時に受講できた点などが大変よかったと考えられます。

今回の研修会で得た経験や知恵を活かして、今後、遠隔地や複数の会場などをつないだより広範な仲間や職域との学習をすすめていく可能性を感じました。

以下に、参加者の感想をご紹介します。

【フリー管理栄養士として活動している駒木道子さん】

私は横浜市内の区役所や地域ケアプラザ等で、地域の方々が健康的な食生活を実践するためのお手伝いをしています。特に高齢者の方々は「何でもよく食べています！」とおっしゃりながら、少しずつ食事が減っているように感じています。少しずつなので、ご本人は気づかない。さらには、若者より食べる量は少なく当たり前！と思いついて、食事を減らしている方もいるくらいです。

以前、参加した日本栄養改善学会で「3・1・2 弁当箱法」を知り、簡単に食事を知ってもらう方法として最適だと思い、介護予防教室で紹介させていただきました。今回、研修会に参加させていただき、より内容を詳しく知ることができました。

研修会では、実際に自分でも弁当箱に詰める実習を行いました。弁当箱に詰める作業は、ついつい見た目を気にしてしまいがちですが、分量をわかりやすくするため、主食・主菜・副菜がハッキリとわかる献立にする！ごはんは白飯、主菜も焼き魚など単品のものがよい！魚は詰めやすい大きさに切ってから焼くとよい！弁当箱の線にそって、キッチリと入れる（高さも）！等々、講座で使用する際の注意点がよくわかりました。

研修会終了後、早速、介護予防教室で、1回の食事量の説明媒体として「3・1・2 弁当箱法」を使用させていただきました。弁当箱から普通の食器に移し替えることで、「いつも、食べている量が少ないことがよくわかった」と、感想をいただきました。質問にも出ましたが、高齢者がよく食べる乳製品や果物は、「その他」の定義に入ってしまう、弁当箱のエネルギー量には入りません。1日のエネルギー量からこの分を最初に差し引き、残りを3等分して1食のエネルギー量＝弁当箱の容量を決めると、より具体的になるように思いました。ごはんの量が多いという感想が多く寄せられましたが、「1回にこれぐらいは食べなきゃ！」というよい刺激になったようです。

今後、市販の弁当を「3・1・2 弁当箱法」の弁当箱に詰め替えて特徴を知る方法など、各世代への食育教室でも使用し、適切な食事量でバランスよく食べられるように、この「3・1・2 弁当箱法」を活用させていただきたいと思います。

【児童養護施設春光学園の管理栄養士 原澤麻由美さん】

児童養護施設は子どもたちが生活をしている施設ですので、

1年365日食事の提供をしなければなりません。そのため職員が職場を離れて研修会に参加するのはかなり困難です。今回の研修会はリモートでの開催でしたので、勤務中でも参加しやすかったです。また、リモートの研修会でしたが、各自用意した料理を弁当に詰めて、食べて、評価するという実習を含む内容であることが、とても魅力的で楽しかったです。今回は調理担当者2名（木村訓子・松永みゆき）と一緒に参加することができ、ありがたかったです。

私が勤務している園では、多職種で構成されたメンバーで、食育委員会活動をしています。委員会では、食育新聞を作成したり、調理実習の実施、栽培活動などを行っています。その委員会活動の中で、この研修会の様子を振り返り、共有できたらよいと調理担当者から発案がありました。

私自身は栄養士会で「3・1・2 弁当箱法」の研修会に参加したことがありましたが、はじめて学習した調理担当者は、自分の食べる適量がわかってよかったと話しておりました。詰め方に関しては、カップにこだわらず、野菜などで工夫して彩りよくお弁当を詰めることも学べたそうです。さらに、毎日のお弁当づくりでは、子どもたち自身が選んだかわいいお弁当箱に詰めて持たせていたごはんの量が、適切な量よりかなり少ないことがわかって大変驚いておりました。

園では、中学生の女子は体型を気にして、ごはんを少ししか食べなかったりする様子が見られます。今回の研修を受けて、施設の子どもたちに自分の適量を知ってもらい、バランスのよい食事を理解してもらうための方法として、この「3・1・2 弁当箱法」はわかりやすく、とても適していると感じました。今後の食育委員会活動に活かしていきたいと思います。

山本妙子（フォーラム理事）

■第38回 食育セミナー 「3・1・2 べんとうばこほう」を活用して あま市美和公民館（愛知県あま市） 2022年11月5日

11月5日（土）に、第38回子ども自身がリーダーになる食育セミナー『3・1・2 べんとうばこほう』を活用して」をあま市教育委員会後援の下、同市美和公民館にて開催しました。今回は開催場所である公民館周辺4小学校区の4年生全員に案内を配布し、参加者を募りました。9名の応募がありましたが、当日は8名の4年生（全員女子）と、その妹・弟の参加があり、予定より多い10名となりました。スタッフは、名古屋コアメンバー2名（上原正子・安達内美子）に加え、愛知県の元栄養教諭2名、名古屋学芸大学学生3名で、協力し合ってすすめました。

参加者の子どもたちは、受付で弁当箱を選びました。白・赤・黄・緑の4色の弁当箱。緑色の弁当箱が1番なくなり、赤色が最後でした。ジェンダーレスを感じつつ、4色あってよかつ



設計図を見ながら真剣に料理を詰める子どもたち。

たなぁと思いました。メジャコンが印刷された名札に名前を書いたらはじまりです。

まずは上原氏より『3・1・3 弁当箱法』とは」と「5つのルール」についての説明がありました。子どもたちは真剣に聞いていました。見学に来た保護者の方々も、興味津々な様子でした。続いて、テーブルに並べられた料理を見て、食事の設計図づくり。準備した料理は、主食として白飯、主菜として鮭のムニエル、チーズ入り卵焼き、副菜として、れんこんとごぼうのきんぴら、ポテトサラダ、小松菜のごま和え、ゆでかぼちゃ、プチトマト、レタスでした。れんこんはあま市周辺の特産品です。色鉛筆を使って彩りを考えながら、隙間がないようにていねいに描いていました。

手を洗って、身支度をして、いよいよ弁当箱に料理を詰めます。その前に、ごはん茶碗に普段食べている量のごはんを盛って、いつもの量を確認しました。ある子は「いつも一口しか食べないの」と、盛ったごはんの重さは24gでした。その後、弁当箱に詰めたごはんと一緒に見ながら、「今日、食べられるかな？無理なくていいから、量だけ確認してみようね」と声をかけると、やる気に満ちた表情を見せてくれました。

料理を詰めてみると、しっかり詰めている子もいましたが、底に並べている子もいました。机間を巡回しながらしっかり詰められていない子には、話しかけたり箸でスペースを作ってあげたりしました。子どもたちは料理のテーブルと自分の机を行ったり来たりしながら、最後にはみんな上手に詰めることができました。

新型コロナウイルス感染症流行の第8波の気配もありましたので、セミナーはここで終了し、すぐに食べることを条件に、持ち帰ってもよいことにしました。しかし、誰一人帰ることはなく、同じ方向を向いて、静かに料理のおいしさと充実感を味わいながら共食しました。

帰る際、あの「いつも一口しかごはんを食べない」と言った子が、「楽しかった。またやりたい」と言ってくれました。「お

弁当箱があるから、家でもできるよ」と言うと、うれしそうにしていました。保護者の方も「家でもやろう」と仲良く帰っていきました。その他の子どもたちも、みんな満足そうに帰っていきました。

例年に比べて時間が短く、子どもたちに調理をする機会を設けられませんでした。調理をしないということで、家庭科のない4年生を学習者として案内を配布しました。しかし、自分の食べたい食事をイメージして、自分らしい1食をつくることに集中できて、充実感や達成感は得られたのではないかと考えています。改めて、「3・1・2 弁当箱法」の奥深さを感じました。また、子どもたちの弁当箱の色の好みだけでなく、見学の保護者の方も、夫婦そろっての家庭も父親のみの家庭もあり、よい意味での多様さを実感できました。子どもたちの学びだけでなく、私自身気づきの多いセミナーとなりました。

安達内美子（フォーラム運営委員、名古屋コア、名古屋学芸大学）

■2023年版食育カレンダーの送付について

食育カレンダーは1985年生まれで、食生態学の実践と研究の実績を裏づけに制作・愛用され、30年以上販売されているロングセラー商品です。

食事の写真に注目しがちですが、表紙の裏面に食育カレンダーの活用法、各月の裏面にレシピが料理バリエーションを含め掲載されています。カレンダーとして使用後は、日付部分を切り取り、写真部分をファイルしていくと、レシピ集としてご使用いただけます。

会員の皆さまには、ニューズレターと一緒に送らせていただきますので、ぜひ裏面にも注目していただければと存じます。来年1年間お手元でご活用ください。

立元洋子（フォーラム事務局）

