

家族団らんを日々の暮らしで実現したい

事例

自治体と企業が協働で実現を目指す
「家族団らんの日」
三島市

今や団らんの機会は、一人一人が意識して作り出していくことが必要な時代

家族そろって食卓を囲み、団らんすることは、マナーの大切さ、食物への感謝、さらには人と人との絆など、子どもたちの健全な心を育む場として食育の原点となる。

三島市では、団らんを通じた楽しい食の一時を持つきっかけ作りとして、毎月19日（食育の日）を「三島市民家族団らんの日」と設定した。平成20年3月に策定した「三島市食育基本計画」の重点プロジェクトの一つとなっている。

ノー残業デーなど企業も「我が社の家族団らんの日行動宣言」

家族団らんの機会を増やすため、「ノー残業デー」の創設や「ワークライフバランス」の実現への取組など、事業所の代表が「我が社の行動宣言」を行う。また、市内小売店では、毎月19日に「のぼり旗」の設置やチラシの配布、地元産食材コーナーの設置で啓発を進める。平成20年10月現在、こうした取組を実施する行動宣言事業者は14社、協力小売業者は8社14店舗。

このほかにも、中・高校生を対象とした「三島市民家族団らんの日ポスターコンテスト」、地産地消への関心を高めることもねらいとした「みしまコロッケ料理コンテスト」の開催など多様な取組で、団らんの日の浸透を図る。



事業所による「我が社の家族団らんの日行動宣言」



小売店では「のぼり旗」で啓発

「土鍋を囲めば、会話が弾む」 日常の風景を大切に守り続けたい

土鍋等製陶会社

伊賀の土から、調理の器を作り出す

伊賀の地は太古の昔、琵琶湖の湖底で、その地層から採れる陶土は耐火度が高い。このため、この地で直火の土鍋などが作られてきた。伊賀の陶土は、焼成すると多孔性の素地になるため、蓄熱性・吸湿性が高い。その特性を生かして、炊飯土鍋「かまどさん」をはじめとする土鍋が作られている。およそ半月という時間をかけて職人が手を加え、土から土鍋になる。伊賀焼の伝統文化を継承しつつ、時代のニーズに合ったモノづくりに専念。大切な家族や親しい仲間たちと囲む食卓が、心はずむ楽しい集いの場であってほしいと考え、炊きたて、蒸したて、焼きながらと、「食卓で...ながら」の楽しさ・おいしさに出会う様々な調理の器を作り出している。

「土鍋が食卓のまんなかにある暮らし」の提案

モノづくりは商品ができ上がったら終わりではなく、作った土鍋が食卓でおいしさや楽しさを生み、そこから家族団らんや絆の場が広がってほしい。「土鍋が食卓のまんなかにある暮らし」を提案し、「作り手」と「使い手」をつなぐコミュニケーションにも力を注ぐ。ウェブ上で毎週レシピを公開したり、ショールーム（東京店）に調理場を設けて実演も行う。



春 陶工たちが登り窯に火を入れる



晩秋 土鍋の季節
工場では職人たちが奮闘



食卓で囲むあたたかい鍋

「弁当」を通して、子どもの自立、健康づくり、環境づくりを考え、実践したい

事例

作って食べる「弁当の日」 子どもたちの「心の空腹感」を埋めたい

「弁当の日」実践校

ただ今300校、広がる「弁当の日」
平成13年に香川県綾川町立滝宮小学校の竹下和男校長（現・綾上中学校長）が取り組み始めた「弁当の日」が全国に広がりつつある。小学校から大学まで実践校は300に及ぶ。

初めて「弁当の日」に取り組んだとき、竹下校長は、次の三つのことを決めた。

弁当は子どもだけで作る（保護者は手伝わない） 実施する学年は5、6年生だけ（調理に必要な最低限の知識や技能は、5、6年生の1学期の家庭科の授業で指導） 10月から月1回、年5回。

のねらいは、子どもの「自立」。「自分の食べるものを自分で作ることができる」ようになることで生まれてくる自信の大きさ。弁当づくりで親から離れる「自立」ではなく、たくさんの人たちのおかげで“自分が存在する”と「気づく」、この「気づき」が「自立」である。

「弁当の日」で変えようとしたのは子どもではなく、子どもを取り巻く環境

「弁当の日」を実施すれば、自然に健やかに、子どもが大人に成長していく。「弁当の日」の三つのきまりは、その環境づくりのために考え出したもの。言い換えれば、健やかに育ちにくい環境を排除するために、三つのきまりがある。

競争と評価にさらされる「学びの時間」だけでは子どもは育たない。「弁当の日」は、家庭に「くらしの時間」を創り出す。



「弁当の日」(綾川町立綾上中学校)

「弁当の日」に託した六つの夢

一家団らんの食事が当たり前になる「夢」
食べ物“命”をイメージができるようになる「夢」
子どもたちの感性が磨かれる「夢」
人に喜ばれることを快く思うようになる「夢」
感謝の気持ちで物事を受け止められるようになる「夢」
世界を確かな目で見つめるようになる「夢」

「くらしの時間」は、家族の絆を深め、子どもの心身の基礎づくりに不可欠なもの。その時間の質を高めることがなにより重要だ。「弁当の日」をとおして、家族との絆を深める日常の一日を目指したい。そして、子どもたちの日常の中に、“自分の存在を肯定的にみる家族”、“家族と手をつなぐ教職員”、“それを支える地域社会”があることを気づかせていきたい。

できる方法を考えることが、「弁当の日」実現への近道

「弁当の日」の取組で一番の壁が給食。給食を止めなくても、学校全体でなくクラスだけでも、取組はできるはずだ。学校で教えていないのに「親は手伝わないで」ともいえない。そこで、福岡市の小学校の稲益先生が考案したのが、選択できる次の四つのコース。

チャレンジコース：子どもの力だけでつくる。買い物とご飯は家族の協力を得てもよい
親子でお弁当コース：親と子どもと一緒に台所に立ってお弁当をつくる
おむすびコース：おにぎりをむすんで、お弁当におかずをつめる
ありがとうコース：つくった人に感謝の言葉を表現豊かに伝える

食をめぐる多くの課題の中で、「弁当の日」で子どもたちが伸びていくのであれば、積極的に提案したい。

取組は無理のない計画でよいし、それが次へのステップにつながる。学校という場で、教職員たちは、自らの足元からその実践を始めている。

大学生による、大学生のための「弁当の日」

大学で初めて「弁当の日」を実施した九州大学。九州大学の弁当の日は、1品持ち寄り、週1回のハイペース、“お気に入り野菜弁当”、“テスト”などユニークな「テーマ」の設定で、実施される。



大学生の「弁当の日」

大学生「弁当の日」はその輪が広がり、「大学生による大学生のための食育ワー

クショップ」も開催。九州各地の10以上の大学から約100名もの大学生が集まる。ワークショップの後に実施するアンケートには、「大切な　　さんに伝えたい今日学んだこと」という自由記述欄がある。そこには「母」、「父」への感謝の言葉が並ぶ。親へのありがたさも実感できる。「弁当の日」でやさしくなれる。学生たちは新たなアイデアで「弁当の日」を楽しんでいく。

事例

一食の適量と栄養バランスがわかる
「3・1・2弁当箱法」

特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム

1日ではなく、一食単位の食事の“マイサイズ”

健康に暮らしていくためには、バランスのよい食生活が基本。食事の適量とバランスを、1日単位ではなく“一食単位”という暮らしの単位で理解し、実践するために、研究と実践の積み重ねから生まれたのが「3・1・2弁当箱法」である。

身近な道具を使って一食量の目安が知りたい。量も中身も一目でわかる「弁当箱」に着目した。「弁当箱」を計量カップ

がわりに使うという発想だ。用意する弁当箱は、一食に必要なエネルギー量と同じ数値の容量を選ぶのがポイント。一食に必要なエネルギー量が700kcalなら、700mlの容量の弁当箱を選べば、それが“マイサイズ”となる。



「3・1・2弁当箱法」で詰めた弁当

一食分の量やバランスを覚えてしまえば、多様に展開できる

食事の中心となる「主食」、「主菜」、「副菜」の各料理を主食3：主菜1：副菜2の表面積で詰めるだけ。子どもでも高齢者でも、簡単に楽しく学習でき、実践できる。食料自給率や地場産物の使用率が高くなることも実証済みである。

また、この弁当づくりを通して、一食分の量やバランスを覚えれば、ぴったりサイズの弁当を友達や家族にプレゼントしたり、食卓に並べ直してコーディネートしたり、市販弁当の栄養バランスを

チェックしたりと、食べる人や目的に合わせた展開が可能になる。子ども自身が発信者にもなれる。特定非営利活動法人食生態学実践フォーラムは、食育のサポーター研修を重ねながら、この方法の理解と実践を広げている。

これからは一人一人が健康や食事を自己管理していく時代。一食量の“ものさし”「3・1・2弁当箱法」はその実践の有効なツールだ。

ルールは五つ

「3・1・2弁当箱法」のルール

自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
料理が動かないようにしっかり詰める
料理の組合せは主食3：主菜1：副菜2の
表面積比に
同じ調理法のおかずを重ねない
何よりも大切なことはおいしそうで、きれいなこと

資料：(株)群羊社「3・1・2 弁当箱ダイエット法」

「捨てる」から「再生」へ リサイクル紙容器でエコ・ライフを 紙製容器加工販売会社

「ひと手間」の協力で、ゴミを減らし、紙を生かす

「安くて便利なものがはやる使い捨ての時代に、高くて面倒だけど環境にやさしいものを作りたい」 リサイクル紙容器の開発にかけた想いだ。「はがして回収する」という行為と「その協力を求めていく」という対話は、一見面倒だが、意識を変えればできる行動でもある。

食べ終わったあと、自分で紙トレーからフィルムをはがし、フィルムだけを不燃ゴミに、紙トレーをリサイクルゴミに出す。これでフィルムを除いた95%がリサイクル可能となる。

弁当箱7個で、トイレットペーパー1個に再生

平成12年、大阪「中之島まつり」が“ゴミを出さないまつり”を目指し、実行委員会との共同で開発したのが始まり。トレーを提供するだけでなく、現場で分別・回収に回り、ゴミの減量も実証。価格はプラスチックの約2倍だが、早稲田大学で開催された環境イベントを契機に、現在では全国37の大学の生協が“エコ弁当箱”として採用し、企業や外食店、イベント等で使っている。

回収した紙トレーは、製紙工場生まれ変わる。弁当箱7個で、60m巻きのトイレットペーパーに再生。環境にやさしい容器が、ひと手間の協力で、リサイクルの大切さを広げていく。



簡単に分別できるリサイクル紙容器

自ら学んだことを社会に還元したい

事例

生活者としての男の食の自立で、 豊かな高齢人生を実現

NPO 賢和会「男の台所」

料理ができないのではなく、作り方を知らないだけ

男性は、料理が基本的に作れないのではなく、作り方を知らないからできないのだという視点に立ち、実学重視の“使える”調理技術を身に付ける男の料理塾（活動拠点仙台市）。10か月間で、調理実習30回と栄養学などの座学10回を開講。学ぶ料理は、シニア世代の関心をひくよう、ご飯の炊き方、だしの取り方などの初歩的な事柄に、料亭の味に匹敵する一品や、孫にも喜んでもらえそうなデザートまで、幅広いメニューを織り交ぜている。

平成15年度に25名でスタートし、受講生は年々増加し、現在では年間70名程度。平成20年度までの修了生は296人。

夫婦関係の再構築、仲間づくり、そして地域社会への貢献

食事づくりの能力を身に付けることで、夫婦の役割分担が見直され、より良い関係に変わっていく。習ったデザートを作ると「おじいちゃんが作るデザート」と喜んで食べてくれる。夫婦や家族関係の再構築となり、家庭に食育の種をまく。また、受講生は1年間助け合って実習を受け、文字どおり同じ釜の飯を食う、生涯つき合える多彩な仲間づくりに一役買っている。

さらに、修了生の活動は、そば打ちの出前講座、障害者通所作業所への給食サービス、指導者養成を念頭に置いた中級クラス「和（やわらぎ）倶楽部」の開講へと発展。平成20年度には、初の試みとして、中学校で地元食材を使った食育講座を行った。修得した技能を社会に還元することがこうした活動の基本だ。



シニア男性の本物志向と知識欲を満たす「男の台所」の調理実習風景



中学校1年生9クラス全員に、1クラスずつ、10日がかりで講義と実習を実施

習得した知識を社会に還元することで、 食への理解を深める

学生サークル Ochas

学んだ知識を生かし、保育園児に“安全・安心・おいしい”おやつを提供

Ochasは、お茶の水女子大学の大学公認サークルで、食に関する実践活動を行い、ボランティアとして食育にも取り組んでいる。メンバーは主に食物栄養学科の学生である。

附属保育園「いずみナーサリー」でおやつを提供するため、献立作成や実際の調理を行う。“体に優しい手作り”、“衛生管理に配慮”、“成長・発達段階に合わせた提供”、“季節やイベントを意識”がおやつ作りへのOchasのこだわりだ。アレルギー児に配慮したメニューでもある。おやつ便りを通して保護者に情報提供し、クリスマスパーティーなどのイベントを企画し、実施する。平成20年度には、家庭での食育のツールとして活用してもらうため、人気メニューを集めたレシピ集を制作した。

様々な実践活動を通して社会に還元しながら、理解を深めていく

第3回食育推進全国大会などいくつかの食育イベントに参加し、食事バランスガイドの紹介・子ども向けの食育クイズなどを行った。その他、公立の小学校での豆腐作りなど、食に関する興味関心を高められるプログラムを開発している。

こうした実践活動を通して、大学で学んだことを社会に還元しながら、学生自身の食に対する理解も深めている。学生の活動は、比較的年齢の近い子どもには親しみやすく受け入れられ、大人の方々には気軽に興味を示して頂ける。そんな学生ならではのパワーで今後も活動を続けていきたい。



附属保育園「いずみナーサリー」でのクリスマスパーティー



第3回食育推進全国大会での活動風景

事例

女子中学生が牛乳CMに挑戦

(社)中央酪農会議

牛乳を通して、「食」を学び、考える
品川女子学院の中学校3年生208名を対象に、全7回にわたる食育講座を実施した。生徒は、校内に入れた子牛と触れ合いつつ、日本の酪農の現状、酪農家の仕事、ミルクが市場に出るまでを学び、思春期女子の健康や栄養、この世代の牛乳の消費の実態についても学んだ。

食育は、成長期に将来にわたる健康の土台を作るために不可欠であり、品川女子学院では、生徒たちが食の大切さを理解し、自分たちの食生活に主体的に関わっていくための食育を重視している。

学びを、自分たちの言葉で表現し、同世代に伝える

この食育講座は、若年層をターゲットとした牛乳消費拡大キャンペーン「牛乳に相談だ。」の平成20年度の活動の一環。

生徒は、広告制作に必要なコミュニケーション戦略について、専門家から企画の趣旨や制作ポイントなどの講義を受けたあと、8人前後の班に分かれ、学んできたことを同世代の目線で表現し、伝えていけるよう、制作に取り組んだ。

こうした表現活動をとおして、学んだことをそれぞれに振り返らせ、食育学習の効果を高めることをねらっている。

ラジオCMとポスターの最優秀作品は、実際の広告として活用されている。



子牛との触れ合いで生き物のぬくもりや命を体感



専門家のアドバイスを受けてのラジオCM収録