



自宅でできる「食育」の実践 ～つなげよう実践の環～

こんにちは。栄養教育学基礎研究室の松下佳代です。

栄養教育基礎論、栄養教育実践論、栄養指導論、栄養教育論実習、食教育論実習などを担当しています。

緊急事態宣言後、大学のカフェテリアの食事も休止となりました。これまで、カフェテリアでの昼食を楽しみにしていたので、とても残念。オンライン授業や実習の準備のために出勤する時は、弁当を作ることにしました。せっかくなので**3・1・2弁当箱法を実践し、時々、弁当箱の“箱”をかえて料理を詰めてみました。**

我が家は、夫と息子の三人暮らし。息子は、この4月から中学1年生になりました。これまで、週1回、全教科の課題が配信され、オンライン授業も始まりました。当初は5教科だった課題も次第に増え、現在では家庭科、保健・体育、音楽などの教科も課題提出が求められています。**家庭科では栽培活動と食事づくりがテーマで、この機会を活用し、家族で実践してみることにしました。**

3・1・2弁当箱法の実践

弁当箱の“箱”をかえて楽しむ

3・1・2弁当箱法は、
1食の食事のバランスと適量がわかる方法です。
ルールは、次の5つ

ルール1

食べる人にあっぴたりサイズの弁当箱を選びます
年齢、身体活動レベルをふまえて、私は600mlの
弁当箱を使っています。

ルール2

動かないようにしっかりつめる

ルール3

主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める

ルール4

同じ調理法の料理は一品にする

ルール5

全体をおいしそう！
に仕上げる

NPO法人食生態学実践フォーラム：
<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>



600mlの弁当箱にルールに従って詰めると
約600kcalの弁当になります

漆器の
弁当箱



主食：ごはん
主菜：かじきのゴマ焼き
副菜：スナップえんどう、春キャベツ、桜エビの炒め物
きんぴらごぼう、ミニトマト、レモン

曲げ
わっぱの
弁当箱

主食：ごはん
主菜：豆腐入りつくねバーグ
副菜：ほうれん草のごま和え
人参としらたきの炒め物
ミニトマト

漆器も曲げわっぱの弁当箱
も手にしっとりなじみ、
使い心地抜群！



もうすぐ息子の弁当づくりも開始。今回作ってみて反省もいろいろありました。自分のためだけでなく、誰かのために作る・・・ 優しい気持ちを持って続けたい。

親子で実践！食卓づくり

豆苗の栽培活動と食事づくりに挑戦しました。包丁の使い方も、調理もほぼ初心者
の息子。鍋に入れた豆苗をさい箸で
グルグル・・・かき回して実験みたいで楽しい！
と言いながら作っていました。

食後は、主菜のから揚げで使った油の
処理もやってみました。固めて、新聞紙
で包んで廃棄。最後に、
いらなくなった布で鍋の
油をふきとってから
スポンジで洗いました。
今回の取り組みを
食の循環をベースに
整理しました。

環境のことも考える食育、
これからも身近なところから始めたい。

第三次食育推進計画の重点課題4は、
生産から消費までの食べ物の循環を理解すると
ともに、環境へも配慮した食育の推進を目指します。
農林水産省HP

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/dai3_kihon_keikaku.html

豆苗の栽培



毎日水をかえて、ベランダで1週間栽培すると
約10cm伸びて、食べごろになりました。
2週間目、3週間目と収穫ができ驚きました！

生産・加工

流通・輸送

購入

豆苗のごま和え



調理



食事



ご飯、玉ねぎとじゃが芋の味噌汁
鶏肉のから揚げ、豆苗のごま和え

食の循環

後片付け・ 廃棄

