



受賞作品集 2020



- 主催 株式会社共同通信社
- 協賛 キックマン株式会社
- 後援 全国小学校家庭科教育研究会、全日本中学校技術・家庭科研究会
- 協力 株式会社シジシージャパン

(株)共同通信社では、学校で取り組んだ「弁当の日」や、自分で料理をした体験談を小中学生対象に募集しました。全国から2951点の作品が寄せられ、審査の結果受賞作品が決定いたしましたので、まとめてご紹介いたします。

受賞作品

	賞	題名	都道府県	学年	氏名
小学生	弁当の日賞	新型コロナとお弁当	沖縄県	5	吉川 結尋
	キッコーマン賞	はじめておべんとうをつくったよ	群馬県	1	飯塚 惇友
	共同通信社賞	半年がかりのお弁当	東京都	5	小宮 ゆきゑ
	特別賞	おなじあじのするかぼちゃのもの	東京都	1	鈴木 裕人
	特別賞	ぼくのときせいべんとう	東京都	1	武井 健
	特別賞	与論の味・みしじまい	鹿児島県	4	柳澤 珠理銘
	特別賞	ママちゃん大スキべんとう	愛知県	5	杉浦 ゆいな
	特別賞	食べた人も作った人も笑顔になれる	青森県	6	田嶋 未実
	特別賞	お弁当作りは私に任せて！	徳島県	6	湯浅 慶香
	佳作	母とつくったお弁当	福島県	5	尾股 心菜
	佳作	おいしかったチャーハン弁当	鹿児島県	5	本畑 遼太
	学校賞		秋田県		大仙市立神岡小学校
	中学生	キッコーマン賞	祖母が教えてくれた「生きがい」	広島県	2
共同通信社賞		父の姿	東京都	3	田口 笑未
CGC賞		感謝	山口県	2	角田 奏心
特別賞		大切な日に	宮城県	1	佐藤 美七海
特別賞		拡がれ、お弁当の日！	東京都	1	辻野 まなカリナ
特別賞		幸せで恵まれている、命を頂いて、料理をし、弁当をつくり、母の大変さを知った自分	福岡県	1	坂本 篤郎
特別賞		ステーキッキング	山梨県	2	田邊 麗
特別賞		母さんの必死な笑顔	福岡県	2	山内 晟也
特別賞		転校と弁当の日	鹿児島県	3	松野 さくら
佳作		母のお弁当	京都府	2	川上 瑠唯
佳作		弁当がつくるもの	青森県	3	奈良 風花
佳作	お弁当におかずは入っていますか	福岡県	3	坂本 桃香	
学校賞		茨城県		江戸川学園取手中学校	

【審査講評】

審査員のみんが感動しました。料理を通して、家族や仲間とより深くつながっていく笑顔の情景が頭の中に浮かんできたからです。誰かに喜んでもらおうと台所に立った子、写真や絵に作文を添えようとペンを執った子、全員が素晴らしいです。ここに紹介する皆さんは、受賞を思い出すたび、特にニコツとして欲しいな。

2021.02.10 竹下和男

審査員 (敬称略 50音順)	井上かなえ	料理ブロガー・料理家
	大津山 厚	キッコーマン株式会社 執行役員 コーポレート政策推進担当部長
	瀬川 成子	一般社団法人共同通信社 文化部記者
	竹下 和男	「弁当の日」提唱者
	安武 信吾	ドキュメンタリー映画「弁当の日」監督・「はなちゃんのみそ汁」著者

※ 応募作品は意味が変わらない範囲で、誤字脱字を修正しました。

👑 弁当の日賞 👑



量が多すぎてお父さん大爆笑



ぎょうざの皮で作った手作りグラタン

よしかわ ゆじん
吉川 結尋 (南城市立玉城小学校5年)

新型コロナとお弁当

新型コロナで、いろいろなことが、今までと変わってしまいました。学校も長期間休校になりました。今までの生活からは考えられないことですが、そうなってしまったのです。

休校が始まりました。学校には行けなけれど、家で、その時間に勉強することには、少しずつ慣れていきました。でも、どうしても慣れないことがありました。それは、外に出られないことです。十分に動けないので、体もなんとなくスッキリしない毎日でした。それでも、朝起きる時間は、学校に行くときに起きるのと同じ時間にしていました。そうしないと、どんどん何か崩れそうでした。

朝、たっぷり時間があります。「お父さんのお弁当を作ろう。」と思いつきました。

お父さんはそれまで、仕事にお弁当を持って行っていませんでした。でも、私がお弁当を作るといって、大喜びしてくれました。

初めの頃は、焼くだけといった簡単なおかずだったのが、慣れてくると、日曜日に下準備をして1週間分を冷凍し、朝は仕上げるだけでいようにできるようになりました。

お父さんは、私がお弁当を作るようになってから、とても変わりました。今まで、お昼はいらないと聞いていたのに、きちんとお昼を食べるようになったのです。そして、私のお弁当を毎日楽しみにしてくれています。

休校中に始めたお弁当作りですが、学校が再開されてからも、続けて作っています。朝起きて、まずお弁当を作ることで、1日が始まり、生活リズムが整う気がします。

お弁当は不思議です。それがとても簡単にできるおかずだったとしても、お弁当箱につめられているものを、ふたを開けて見た瞬間、顔がニコツとなるのです。どうしてかな？ お弁当は、それを食べるその人のために作った、普通だけど特別な食事だからなのかな。と、私は思います。

小学生の部

👑 キックマン賞 👑



いづか しゅんすけ
飯塚 惇友 (伊勢崎市立あずま北小学校 1年)

はじめておべんとうをつくったよ

つかれているおとうさんがげんきになるようにつくりたいとおもった。おとうさんがよろこんでくれるかドキドキした。

おとうさんはにくがすきだから、ハンバーグをつくってみたいとおもった。やくときひっくりかえすのがスケートみたいにすべってむずかしかった。

あかいものをいれるときれいだからミニトマト。ぐらぐらしてきるのがむずかしかった。ピックにさすときつぶれてしまった。

あかるい色のゆでたまご。はしをきるのがむずかしくてまがってしまった。

おいしそうなみどりのきゅうり。ちくわのあなのサイズにきるのがむずかしかった。

たのしかったけど、むずかしいことがたくさんあった。

おべんとうはふたをあけたときびっくりするからすき。またつくってみんなにたべてほしい。ぜんぶたべておいしいといってもらえてうれしかった。おとうさんありがとう。

👑 キックマン賞 👑



お花見弁当

あらい
新居 モエ (盈進中学校 2年)

祖母が教えてくれた「生きがい」

私の初めてのお弁当作りの思い出は3年前の春にさかのぼります。私は料理がとても苦手です。しかし、そんな私がふとしたきっかけでお弁当を作ることになりました。

毎年、私たち家族は、祖母たちとお花見へ行くのですが、そのお弁当作りは祖母と私の母とが担当しています。しかし、私が小学5年生のその年、お花見のお弁当作りの日に母が行けなくなり、そのかわり急遽私がお弁当を作るようになったのです。それが人生初のお弁当作りのきっかけとなりました。

初めにとりかかったのは定番の玉子焼きです。卵の黄身と白身が分離しないようにしっかりと混ぜ、砂糖にしょうゆ、とりがらで味つけをし、何回にもわけて卵を入れきれいな形になるように焼き上げました。次におにぎり。私はここで祖母からきれいに握るテクニックを学びました。お米を持つ前に手を塩水でぬらして握るのです。きれいな三角形にするのは難しかったけれど、なんだかとても楽しかったのを覚えています。沢山のおかずを作っている間、私はあることに気が付きました。それは祖母が料理をしている間中ずっと鼻歌を歌っていたことです。私は気になって聞いてみました。「料理、楽しい?。」と。そうすると祖母は「これはね、私の生きがいのよ。」と答えました。

私にはその時祖母が言った「生きがい」という意味がよく分かりませんでした。たしかに祖母の家へ行くたびに毎回キッチンで料理をしている祖母の姿を見かけます。そして、いつもおいしいご飯を食卓に並べてくれます。だけどやっぱり生きがいという意味が分かりません。

お花見当日、私と祖母でつくったお弁当を桜の下で広げました。色鮮やかなお弁当を囲んでそこにいるみんなが「おいしい。」と言って食べてくれました。祖母はとても嬉しそうな顔でその様子を見ていました。祖母が言う「生きがい」とはこういう事なのかもしれない、私はその時思ったのです。

中学生になって毎日、お弁当を作ってもらっています。母は何も言いませんがきっと私の「おいしい」という一言を思い描きながら作っているのだと思います。祖母が教えてくれた「生きがい」とは家族を思う心なのかもしれません。私はこの作文を書いて、改めてお弁当を作ってくれる人の思いをかみしめながら食べたいと思うようになりました。そして、私にこのことを気づかせてくれた祖母にも感謝の気持ちでいっぱいです。

👑 共同通信社賞 👑



こみや
小宮 ゆきゑ (国立学園小学校 5年)

半年がかりのお弁当

コロナ禍でずっと延期になっていた家庭科の調理実習が、ついにできるようになった。そこで、私は1人でお弁当を作ってみることに挑戦した。それも、昨日社会の時間に収穫したばかりの米を使ったのだ。社会の先生は、「1粒の種もみは千粒になります。」とおっしゃった。私は10粒まいたのだから、1万粒は採れるはずだと思ったのだが、結局100粒しか採れなかった。毎日お水をあげ、防鳥ネットまでかけて半年も頑張ったのに、これでは大飢饉だ。いつものお弁当の量には足りず、家の白米にまぜて炊くしかなかった。農家の人が半年でいねいに育てて下さったから、今日のお弁当を作ることができたのだ。

せめて梅干しくらいは自分で作ったものを使おうと思い、この夏に干して漬けておいたものを、初めて瓶から出した。大きすぎるとは思ったけれど、やはり自作のものはうれしい。

おかずは、先週、学校の調理実習で習ったばかりのものに挑戦してみた。あつという間にできるつもりが、思ったよりも時間がかかった。授業中は班の3人で協力して調理していたが、今日は1人で全部やるから大変だった。

ごはんを研ぐところから始めて、冷ましたたまご焼きをお弁当箱につめるまで、結局午前中いっぱいかかってしまった。母は毎朝こんなことを15分でやっているのかと驚いた。前の晩に、ある程度は支度しておくとは言われたが、すごいことだと思った。

毎日学校から帰って、空のお弁当箱を台所に出す時、私は特に何も言ってこなかったことに気づいた。兄が毎日いねいにお礼を言いながらお弁当箱を出していた意味がようやく分かった。

食べ物のありがたさ、農家の人への感謝の気持ち、そして毎朝作ってもらえるありがたさを今、かみしめている。

👑 共同通信社賞 👑



たぐち えみ
田口 笑未 (東京農業大学第一高等学校中等部3年)

父の姿

父と料理教室に入学した。中学生になり、何となく話す機会が減っていた父からの提案で体験講座に行き、そのまま2人で入学することになった。父と私は同級生として、教室に通っている。新型コロナウイルス流行の影響で在宅勤務になり、今まで知らなかった父の姿を見ることが増えた。会議で各国の人々と英語で話し合う父、パソコンの画面と難しい顔でにらめっこする父。でも、私のお気に入り、料理教室での父の姿だ。ぎこちない手つきで包丁を握り、大慌てで火加減を調整し、料理が出来上がる頃にはいつも目の下にクマが出来ている。その姿は、本当に一生懸命で、少し可愛い。料理には科学的知識や文学的背景があり、先生は、そのような話もして下さる。鶏肉の下処理や調味料の順番、から揚げが竜田揚げと呼ばれる理由など、私は聞いているだけだが、父は授業終了後すぐにメモに書く。そんな姿を見て、本当に真面目な人間なんだと思う。

特に印象深いのは、親子丼だ。教室で親子丼を作った時、いつも通り目の下にクマを作った父は、嬉しそうに携帯で自作の親子丼の写真を撮り、そして大事そうにどんぶりを持って、あっという間に完食した。帰宅後、一番だしと二番だしについて母を質問攻めにして、母は「だしの素」という便利な粉があることを父に教え、実物を見せていた。今まで自分だけのスペースだった台所という場所に、父が侵入して来て、母は嬉しそうな困ったような顔をしていた。それから父の親子丼を何回食べただろう。週末、母の日、父が一番だしの親子丼と二番だしの豆腐となめこのみそ汁を、教室で教わった通り丁寧に、何度も何度も作ってくれた。4回目位だったのだろうか、私も副菜で参加するようになった。ほうれん草のお浸しや、ひじきと豆腐の野菜炒めなどだ。

材料を買い、洗う、切るなどをして、料理し、食べる。準備の時間を考えると、食べる時間はあっという間だ。温かい出来たての料理には、その時間と食べる人への思いが詰まっている。父も私も、少しずつ料理が出来るようになってきたので、家の狭い台所は、リビング同様、家族の共同作業スペースになった。今では、毎週末、買い物から食事後の食器洗いなどの片付けまで、全ての時間を家族3人で過ごしている。

👑 CGC賞 👑



かどた 角田 そうしん 奏心 (柳井市立柳井西中学校 2年)

感謝

ぼくは、日頃料理を作らない。小学校や中学校で宿題に出たときだけ、仕方なく、という感じで作っている。

母に、今日の夕飯、何がいいか聞かれると決まって、「コロッケ。」と答える。母は、「他にはないの?」と聞き返してくる。だったら聞かなきゃいいのにと思いながら、違うメニューを答える。ぼくは、母の手作りコロッケが大好きだ。

あるとき、夏休みの宿題で、夕飯を作ろうという課題が出た。母に教わりながらコロッケを作ることにした。

初めに、玉ねぎをみじん切りに。手を切りそうとなりで母の声がしている。目が痛いし、時間はかかるし、手は臭くなるし、いきなり嫌になってきた。次にミンチ肉と一緒に炒めた。暑いけど、火が通るまで頑張った。そして、ジャガイモの皮をむく。包丁をどう握ったらいいのか分からない。なかなかうまくむけないので、とうとうピーラーに頼ることになった。それでも、手の皮がむけそうで見ていられないと母がとなりからいなくなった。ジャガイモを適当な大きさに切り、耐熱容器に入れて電子レンジに。やわらかくなったジャガイモをマッシャーでつぶす。暑い。でも、熱いうちにしないといけないらしい。料理を作るとはこんなに暑いのかと汗をかきながらつぶしていった。ミンチ肉とジャガイモをしっかり混ぜてやっとな丸める。手が真っ赤になった。「いつになったら終わるのかな。違うのを作ればよかった。」と後悔した。

ころもをつける。汚れが少ないようにと考えながらつけるのだと聞き、料理は手順や手際など頭を使って考えながらするものなんだと実感した。油であげる。めちゃくちゃ熱い。がまんしながらやっとなできあがった。かなり時間がかかった。

夕飯に、自分の作ったコロッケを食べた。家族はみんなおいしいと喜んでくれた。確かにとってもおいしかった。家族が喜んでくれてとても嬉しかった。でも、あっという間に食べ終わってしまった。コロッケは、作るのがとても大変だということが分かった。でも、ぼくは夕飯のおかずとしてリクエストし続けている。そして、必ず食べながら「おいしい。」と感謝をこめて言っている。

小学生の部

👑 特別賞 👑



すずき ゆうと
鈴木 裕人 (江戸川区立平井西小学校 1年)

おなじあじのするかぼちゃのもの

夏休みに都内にすむ、おじいちゃんおばあちゃんのいえに1週間とまりに行きました。おばあちゃんと「Aのちよくばいじよでやさいをかっておべんとうをつくりました。「ちさんちしょうというのよ。」とおばあちゃんがおしえてくれました。とれたてのしんせんなやさいです。かぼちゃのもの、いんげんのごまあえ、たまごやき、おにぎりをつくりました。コロナでとおくに行けなかったので、いえのえんだいでたべました。かぼちゃのものをひとくちたべると、いつもいえで食べているお母さんのつくったかぼちゃのものの味がしました。おばあちゃんに「いえとおなじ味だ!」というとおばあちゃんが「お母さんに作り方をおしえたのよ。」と言いました。なんだかふしぎなきもちです。ぼくも1人で同じかぼちゃのものをつくれるようになれるといいなとおもいました。

小学生の部

👑 特別賞 👑



たけい けん
武井 健 (慶応義塾幼稚舎1年)

ぼくのとくせいべんとう

きょうは、ぼくの7才のおたん生日。ぼくは、自分のおいわりに、大好ぶつばかりをつめたおべんとうを作った。まずはナポリタンスパゲティ。お母さんがしんぱいそうなかおをして見ていたけれど、ぶくぶくわいたおゆの中に、ドキドキしながらゆっくりとめんを入れた。

めんは、ソースをからめていいにおい。小さなエビは、ころもをつけて、しずかに油であげてエビフライ。こうや豆腐は、おだしの中に入れてまつだけ。さいごは、ほっかほっかのごはんでおにぎりをにぎって、だいこんのはっぱを上のにせてでき上がり。やっとできた、ぼくのとくせいべんとう。

1人でたべようとおもったけれど、となりで見ていた弟といっしょに、おにわでたべた。弟は、リスみたいにスパゲティをほうばって、ほっぺたを赤くして、よろこんでくれた。ぼくもたべた。とってもおいしい。ほっぺたがおちそうって、こういうことかな。

とってもいいきもち。またおべんとうを作りたいな。

👑 特別賞 👑



やなぎさわ じゅりな
柳澤 珠理銘 (与論町立茶花小学校 4年)

与論の味・みしじまい

「何にしようかなあ。」

私は、夏休みに作るお弁当のメニューを考えていました。ふと、きょう土料理の入ったお弁当をつくってみようと思いました。

与ろんには、もずくやしまらっきょう、里いも、新せんな魚などのおいしい食べ物がたくさんあります。その中でも、私のすきなきょう土料理は「みしじまい」です。「みしじまい」は、与ろんの方言で「たきこみご飯」のことです。おぼんや大みそかにも作られ、具や味付けは家庭それぞれです。私はお母さんに教わりながら、作ることにしました。

まずは、具のぶた肉・しいたけ・にんじん・油あげを細かく切るところから始めました。にんじんやぶた肉は食べなれていて切るのはなれていても、しいたけや油あげはやわらかくて切るのがむずかしいです。それでも、やっていくうちに楽しくなってきました。

「もっとたくさん野菜を入れよう。じゅりなのすきなしいたけもいっぱい入れるね。」とおかあさんはにこにこしながら切っていきます。たいていくうちに、ふっくらしたいいいにおい。一気におなかが空いてきました。

いよいよもりつけです。色とりどりにしたくて、緑のキュウリとブロッコリー、赤のトマトとにんじんをつめました。3つのお弁当ばこがならび、みしじまいを入れたら完成！3時間かかりました。

「おいしそうだね。早く食べたあい。」

思い通りのお弁当でみんな笑顔になりました。

👑 特別賞 👑



すぎうら
杉浦 ゆいな (名古屋市立東山小学校 5年)

ママちゃん大スキべんとう

私はお弁当の日がとても楽しみです。なぜならお弁当の日には、お母さんからの手紙が入っているからです。手紙といっても、メモ用紙に、天気がよくて良かったネーや、たくさん見学してきてネーなど、その日の行事についてのメッセージが書かれているぐらいのものです。

小学校低学年の頃はみんなのお弁当にも入っていると思っていたので、堂々と見ていたけれど、じょじょにあれ？もしかして私のお弁当にしか入っていない？と気づきました。その時から私は手紙を堂々とするのが恥ずかしくなりました。友達の中には、私のお弁当に手紙が入っていることを知っている子もいるので、私がお弁当を開ける時に見に来るようになりました。見られることがいやな時は、開けると同時にポケットにさっとしまいます。でも、恥ずかしいなあと思いながらも、今日の手紙はなんて書いてあるかな？ってうれしい気持ちにもなります。

高学年になり、仕事で忙しいお母さんのために夕食の下ごしらえをするようになりました。包丁の扱いにもなれてきたので、私がお母さんのためにお弁当を作ることにしました。これが私の初めてのお弁当の日になりました。私が、大好きなおかずは、ピーマンの肉詰めや甘い卵焼きです。でも、まだ料理はあまりできないので、今できるおかずと、甘い卵焼きをたくさんつめました。

手紙には、いつも決まって書いてあることがあります。それは、「ゆいちゃん大好きよー。」です。だから、私も手紙の最後に同じように書きました。私はお母さんのことをママちゃんと呼んでいるので、「ママちゃん大好きよー。」って書いてお弁当に入れました。お弁当を開けて、手紙を見つけて、読んだらにこっとしてくれるお母さんの顔が浮かびました。いつもこんな気持ちでお弁当を作り、手紙を書いてくれているのかと思うと、何だかぼかぼかした気持ちになりました。お母さんがからのお弁当箱を持って帰ってきたので、感想をきいてみました。そしたらやっぱりゆいちゃん大好きよー。ありがとうと言ってくれました。私はお弁当箱を洗いながら、またポカポカした気持ちになりました。

小学生の部

👑 特別賞 👑



たしま みみ
田嶋 未実 (おいらせ町立百石小学校 6年)

食べた人も作った人も笑顔になれる

私は、去年の冬休み明けに5・6年生で『弁当の日』として1人でお弁当を作りました。

幼稚園のときは当たり前のようにお母さんに作ってもらっていたけど、自分1人でいざやってみると大変だったのでお母さんはすごいなと思いました。作りながら、お弁当に詰めるための配置やどうやったら美味くなるか考える必要があるのではじめて作ったときはけっこう時間がかかってしまいました。今回、改めてお弁当をつくってみると前より早く作ることができたり、配置を考えているとスムーズにつくることができてうれしかったです。

お母さんが、「ウインナーを先に焼いてから卵を焼くとウインナーの風味がして卵が美味しくなるよ。」と、教えてくれました。食べてみるとお母さんが言っていた通り、少しだけウインナーの風味がしてとても美味しかったです。また、今年も『弁当の日』があるので、そのときは今回教えてもらったことを生かして作りたいと思います。

また、5年生のときに家族のために「オムライス」を作ったことがあります。オムライスのケチャップソースを作っているさい中にお母さんとケンカをしてしまったけど、つくり終わってお母さんが食べてその笑顔を見たとき、「作ったかいがあるなあ、よかった」と、食べた側も作った側も笑顔になって、それから料理がとても好きになりました。料理を作ると食べた人が笑顔になって作ったかいがあるからお母さんはつくっているのかな、と思いました。今度、お母さんにお礼として美味しい料理をプレゼントしたいです。

私は、「料理」のことをこんなに深く考えたことがなかったけれどこれをかくことによって、改めて料理が面白いと感じました。

私にとって料理とは「食べた人も作った人も笑顔になって心もホッカリ、あたたまる」ものだと思います。

👑 特別賞 👑



ゆあさ 湯浅 けいか 慶香 (徳島市立助任小学校 6年)

お弁当作りは私に任せて！

私のお母さんは、毎朝お兄ちゃんのためにお弁当を作っています。朝早く起きて作るのは大変だから、お弁当がいない土曜日曜を楽しみに待っているそうです。お母さんを助けてあげたいな。私は今、家庭科の授業で献立作りについて習っているので、お母さんの代わりに私がお弁当を作ってあげようと思いつきました。

まずは、お弁当の献立作りです。お兄ちゃんに好みを聞くと、卵焼き・枝豆入りにんじんしりしり・ミートボールを入れて欲しいと言うので、あとは彩りと栄養バランスを考えて、マカロニとブロッコリーとコーンのサラダを加えて完成です。おにぎりは、韓国風のり味と梅味の2種類です。

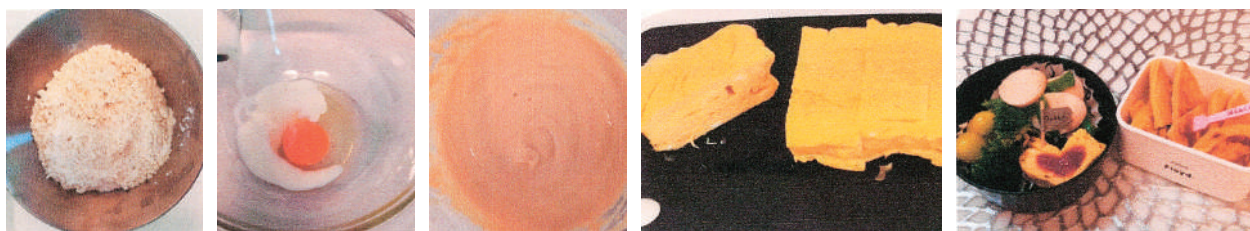
お弁当を作る前の日の日曜は早めに寝て、月曜はいつもより1時間も早起きました。私は日ごろからお母さんのお料理のお手伝いをしていて、カレーやおみそ汁など簡単な料理は作れるから、お母さんにはゆっくり寝てもらう事にしました。ミートボールはレトルトだけど、後は前の日から少し用意してただけで全て私の手作りです。時間ギリギリになってしまい、ちょっとおにぎりの形がデコボコになった以外はほぼ満足な仕上がりでした。

ドキドキしながらお兄ちゃんに渡しました。学校から帰ってきたお兄ちゃんは、「好きな物が入っていたから食べやすかったし、まあいけるんちゃう、ありがとう。」と、上から目線の誉め言葉とお礼を言ってくれました。少しモヤモヤしましたが、お母さんからたくさん感謝されたので、また作ってあげてもいいかと思いました。

お弁当には何種類もおかずがいるし、学校に間に合うように早起きしなくちゃならなくてすごく疲れます。でも、いつか、お兄ちゃんがびっくりするくらいおいしいお弁当を作ってやろうと密かに決心しました。

中学生の部

👑 特別賞 👑



さとう みなみ
佐藤 美七海 (仙台市立仙台青陵中等教育学校 1年)

大切な日に

今日は妹の通っている塾で模試が開かれます。妹は今年で10歳になったばかりの小学4年生です。私の妹は私と正反対で、真面目で優しい性格をしています。去年、私の中学受験のときに、気を使って勉強の邪魔にならないように静かにしてくれたり、「お疲れ様。がんばってね。」とはげましてくれました。そんな妹が、今日、模試を受けます。

皆さんにとっては、とても小さく思えるかもしれませんが、妹にとっては、私の受験のときと同じくらい大切な一日です。今まで、今日のために勉強をしてきた真面目な妹に、私は尊敬の気持ちを抱きました。それと同時に、私が受けた妹からの優しさへの感謝を伝えたいとも思いました。

しかし、その思いの伝え方がわからず、今まで私がされて嬉しかったことを思い出してみることになりました。そして、一番最初に頭に浮かんだことは、母から作ってもらったお弁当です。そのお弁当は、小学校の運動会で作ってもらったものでした。私のリレーは昼食を食べた後の予定で、とても緊張していました。しかし、お弁当箱の蓋を開けると、今までの緊張が飛んでいってしまうかのような「ファイト、君ならできる。」の文字が、のりで包まれたおにぎりのラップに書いてあったのです。そのお弁当を食べた後は、とても勇気がわいてきて、1位を取ることができました。あのときはすごく嬉しかったのを覚えています。

その思い出を思い出し、気持ちを伝えるにはこの方法しかないと考えました。私はさっそく準備を始めました。メニューは、妹の好きなホットケーキと、ピーマンの炒め物、卵焼き、トマト、そしてデザートはゼリーです。今の時期はお弁当が傷みやすいと母から聞いたので、フルーツを避けたり、健康のことも考えて、ホットケーキには、おからパウダーを混ぜるなどの工夫をしました。初めて作ったため、少し時間はかかりましたが、食品の一つ一つに妹への感謝の気持ちが入っている証拠だと思います。入れるものは作り終わりました。そして、忘れてはいけない最後の一手間。つまようじにつけたマスキングテープに、あのおときと同じ、ファイトの文字を書き、卵焼きに刺して完成です。妹は喜んでくれるだろうか。私の大切な日の支えになれるだろうか。そう、妹の顔を思い浮かべて、わくわくしながらお弁当の入った袋を閉じました。

妹が帰ってきました。そして真っ先に私の所に来て、「ありがとう。めっちゃおいしかった。」と満面の笑みで言ってきました。その一言が私はとても嬉しかったです。

私が作ったお弁当で、しっかりと妹に気持ちを伝えることができました。今回のような誰かの大切な日に、皆さんは何をしますか。

私はお弁当を作ります。この言葉を供えて。

「ファイト。」

中学生の部

👑 特別賞 👑



つじの
辻野 まなカロリナ（東京学芸大学附属国際中等教育学校 1年）

拡がれ、お弁当の日！

「キーンコーンカーンコーン」4時限目終了のチャイムが鳴った。「やった」私は心の中でガッツポーズをする。私の一番好きな時間、お弁当の時間が始まるからだ。お弁当箱のフタを開けると出てきたのは、決して上手とは言えないお弁当。でも、私には満足。だって自分で作ったお弁当だから。「いただきます。」

小学生の頃はお弁当を持って行くのは遠足の日だけ。給食が苦手だった私は、いつも母が作るお弁当を楽しみにしていた。だから、中学生になって母にお弁当を作ってもらうことを楽しみにしていた。

今年の1月、「お弁当の日」の提唱者である竹下先生の講演会があるということを知り、母から聞いた。「お弁当の日って何だろう？」私は興味をもち、参加することにした。実は、この講演会はPTAの大人向けの講演会だったので、子どもの私は少しドキドキしながら会場へ向かった。竹下先生がお弁当の日について話し始めると私は自分でお弁当を作ることの大切さを知った。そして、「中学生になったら自分でお弁当を作ろう」私はそう決心した。講演最後の質疑応答の時間、私は思わず手を挙げてこの決心を大勢の前で発表した。講演後、竹下先生の本にサインをもらった。そこには、『作る楽しさを子どもたちに』と書かれていた。先生は、「この子どもというのはあなたの事ではなく、あなたの子どもの事です」とおっしゃった。

あの日に宣言したとおり、私は毎日お弁当を作っている。お弁当の中身は、たいてい前日の夕飯のおかず、野菜サラダ。時間に余裕がある時は卵焼きも作っている。コロナ休校期間があったおかげで、家で料理をする時間も増え、卵焼きを作るのもうまくなった。クラスメイトの中にも休校期間で料理を練習し、自分でお弁当を作ってくる子も何人かいる。

これからの中高6年間、毎日お弁当を作り、お弁当の時間に幸せな気持ちになりたい。また、上級生や先生にもこの取り組みを伝え、学校全体でお弁当の日を実施できるといいなと思っている。お弁当の日がもっとたくさんの学校に広がれば、私たちが大人になった時には、料理がきちんとできる大人が増え、食に気をつけて生活する人が増えていると思う。みんなで作ろう、お弁当の日！

中学生の部

👑 特別賞 👑



さかもと あつろう
坂本 篤郎 (糸島市立志摩中学校 1年)

幸せで恵まれている、命を頂いて、料理をし、弁当をつくり、 母の大変さを知った自分

ぼくは、弁当の日におかずや、ご飯炊きをしたり、家族のために夜ご飯をつくったり、これまでに何度も料理をしてきました。そして料理を沢山して、毎日感じたことは、まず、自分達は、「幸せで恵まれているな。」と思ったことです。僕たちは、父や母が居ないと料理がつかれません。それに、これがないとまず料理という言葉がおそらく存在していないと思います。その「これ。」という言葉は、自分達が料理する時に使う食材です。自分達が調理する時に使う食材には、もともと命が宿っていました。ご飯の命、野菜の命、魚の命みんなの命をいただいて、僕らの体をつくってくれているからです。みんなの命を頂いて、今の自分達がいるから、自分が料理する食材にも、父や母と一緒に食べたいと感謝しないとイケないと思います。自分は、はじめて、自分で夜ご飯をつくって、家族と一緒に食べた時、(8才)その日は、ご飯、みそ汁、やさしいためにお母さんと一緒に作り、後片づけまで、お母さんに教えてもらいながら、すべて食器洗いまで自分でやりました。昔、自分は、好ききらいが激しすぎて、バナナしか食べていなかったけれど、高取保育園という所に通って小学1年生になるまでに、米づくりや、みそづくり、たきこみご飯や、玄米、納豆、みそ汁、おかずなど、毎日、健康な物を食べられて、気が付けば、きれいな食べ物なくなっていてとつてもびっくりしました。保育園のホールに、はなちゃんと、はなちゃんのお父さんがきて、みそ汁をつくってくれた時の温かくて、体にしみわたるおいしさは、今でも全く忘れてません。自分も、はなちゃんがつくってくれるみそ汁や、自分の父、母がつくるご飯にあこがれて、週に4回夜ご飯をつくっています。志摩中学に来て、自分で弁当をつくった時は、完成した弁当へのうれしさに興ふんがとまりませんでした。まず、何をつくるかを決めて、食材の何をかうのかメモをして、当日に実せんすることが自分にとって、どんなに大事ということがわかりました。計画をいくら立てても、実せんしないと意味がないから、この大事さもわかりました。このように、弁当の日には、日ごろの母の大変さが分かるいいきかいだなーと思いました。これからも、家で週4回夜ご飯をつくるのをひき続きがんばります。そして命のとうとさについてもっと知りたいと思いました。

👑 特別賞 👑



たなべ れい 麗 (山梨大学教育学部附属中学校 2年)

ステーキキング

やった。中学2年生になれる!とワクワクしていた矢先、学校が休校になった。学校が大好きな私にとってこの上なく悲劇的な出来事だった。好きな本を読んだり、丸一日勉強にいそしんだり、時に畑の土いじりをしたりして過ごした。しかし、何をしてもずっと変わらずついてまわることがあった。そう、それは食べることだ。普段は、電車の時間を気にしてかきこむ朝食、昼は母の日替わり彩り弁当、そして帰れば好みを知った家族が作る温かなゆったりとした夕餉。それが変わり自粛期間、毎日3食家族で食卓を囲むのだ。これほど食に向き合うことになるとは!そして私は思い立った。「毎日私が料理する」その日から私のつたない料理人修行が始まった。

まずは1食に1品。今まで家で手伝って覚えたり家庭科で習ったものを作ってみた。スクランブルエッグ、野菜炒め、お味噌汁……。その1品1品に「すごくおいしいね」と毎度家族中が取り立ててほめてくれる。それが、私は嬉しかった。気分が良くなり、日に日に品数が増えていった。入れる調味料や手順やコツを聞き、だんだん上達した。気づけば、1人で1食を作れるようになってきた。そうすると、昨日はお肉だったから今日は魚にしようとか、今日は和食だったから明日は中華にしてみようかな、などメニューや味のバランスを考えるようになった。さらには、栄養バランスがまんべんなく摂れているかと気を配れるようになった。こうして自分がキッチンに立ってみて、今までこれをずっと1人母が忙しい仕事の中、してくれていたのだということに気がついた。何げなく食べていた一皿にどれほどの労力や思いが詰まっていたのだろうか。

毎日食と向き合う日々で、改めて毎日口にする食べ物が私の体を作っているんだな、と実感した。また、温かいスープにほっとして、暑い日には涼しげな素麺に畑で採ったばかりの薬味のをせたりと、体だけでなく心まで深く満たすものだと感じた。

世はまだまだ感染症の脅威にさらされている日々だが、私はこの栄養たっぷりの食事でも何か乗り越えられる気がした。そうだ!明日は暑い中仕事に出掛ける母のためにお弁当を作ろう。愛情ふんわりと包み込んだ、私の得意料理の卵焼きを入れて。

👑 特別賞 👑



やまうち せいや
山内 晟也 (春日市立春日西中学校 2年)

母さんの必死な笑顔

この話は、僕が今まで料理をつくってきた中で、一番うれしかった出来事の話です。

現在中学2年生の僕は、小学5年生頃まではあまり料理に興味がありませんでした。なので正直にいうと、その頃まではお弁当の日のおかずなどは母にたよってばかりでした。ですが今では料理が大好きになりました。

ではなぜ僕が料理を好きになったかという、母の病気によるものからでした。僕の母は昔から体が強い方ではなかったので病気などにかかりやすかったのですが、僕の家は母子家庭なので、母が仕事も家事もすべておこなっていて母にはたくさんの苦勞をかけてしまっていました。そのせいで、僕が小学6年生の頃には母が体調をくずしてしまい何度も入退院を繰り返していました。なので母が入院している時の食事は、朝と夜は近所に住む祖母がつくってくれて、学校のない日の昼は自分でつくることになりました。これが僕が料理に興味を持つきっかけとなりました。

それからというもの、ほとんど料理に手をつけたことがなかった僕は、インターネットで簡単な料理と調べてつくろうと思いましたが、つくっている動画をみても簡単といってるわりには難しそうで不安だったけれども、いざやってみると意外とできたり、できなかつたり。そんなことを繰り返しているうちにいろいろな種類の料理がつかれるようになってきて、その度に「料理ってたのしいな」と思うようになっていきました。そして中学1年生の頃になると母の体調もよくなり、入院することもなくなってきました。そこで僕は今までつくってきた料理を母に食べてもらいたいと思っていたのですが、中学になると部活と勉強ですごく忙しくなり、料理をつくるひまなどありませんでした。すると料理に対する興味もだんだんとうすれていってしまいましたが、冬休みのある日、部活が休みでひまだったので久しぶりに料理をつくろうといざチャーハンをつくろうと思いましたが、料理の感覚をわすれていてうまくできませんでした。ですが3月の自粛生活で僕は何度も料理をつくり感覚を取り戻し、今年の夏までに食べてもらおうと思い、そしてむかえた夏休み、母は顔が麻痺し、動かなくなる病気でまた入院することになりました。ですが今回ははやく退院することができ、僕は母に退院おめでとうという思いで「焦がし醤油チャーハン」をつくと母はすぐに口にして僕に、手で頬を上げ必死に笑顔を見せてくれました。

👑 特別賞 👑



まつの
松野 さくら (鹿児島市立吉田北中学校 3年)

転校と弁当の日

4月、私は吉田北中学校に転入した。玄関に入ると、掲示板に一人ひとりの弁当を持った写真と、自分で描いたイラストが展示されていた。「本当にこれ、自分で作ってるの？」と驚いた。イラストの横に、作る上で気をつけたところや、工夫したところが書いてある。ということは、どうやらみんな、本当に自分が作っているらしい。料理は好きだが、弁当を作ったことのない私は、正直、不安になった。

弁当の日の前に、事前学習が2回あった。今回で5回目になる同級生は、献立を立てるのも余裕そうに楽しそうだった。吉田北中学校の弁当の日には、3つのルールがある。「自分で作る」「500円以内で作る」「旬の食材を取り入れる」これを守れば、自分の好きなように作ることができる。そこで私は、自分の好きなものと、普通はあまり食べないようなものをミックスした弁当を作ることにした。名付けて「mix弁当」

初めての弁当作りだったので、前の夜に作ることにした。ネットでレシピを見ながら、肉じゃが作りに取り掛かった。うまくできたと思い、母に味見してもらおうと、「じゃがいもに芯が残っているよ。」と言われ、母のアドバイスで、レンジにかけた。フルーツミックスは、ひと手間かけようと、ざくろ酢に一晩漬けた。

当日は6時に起き、炒り卵と肉のそぼろ作りに取り掛かった。肉そぼろの味が濃いので、炒り卵には、あえて味をつけなかった。弁当を作りながら、「3年生なのに、料理の経験がないのかな？」と思われたくないなとぼんやり考えていた。

いよいよ弁当の日が始まった。新型コロナウイルスの影響で、学年ごとに移動し、みんなのお弁当を鑑賞した。すると、いろんな人から「さくらちゃんのお弁当、とても美味しそうだよ。」「これどうやって作ったの？」など声をかけられた。それから会話が弾み、今まで話すことがなかった下級生とも話すことができた。私は、とても嬉しかった。転入してきて、これまでになかった行事を経験し、また一つ自信をつけることができた。不安は、実際に行動することで解消されていくのだ。

今、生徒玄関には、私の弁当の写真と、レシピが書かれた「弁当の日新聞」が貼られている。

👑 佳作 👑



おまた ころな
尾股 心菜 (磐梯町立磐梯第一小学校 5年)

母とつくったおべんとう

10月からとても楽しみにしていたおべん当の日「ランチデー」。私はおかず作りコースをまるで囲みました。

前日の夜にお父さんにアラームをセットしてほしいとお願いして朝5時にセットしてもらいました。その時は楽しそうと思っていましたが5時になるとまだねむくて、「5時30分までねようかな。」と、なやみました。それでも目をこすりながら階段をおりました。

きがえて、前日に下味をつけておいたからあげは切るのも味をしみこませるのもとても大変でした。あげるのはお母さんがやってくれましたが、その手早さにおどろきました。

ヤーコンのサラダをつくる時ヤーコンとは何か知りませんでした。食べてみるとコリコリしていてじゃがいもみたいで私の好みでした。お母さんの意見でニンジンときゅうりを入れることにしました。

その日はお父さんと弟もおべんとうの日で、ご飯の上のにりをのせることにしました。今思うと食べにくかったです。

いつもはお母さんがつくるたまごやきをたまごをわるところから自分でつくりました。

私の家のたまごやきはあまくておいしいのでさとうをいれるところが決め手です。

自分がつくるたまごやき。1回目はやぶれたり、形がおかしくなって思いどおりにはいきませんでした。と中からうまくできてうれしかったです。最後までまきおわるととてもうれしかったし、達成感があってすっきりしました。

私がたまごやきを焼いている横で私の大好きなゆでたさつまいもを輪切りにしたのを二つ入れてくれました。その時はとび上がりたいぐらいうれしかったです。

完成した時はすごい達成感があってよかったです。

これからもせっきよく的にお母さんのお手伝いをしていきたいと思います。

👑 佳作 👑



もとはた りょうた
本畑 遼太 (与論町立与論小学校 5年)

おいしかったチャーハン弁当

8月2日、家族が元気になるチャーハン弁当を弟といっしょに作った。

ぼくは、お母さんに、弟は、妹に、同じ弁当を作った。

同じ弁当を作った理由は、2つある。1つは、みんなが好きだからと、おいしいからだ。2つ目は、お母さんが同じ物を作ってと言っていたからだ。

海岸でみんなと食べたときは、苦労した分だけ、チャーハンなどは、とてもおいしく感じて作ってよかったと思った。

食べた後は海に入って、遊んだ。そしたら急にうれしくなってきた。

なぜかは、わからないけど、とにかくうれしかった。

話が変わってしまうが、弁当の中身は、ベーコンロールと、スクランブルエッグと、サラダと、チャーハンだ。

もちろん、メインはチャーハンだ。だって、「元気になるチャーハン弁当」だから。

やはり、海を見ながら食べた弁当がかなりおいしかった。

食べながら思ったのは、やっぱり与論の海はきれいだなということだ。

食べて、泳いでいたら、ウミガメを見つけた。気分がとても上がった。しかも、タツノオトシゴも、見つけた。

しかも、手作りだから、元気になっていたから、いつもはできない飛び込みも、できるようになった。

その時、思ったのが弁当の力は、すごいんだな。と思った。

今は、だれかのためにがんばったら、いいことや、苦労もあるんだな。と思った。

お母さんに、手作り弁当を見せたら、とてもよろこんでくれた。

その時に、とってもうれしい気持ちになった。それはもう、たまらないくらい。

弁当を人のためにいっしょうけんめいがんばると、こんな気持ちになるんだなと思った。

中学生の部

👑 佳作 👑



かわかみ 川上 瑠唯 (京都市立蜂ヶ岡中学校 2年)

母のお弁当

私の家は母子家庭だ。だからお母さんは、毎日朝から晩まで働いている。毎日朝早く起きて私と姉のお弁当をつくってくれている。私はそれが当たり前だと思って自分で作るなどしたことがなかった。どんなに仕事で疲れていても朝起きるとお弁当ができて、「キャラ弁はやめて!!はずかしいから!!」と言っても、母はスヌーピーかひつじのショーンのお弁当を作る。正直ずっと「うざっ」って思ってきた。学校でお弁当を開けた時、友達に「かわいい」と言われるのがはずかしく見られたくないとずっと思ってきた。しかし友達がすごくらやましがっているのを見て、その当たり前のお弁当は当たり前ではなく、母の愛のこもった愛情たっぷり弁当なのだと気づいた。それで、私も母の為に「愛情たっぷりのキャラ弁」をつくることにした。母のキャラ弁はかわいいだけでなく、とてもおいしい。前日からお弁当の段取りをし、当日も早く起きて、はさみやピンセットを使って、おにぎりに顔をかいたり、おかずでハートを使ったりしている。それを見ていたので、私にもできる。と思っていた。

でも、いざ作ってみると、のりがなかなかうまく切れず、おにぎりにつけるのもピンセットを使って細かい作業。おかずも同時に仕上げていかないと、学校に間に合わない。おにぎりを作りおにぎりをはりつけ、おかずを詰めて冷ましてからふたをする。母は毎日この作業を当たり前に行っていると思ったら「キャラ弁なんてなくていい!!」と言った自分が恥ずかしくなった。母の思いを「うざい」と思った自分が情けない。

母へのお弁当は、母の大好きな鶏の唐あげとたこさんウインナー。母が私に教えてくれただしまきを入れた。母のだしまきは、ふんわりしていてとてもおいしい。小さい頃から教えてもらってやっと最近母の味に少し近づいたように思う。おにぎりは、母がいつも作ってくれているひつじのショーンに、目の位置が難しい。ちょっとずれただけでかわいくない。でも母の喜ぶ顔を思い浮かべながら作ったお弁当は母のお弁当のようにではできなかったけど、愛情はいっぱいのお弁当になった。お弁当を開けた瞬間の母の顔は笑顔いっぱい、でも涙も。母は「おいしい。ありがとう。」と私に言ってくれた。私もこれからは母に「お弁当ありがとう。おいしかった。」と言おう。かなりはずかしいが、母への感謝の気持ちを忘れないために。

👑 佳作 👑



なら ふうか
奈良 風花 (青森県立三本木高等学校附属中学校 3年)

弁当がつくるもの

私は家事が得意ではない。料理も食器洗いも段取りよくできないし、何より作業が雑なのだ。

そんな私だが、毎日弁当を作っている。きっかけは、今まで弁当を作ってくれていた母のインフルエンザ。1週間だけ、と思って始めた弁当作りだったが、意外にも楽しくて、毎日自分で作るようになった。初めは手の込んだ弁当を作っていたが、最近は面倒くさがりな性格と雑な性格がやる気に勝り、冷凍食品を多く使った弁当が多くなってしまった。「食器洗いが面倒」「朝起きるのがつらい」などといった思いが、私の弁当を簡素化させた。それは弁当の日でも同じだった。みんな、前日から仕込みをしたり、手の込んだ料理を作ったりしている中、私の弁当は電子レンジでチンしたものばかり。私は少し恥ずかしくなった。「毎日弁当作っていて偉いね。」と何度もほめられたが、私にその資格はあったのだろうか。だから、次の弁当の日には、冷凍食品を使わずに、今までよりも手の込んだ弁当を作ろう、そう心に決めた。

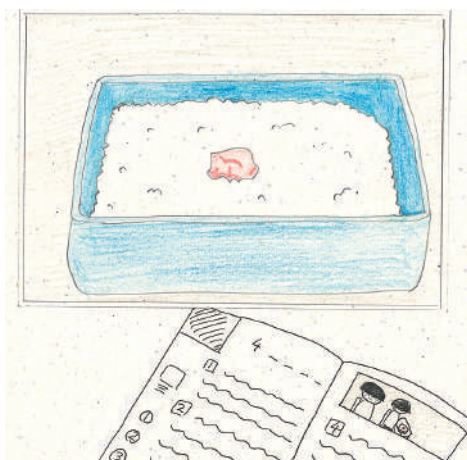
こうして挑んだ今年の弁当の日。テーマは「コロナに負けない栄養ある弁当」。私が考えたメニューは、ハンバーグ、ポテトサラダ、その他野菜などのお弁当の定番だ。これらの料理を前日の夜ご飯として作り、弁当の分をとっておくという方法で弁当を作った。そして、私にはもう1つの目標があった。それは誰にも頼らずに作ること。いつも料理をするときは誰かに聞いたり、手伝ってもらったりしていた。だから、1人で料理を作り上げ、家族に成長した姿を見せたいと思った。

いよいよ弁当づくりが始まった。私は効率よく作業を進めることに集中した。じゃがいもを温めている最中にハンバーグの下ごしらえをするなど、頭を使いながらの作業は大変だった。意外にも時間がかかってしまったのは、じゃがいもの皮むきだ。包丁をうまく動かさないと食べられる部分が大幅にけずられてしまう。いつもは雑な私だが、丁寧に皮をむいた。丁寧な作業のおかげで、ポテトサラダはとても美味しくできた。一方ハンバーグも、火加減に注意して焼き、ふっくらとしたハンバーグができた。つまようじを刺すと、肉汁があふれ出た。人生で初めてのハンバーグ作りだったが、我ながら最高の出来だったと思う。

私が作った料理を、家族は「おいしい」と言って食べてくれた。とても嬉しかった。この喜びを忘れないでいたい。

振り返ると、弁当作り及びご飯作りはとても大変だった。毎日私のためにご飯をつくってくれる家族には感謝しかない。大変だが、その分の喜びは大きいのが弁当作りだと思う。だからこそ、これからも弁当を作り続けたい。自分のためだけでなく、人に喜びを与えられるような弁当を。

👑 佳作 👑



さかもと ももか
坂本 桃香 (福岡女学院中学校3年)

お弁当におかずは入っていますか。

「お弁当をテーマにしたエッセイをつくりまーす。」その言葉で私は、あることを思い出した。それは確か、小学校6年生の頃だっただろうか。ちょうど修学旅行への準備期間で、平和の事について学んでいた。

当時、なんとなく聞き流しながら授業を受けていると、目を疑うような光景が目飛び込んできた。教科書の参考写真。第二次世界大戦中頃の小学生のお弁当だった。彩りがなく、白いごはんの上に梅干しがちょこんと座っていた。私は驚愕した。授業中であつたが、「ひゅう」と息をのんでしまい、隣の席の人からちら見をされた。私が「今生活ができていないことを必ずしも当たり前だと思うな。」という先生の言葉に深く共感したのは、後にも先にもこの時だけだった。私はこのお弁当では生きていけない。けれど、実際にこのお弁当を食べてみたくなつたので、母に頼んでみることにした。「ねえ、ねえ。今度の休みごはんに梅干しだけのお弁当作ってよ。」「何言っとるん。自分で作り。」一刀両断された。結局私がこの質素なお弁当を作る日はこなかった。しかし、今この出来事を思い出したのは心残りがあるからではないだろうか。私は3年たった今、あの梅干し弁当を作ってみることにした。

おなかが空きすぎてはいけなから、決行は日曜日にした。そしてその日の朝、ごはんと梅干しを弁当につめた。お昼になった。ちょうど12時、弁当のふたをあけ、少しかたく、冷たくなつたごはんをかきこむ。梅干しはごはんを半分食べた所でなくなった。食べおわって30分位たった頃、おなかが「ゲー」と鳴つた。なんだかとても悲しい気分になつた。2回、3回とおなかが鳴って「ゲーキュルキュル」とおなかが鳴った4回目。ついに私は冷蔵庫をあさり始めた。ウインナー、卵焼き、追いご飯に明太子。全部完食した。おなかがふくれたのと同時に、心はぎゅっとおさえつけられたように苦しくなつた。

お弁当があるということは、とても幸せなことだ。お弁当を作ってくれる人がいるということは、とても幸せなことだ。母が手作りをしてくれた梅干しを、口にほおりこむ。おいしくて、でもすっぱくて目に涙がにじんだ。

小学生の部

👑 学校賞 👑

秋田県 大仙市立神岡小学校 (教諭 判田理日子)



神岡小学校では、毎年秋に「弁当の日」を1日もうけて6年生のみ取り組んでいます。

今年は、家庭科の時間に炒め物やバランスの良い食事について学習し、そのことをいかしながら初めてのお弁当作りに挑戦しました。お弁当作りにあたって、今までお家の人に作ってもらったお弁当のことを思い出しながら参考にしたり、自分が好きな物を何をプラスすればバランスが良くなるか考えたりしながら取り組みました。

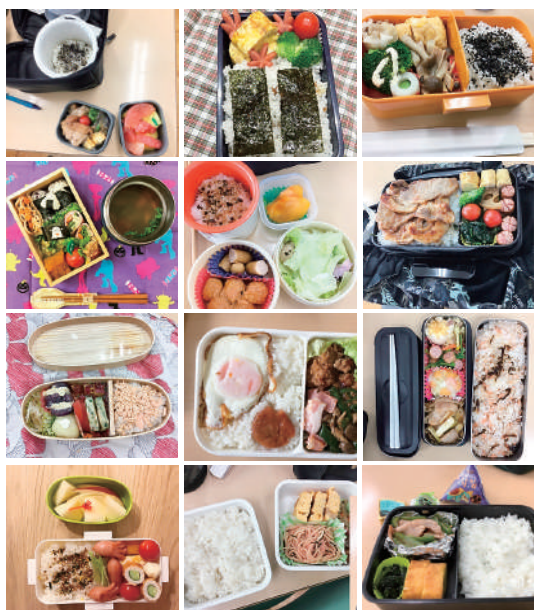
子どもたちは、自分で作ってみてお家の人の大変さを感じ感謝の思いを強くしていました。

また、今回の取り組みで食事についていろいろ考えるきっかけになりました。「また作りたい。」「お家の人に作ってあげたい。」という声も聞かれました。

中学生の部

👑 学校賞 👑

茨城県 江戸川学園取手中学校 (家庭科教諭 小川真生子)



例年であれば、基礎の調理実習を実施していた中2ですが、コロナ禍で調理実習ができなかったため、課題として「弁当の日」を実施することにしました。

全てを一人でということではなく、「必ず主食と主菜を入れる。最低一つは自分で手作りする」としました。しかし、できる生徒は全て作るようにとも指示しての取り組みでした。

本校は給食ではなく、普段から弁当を持参している生徒が多いですが、皆一生懸命取り組み頑張っている姿が見られ、調理実習はできずに残念ではありましたが、良い取り組みとなりました。また、感謝の気持ちにもつながり、「食」というだけでなく、「心」の教育にもつながりました。

