

# 広がれ!!「弁当の日」

問とわだ産品販売戦略課 ☎51-6743



「弁当の日」は、子どもがお弁当を作り、学校へ持って行って、みんなで食べる取り組みです。献立づくり、買い出し、料理、箱詰め、片付け、全て子どもだけで行います。親は決して手伝わず、親も教師も、お弁当の出来栄を評価しません。

普段食事を作ってくれる親への感謝、友達の作ったお弁当を見て得られる気付き、子どもが本来持っている「生きる力」を育てるこの取り組みは、平成13年に香川県の小学校で実施され、現在では全国の小・中学校で広く行われています。

令和5年度、市では「弁当の日」の取り組みが、子どもたちの将来にわたる健やかな食生活や、農産物への関心が高まることで食と農の発展につながると考え、「弁当の日」の定着を図るため、自主的に「弁当の日」に取り組む市立小・中学校への支援を始めました。

## ◆「弁当の日」を広げる取り組み

### 市の支援1 講演会に講師を派遣



「弁当の日」について全国で講演をしている佐藤弘さんを講師に迎え、市内4つの小・中学校が講演会を行いました。

講演会では、大学生の食生活の現状や問題点、病気の母親が残りの人生をかけて5歳の娘にみそ汁作りを教えた実録「はなちゃんのみそ汁」などを通して食事の大切さを伝えたほか、子どもに組み込んでほしいこととして「弁当の日」のことを話しました。

### 講演を聞いた児童の感想 ～一部紹介します～

ぼくは、講演「弁当の日」を聞いて、大学生がぜんぜん食べていなくてびっくりしました。理由は作れない人が大半だからなので、「弁当の日」を作ったのだと分かりました。「はなちゃんのみそ汁」を見たときは、お母さんが亡くなる前にしたことが楽しい思い出を作ることではなく、ごはんやみそ汁の作り方を教えることだったので、ごはんの大切さを感じました。

三本木小学校 5年生

私は普段料理をあまりしないため、このまま生活すれば資料\*の大学生のような食事になってしまうのかと怖く感じました。今日からでも母に少しずつ料理を教えてもらい、一人暮らしをする頃には料理ができる人になりたいです。

また、私は「はなちゃんのみそ汁」のお話がすごく心に残りました。母も心に残ったようで、今日の食卓は「はなちゃんのみそ汁」の話で持ちきりでした。いつもより食卓で会話が弾んでいて、とても賑やかで楽しい食卓でした。

\*佐藤さんが講演中に提示した大学生の食事に関する資料

大深内小中学校 中学3年生

子どもたちの頑張る姿をもっと見たい人へ  
紙面に掲載し切れなかった  
写真を公開しています！

※3月1日(金)から

Available in 10 Languages!

スマートフォンアプリ  
「カタログポケット」  
をインストールしてQR  
コードからアクセスし  
てください。

こちらを  
タップして  
ください

## 市の支援2 調理実習の補助

「弁当の日」に向けて、5つの小学校が実習講師や十和田市産の食材の提供を受けて調理実習を行いました。



三本木小学校 「十和田の食材たっぷり弁当の日」調理体験 8月28日・29日・9月20日 6年生



補助員  
櫻田 佐紀子  
さん

補助員  
漆館 優美花  
さん

講師 あおもり野菜ソムリエの会 中村 陵子 会長

お弁当を全部一人で作るのは大変です。だから、全部を頑張らなくていいんです。ウイナーや冷凍食品を使っても大丈夫。トマトはそのまま入れても彩りになるし、ちくわの穴にキュウリを入れてもおいしいおかずになりますね。やれることから一つずつやりましょう。



本日のメニュー

- ◆ガーリックポークの生姜焼き
- ◆小松菜としめじのバター炒め
- ◆ゆで卵 ◆ゴボウのふりかけ
- ◆ミニトマト

### 実習の様子



▲調理の手順を学びます

慎重に調味料を量り、  
調理に取り掛かります▶



おいしそうにできました

大成功!

ぼくたち、私たちも体験しました！  
法奥小学校

9月14日 6年生



東小学校

10月26日～27日 6年生



北園小学校

11月8日～10日 6年生



西小学校

11月28日～29日 5・6年生



## 市主催 映画「弁当の日」の上映会を開催しました

市民の皆さんにも広く知ってもらうため、「弁当の日」の取り組みを追ったドキュメンタリー映画の上映会を、市民文化センター生涯学習ホールにて行いました。

### 映画を鑑賞した人の感想

弁当の日をよく知らずに見た。対象は高学年だと思っていたら低学年や、保育園でも取り組まれていることが印象深かった。

見に来て良かった。「めんどくさい」と確かに思うが、だからこそ取り組む意味があるのだと考えさせられた。



調理実習はどうだった? ～実習の後の各小学校の児童の感想～

- ・ゴボウを細かくキレイに切ることができた
- ・協力して作ったのでおいしくなった
- ・自分でもチャレンジしたい!
- ・ちゃんとした料理を初めて作った
- ・お米やトマトなどそのままの味の食材もおいしくて、十和田は食べ物おいしいんだと思った