



受賞作品集 2021



- 主催 株式会社共同通信社
- 共催 全日本中学校技術・家庭科研究会
- 特別協賛 キッコマン株式会社
- 協賛 日清オイリオグループ株式会社
- 後援 文部科学省 農林水産省 全国小学校家庭科教育研究会
- 協力 株式会社シジシージャパン

**kikkoman**  
おいしい記憶をつくりたい。

NISSHIN  
**oilio**  
“植物のチカラ”



(株)共同通信社では、小中学生を対象に、「弁当の日おいしい記憶のエピソード」として学校で取り組んだ「弁当の日」の経験や、自分で料理をした体験を作文にまとめ、写真や絵と合わせて募集しました。今年度は全国から小中学校合わせて2664点の作品が寄せられました。審査の結果、受賞作品が決定いたしましたので、受賞作品をまとめてご紹介いたします。

## 受賞作品

	賞	都道府県	学校名・学年	氏名	題名
小学生	弁当の日賞	長野県	安曇野市立三郷小学校 6年	三澤 樹生	命とお弁当
	キッコーマン賞	富山県	高岡市立千鳥丘小学校 1年	坂東 瑞月	わたしのおいしいたまごやき
	共同通信社賞	愛媛県	宇和島市立番城小学校 3年	有賀 海風	「お弁当作り、始めるよ！」
	特別賞	岡山県	岡山大学教育学部附属小学校 1年	羽原 大翔	たべられないおべんとう
	特別賞	新潟県	新発田市立御免町小学校 4年	百都 ゆいな	天国にとどけ、ささまき弁当
	特別賞	長野県	安曇野市立穂高南小学校 5年	渡邊 禮式	ぼくのお弁当エピソード
	特別賞	東京都	江戸川区立上小岩第二小学校 6年	辻野 柳カミル	一人ぼっちの弁当の日
	特別賞	鹿児島県	枕崎市立枕崎小学校 6年	向井 結渚	まごはやさしい弁当
	学校賞	東京都	江戸川区立平井西小学校		
中学生	キッコーマン賞	岡山県	倉敷市立真備東中学校 2年	矢田 菜々穂	「ひーぼー」のお弁当
	日清オイリオ賞	広島県	英数学館中学校 3年	寺迫 桃花	祖父に贈るお弁当の日
	全日本中学校技術・家庭科研究会賞	東京都	晃華学園中学校 3年	長瀬 友生	ありがとう
	CGC 賞	福岡県	明光学園中学校 2年	森 桜咲	お弁当リレー
	特別賞	宮城県	仙台市立仙台青陵中等教育学校 1年	栗田 遼人	幻の焼きおにぎり弁当
	特別賞	北海道	札幌市立向陵中学校 2年	堀山 直浩	当たり前じゃない美味しいご飯
	特別賞	東京都	町田市立薬師中学校 2年	前岡 里奈	父ちゃん、鶏の炊き込みご飯だよ
	特別賞	福岡県	春日市立春日西中学校 2年	佐々木 蒼	私のみそ汁
	特別賞	東京都	晃華学園中学校 3年	織田 すみれ	たくさんのおかず
	学校賞	東京都	東京農業大学第一高等学校・中等部		
学校賞	沖縄県	宜野湾市立宜野湾中学校			

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
	竹下 和男	子どもがつくる弁当の日提唱者
	不破浩一郎	一般社団法人共同通信社 文化部記者
	矢島加都美	全日本中学校技術・家庭科研究会 副会長
	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 👑



みさわ みき  
三澤 樹生 (安曇野市立三郷小学校 6年)

## 命とお弁当

ぼくの家ではおじいちゃん、お母さんが畑で自分の家で食べる野菜を育てています。畑はすごく広くて野菜の種類もたくさんあります。夏休みに入り学校の宿題でお手伝いをする事になり、お母さんの提案で、ぼくが毎日畑の野菜をとることになりました。本当は、暑いし、かにさされるので「ちょっといやだなあ。」と思っていました。でも、毎日野菜をとっていると、「今日は何れくらいとれるかな」と楽しみになってきました。前の日に「まだこれは小さいな」ととらないでいたなすやきゅうり、ピーマンが次の日にはびっくりするほど大きくなっていることがありました。とつてもとつても出来てくるミニトマト、どんどん太くなるトウモロコシ、すごいスピードで成長していく野菜を見ていたら、当たり前のことだけれど野菜も生きていて命があるんだなと実感しました。魚や肉は命をいただくという勉強を学校でしたけれど、野菜も同じだったんだと気づいたら野菜をもっと大切にしようと思いました。

自分がとった野菜を使い、お父さんにお弁当を作りました。学校の家庭科では調理はしたことがあるけれど、家ではほとんどやったことがありません。はじめは野菜をうまく切れなかつたりしたけれどお母さんにコツを教えてもらい、がんばって作りました。中身はお父さんが好きなおかずをお母さんと一緒に考えてぼくがとった野菜をいっぱい使いました。

ゴーヤ、なすのあえもの、きゅうり、レタス、ミニトマトのサラダ、豚肉のしょうが焼きにはピーマンと六月にほった玉ねぎ。フルーツも家でとれたいちごとメロンです。お父さんは出来上がったお弁当を持って仕事に行きました。そして、夜になって帰ってきてからお弁当を食べた感想を聞いたら、「色もきれいでとても美味しかったよ」と言われて本当にうれしかったです。

ぼくはこのお弁当作りを通して思ったことが二つあります。一つ目は、野菜もふくめて食べ物は全部命があり、その命を食べさせてもらっているということです。だから食べ物を残したり無だにしたりしないで大切に食べようと思いました。

二つ目は、調理は楽しいけれどとても大変で時間がかかるということです。お母さんは毎日いろいろな料理を作ってくれるけど、何を作るか考える事から出来上がるまでこんなに大変なんだな、これが当たり前じゃないと思いました。作った人に感謝の気持ちを込めて食べたいと思いました。

そして、ぼくはまた今度家族みんなに料理を作って喜んでほしいと思いました。

## 小学生の部

# 👑 キックマン賞 👑



ばんどう みづき  
坂東 瑞月 (高岡市立千鳥丘小学校 1年)

## わたしのおいしいたまごやき

おとうさんはかながわけんにひとりですんでいます。コロナがひどいのでなかなかとやまにかえれません。そのかわりに、ときどきおべんとうをつくっておとうさんにおくります。

わたしはたまごやきをつくっていれます。わたしは「おいしくなあれ」といったたまごやきをつくります。さいしょはまくのがむずかしかったけど、いまはじょうずにまけるようになりました。つくったたまごやきはおかあさんといっしょにおべんとうばこにつめて、メッセージをつけておくります。

おべんとうがとどくと、おとうさんはてれびでんわをかけてきてくれるので、いっしょにごはんをたべます。おとうさんが「おいしい」といってよろこんでくれるととてもうれしいです。おとうさんのおいしいかがみられるようにまたつくってあげたいです。

## 中学生の部

# 👑 キックマン賞 👑



やだ ななほ  
矢田 菜々穂 (倉敷市立真備東中学校 2年)

## 「ひーぼー」のお弁当

みんなから「ひーぼー」と呼ばれる私の叔父さん。お盆と一ヶ月前に会った時とでは、随分痩せていた。聞くと、胃潰瘍で食事がまともに摂れず、体重が5キロも落ちたらしい。

ひーぼーは、五十四歳。仕事は、深夜二時に出勤し、トラックで配送業務をこなし、お昼過ぎに帰宅する。独り身で、ご飯こそ炊くものの、おかずはスーパーやコンビニで買ったり、外食も多い生活だ。出来合いも美味しいけれど、栄養に偏りがでるし、食生活の乱れも胃潰瘍の一因になったのではないかと心配になった。親戚の集まりでいつも中心になって動いてくれるひーぼーはみんなが頼りにしていて大好きだ。いつまでも元気に過ごしてほしいと、私はお弁当を作ることにした。

さあ、お弁当になにを入れようか。ひーぼーの好物だけを入れたら偏りが出てしまう。五十代のおじさんのお弁当ってなにが入っていたら嬉しいだろう。行き詰まった私は、お盆でひーぼー三兄妹が集まるところに亡きお婆ちゃんのお弁当について聞いてみた。毎回エビフライが入っていて嬉しかったこと、近所の商店で買った唐揚げや、手作りの甘い甘い卵焼きが入っていたことを教えてくれた。思いのほかお弁当の話に盛り上がり、皆、笑っていた。お婆ちゃんがいなくなっても、記憶の中にあるお弁当は鮮明だった。ただ、私はお婆ちゃんのお弁当は食べたことがない。私の記憶にあるのは、色鮮やかで綺麗な美味しいちらし寿司を作ってもらったこと。その場で沢山食べるのに、ひーぼーはよく持ち帰っていた。悩みに悩んで、お婆ちゃんのお弁当を再現は出来ないけど、懐かしさもありながら栄養バランスがよく色鮮やかなお弁当をコンセプトに献立を決めるのに二時間。調理に三時間を使って、お弁当を完成させた。慣れない料理に苦戦はしたが、ひーぼーを思って作るお弁当作りは楽しかった。

後日、空っぽのお弁当箱が「ありがとう、美味しかった。エビフライは身がぎっしりで、卵焼きの甘さは婆ちゃんそっくりだった。また作って」という言葉とともに返ってきた。

また、人間ドックを予約したことや、栄養バランスを考えた食事の配送サービスの利用を検討していることも教えてくれ、お弁当を通して私の思いが通じたような気がした。

大切な人への愛情がいっぱい込められているお弁当は素敵な贈り物だと、私は思う。



👑 共同通信社賞 👑



ありが <sup>みかぜ</sup> 有賀 海風 (宇和島市立番城小学校 3年)

## 「おべん当作り、始めるよ！」

ジュージューカチャカチャ。何の音だろう。ある朝わたしは目がさめた。すぐに気づいたいいにおい。う～んこれはたまごやき？下においてみると、お母さんがお父さんとお兄ちゃんのおべん当作りのまっさいちゅう。あっ思い出した。わたしもおべん当作るんだった。

じゃあまず、おにぎり。ギョツギョツギョツとして、中にはうめぼし。すっぱかった。次はインゲンのゴマあえ。もちろんうちの畑からとってきたインゲン、しゃきしゃき食感がいいね。それからサケのしおやき。ちょっとからいけどまあいいか。そしてそして人形ウインナー。顔も手足もほうちようで切りこみ入れて、うまくできた。むずかしかったから、うれしいな。それからゆでブロッコリー。あれ、味がちょっとしかしない。うーんマヨネーズかけて食べよう。すき間にはトマト。もちろん自家製のあまいやつ。さいごにたまごやき。火を使うのちょっとこわい。ドキドキしながら作ったよ。

ふう、やっと完成。味見じゃなくて、本物のいただきます。

お母さんに「いろどりがいいね。がんばったね。」って言ってもらって、おいしいおべん当を食べて、とつてもとってもうれしかった一日。

# 👑 全日本中学校技術・家庭科研究会賞 👑



ながせ ゆい  
長瀬 友生 (晃華学園中学校 3年)

## ありがとう

お弁当にどのような意味があるのか。幼い頃の私はそのような事を考えたことがありませんでした。

しかし、中学一年生のある日私はお弁当の持つ力に気が付きました。

「自分のお弁当なんだからたまには自分で作ってみたら?」と母に言われた私は、次の日の朝早く起きてお弁当を作ろうとしました。まだ眠いから寝ていたい、面倒くさいという気持ちで溢れて朝から不機嫌でした。いざ、お弁当を作ろうとしても何から始めたら良いか分からず、もうお弁当なんていらなと思った時ふと台所の壁に目が行きました。いつも母がお弁当を作っている場所の前の壁には、ある紙がたくさん貼ってありました。一瞬何か分からず顔を近づけて見てみると、それは私が母にあげたメッセージカードだということが分かりました。私の小学校では毎年、一年の最後のお弁当の日いつもお弁当を作ってくれたお礼のメッセージを書いて渡すという習慣がありました。実のところ、私は小学校高学年くらいからはその習慣が少し面倒に思えてあまり気持ちを込めて書いた覚えはありませんでした。しかし、母はそんなメッセージカードですら大事に残して一年生の時のものからきちんと順番に壁に貼ってくれていました。それを見た瞬間、今までの眠気は飛び、面倒くさいという気持ちは母への感謝と申し訳ない気持ちに変わりました。中々お弁当を作り終わらない私を心配して来た母に「こんな前のカード取っておいたんだね。」と言うと、「これを見てると今日も頑張ってお弁当作ろうと思えるんだよね。」と笑いながら話してくれました。その後は母と一緒に初めてお弁当を作りました。自分で作った卵焼きの形は不格好だったけれど、母と一緒に作ったためか味はいつもの母の味がして胸が温くなりました。お弁当なんて何でも同じだろうと思っていましたが、その時のお弁当はいつもより何倍も美味しかったです。

お弁当はおかずの種類や配置が似ていると一見同じようなものに見えますが、それでもそのお弁当にはそれぞれ作った人の想いが込められていて全く同じものはないのだと気が付きました。お弁当を食べる時、私たちは食べ物の栄養だけでなく作ってくれた人の想いも一緒に頂いているのだと思います。私にはこれからまだ数年、母にお弁当を作ってもらえる機会が多くあります。なので、一日一日のお弁当を大事に頂いて、学校生活最後のお弁当の日には小学生の頃と同じようにメッセージカードを書き、母に伝えたいです。

「長い間、毎日美味しいお弁当を作ってくれてありがとう。」

## 👑 日清オイリオ賞 👑



てらさこ ももか  
寺迫 桃花 (英数学館中学校 3年)

### 祖父に贈るお弁当の日

毎日夕方四時半、祖父の家の玄関にお弁当がひとつ届く。それは塩分糖質控えめの特別なお弁当で、血圧を下げて血糖値とやらを正常に保ってくれる手助けをしてくれるらしい。何にでもどぼどぼと胡麻ドレッシングをかける祖父が、届いたお弁当だけはそのまま素直に平らげるのを見て、「よし、わたしも祖父にお弁当を作る!」と決めた。祖父は糖尿病を患っていて、つい先日数度にわたる手術の末退院したばかりだった。コロナ禍で見舞いにも行けず、わたしは自分にもやっと何かできることが見つけられたみたいで嬉しくなった。

まず、「高血圧」「食事」とインターネットで検索してメニューを考えるとところから始めた。祖父はさつまも天入りの酢豚が好きだから、調味料をなんとか工夫してでもそれは入れると決めていた。それから秋だからサンマ、きのこ、デザートは柿。調べていく中で、海藻類は食物繊維が多く含まれるだけでなく、血圧降下作用のあるカリウムも豊富に含んでいることがわかった。また酢の酸味やごま油の風味を利用することで、塩分が少なくても美味しく食べる工夫ができることもわかった。

そうしてメニューが完成して迎えた週末、母にカウンター越しに見守ってもらいながら、生まれて初めてのお弁当作りに取り掛かった。まずお米をといで炊飯。それから酢豚に取り掛かった。知らなかったけれど、母は豚肉に薄口醤油で下味をつけるのだと教えてくれた。人参、セロリ、ピーマンの切り方にもこだわりがあった。具材の大きさを揃えると味が均一になること、きのこは油で炒めずに蒸し焼きにしてから味付けすると水っぽくならないこと、冷ましてから詰めること。今回お弁当を作ってみて、料理には一つ一つの工程にレシピ本に載り切らないちょっとした経験や知恵がたくさんあってそれがその人の味を作っているのだと思った。

張り切って差し出したお弁当を祖父は、うんうんとひとつ残さず平らげてくれた。胡麻ドレッシングに手も触れずに!「もっちゃん、ありがとうね」という言葉がこんなに沁みたことはない。

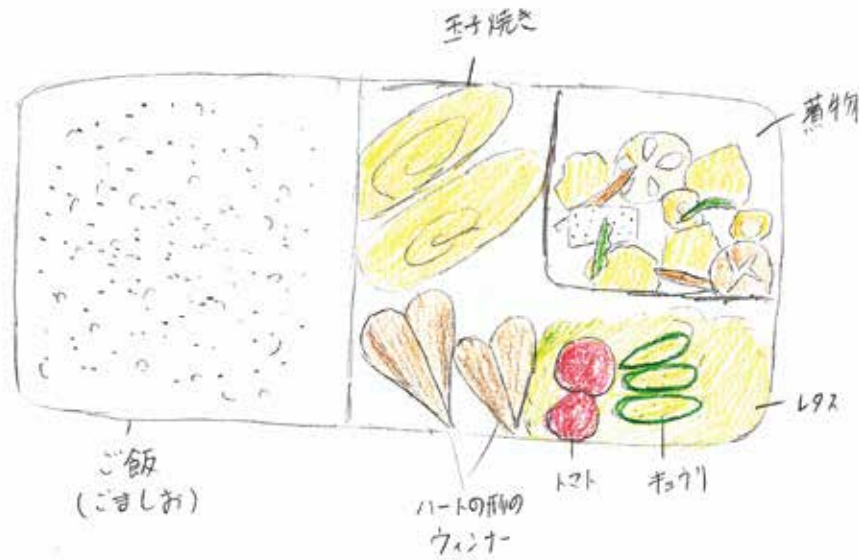
誰かのことを思っていたことでこんなにも喜んでもらえてわたしも幸せな気持ちになって、毎日母が「お帰り」と同時に「お弁当、美味しかった?」と聞いてくる気持ちが初めて分かった気がした。

また来月もその次の月も、季節の食材を活かしたお弁当を作って祖父に届けたい。



## 中学生の部

# 👑 CGC賞 👑



もり さくら  
森 桜咲 (明光学園中学校 2年)

## お弁当リレー

私のおばあちゃんは、料理上手です。私が料理を好きになったきっかけも、おばあちゃんがよく作って、遠足の時などのお弁当に入れてくれていた「がめ煮」でした。

毎年、私の家ではお正月におばあちゃんが家族それぞれに様々な料理が入ったお弁当をつくってくれます。でも、今年のお正月はお母さんがつくってくれました。お婆ちゃんから秘伝のレシピを教えてもらっているお母さんの姿を見て、「私もつくりたい」と思いました。実際にそのがめ煮を食べた時、衝撃が走りました。幼い頃からずっと食べてきたあの味と全く同じ味がしたからです。おばあちゃんからお母さんに伝わった所を目の当たりにして、「私もつくりたい」という気持ちは、更に大きくなっていきました。

その話をおばあちゃんとお母さんにすると、おばあちゃんが「リレーみたいだね。」と優しい笑顔で私に言いました。正直、私はあまりピンときていませんでした。「どうして料理がリレーになるんだろう」と考えていると、お母さんが「おばあちゃんも、桜咲から見たひいおばあちゃんからがめ煮の味を教わって、おばあちゃんから私、そして私から桜咲に伝わっていくのって、リレーみたいでしょう」とお母さんもおばあちゃんと同じような優しい笑顔で言いました。私は、納得したのと同時に、「料理は人を笑顔にする力があるんだ」と考えました。

そして、実際にお弁当をつくらうと決めた時に、「他になにを入れよう」と考えていると、おばあちゃんと同じようにお母さんが私のお弁当に入れてくれていたハートの形のウインナーが思いつきました。それに、おばあちゃんと育てているキュウリやトマト、私がおばあちゃんとお母さんから「桜咲がつくったのが一番おいしいね。」と言われたことがある、玉子焼きを入れようと思いました。

つくって、おばあちゃんたちに食べてもらったら「おいしいね」と笑顔で言ってくれました。

これからも、おばあちゃんやお母さんのレシピを引き継いで、そこから私の子どもや孫に伝えて、「お弁当リレー」をつなげていきたいと思います。

小学生の部

## 👑 特別賞 👑



はばら やまと  
羽原 大翔 (岡山大学教育学部附属小学校 1年)

### たべられないおべんとう

ぼくは、よるねるまえに、おべんとうを、つくりました。

「なにしてるの。はやく、ねなさい。」と、おかあさんにいわれました。

ぼくがつくったおべんとうは、たべられません。なぜなら、おべんとうぼこは、おかしなあきかん、ウィンナーとたまごやきは、トイレットペーパーのしん、スパゲッティは、けいとだからです。たべられないおべんとうをみて、おかあさんは、「うわー。すごい。これ、ひとりでつくったの。おいしそう。」とうれしそうなおこえでいいました。さっきまで「ねなさい。」っておこったこえだったのに。

ぼくは、いつもあさおきて、おかあさんのつくったおべんとうをみると、うれしいきもちになります。おかあさんも、ぼくがつくったおべんとうをみて、うれしいきもちになったんだなとおもいました。おべんとうは、みんなを、しあわせなきもちにさせるんだな。

つぎのひ、おきたら、ぼくがつくったおべんとうが、ほんとうに、たべられるおべんとうに、かわっていいました。あさごはんは、おべんとうをたべて、しあわせなきもちになりました。

小学生の部

## 👑 特別賞 👑



ももっ  
百都 ゆいな (新発田市立御免町小学校 4年)

### 天国にとどけ、ささまき弁当

お店で、水色の弁当箱を見つけました。「かわいいな。」と思い、買ってしまいました。そして自分のために、れいぞう庫のあまりもので、作りました。とてもおいしく食べました。それから、おぼんが近づくにつれて、思いついたことがありました。「そうだ。天国のおじいちゃんにも、お弁当を作ってあげたい。」おじいちゃんは、私のママが1才半のころに、亡くなりました。だから、ママも、思い出が全くありません。もちろん、私も写真でしか分かりません。でも、そんなおじいちゃんに、心のこもったお弁当をとどけたい、と思いました。もちろん、ママの気もちもこめて。まず、こんだての内容を考えました。北海道生まれで、山登りが大好きだったので北海道名物の食べものを選びました。ラム肉や、トウモロコシ、ホタテ貝、アスパラガスなど。さらに、新潟名物のささだんごのささを取り入れました。ささには防ふこうかがあるので、それでごはんを包むことを考えました。天国にとどくまでに、くさらずおいしいままとどくようにしました。ごはんの具の中に、北海道名物の具を入れ、ささで、ささだんごのように包みました。まん中を切って中身を見せて、皿にもりつけました。のこりのおかずは、私の水色の弁当箱にいれました。私たちは、ろうそくの火が消えないように、気をつけてくらしていきます。天国で見守ってね!!

小学生の部

## 👑 特別賞 👑



わたなべ れいじ  
**渡邊 禮式** (安曇野市立穂高南小学校 5年)

### ぼくのお弁当エピソード

お母さんといっしょにお弁当を作りました。作ったあい手は、高校生のお兄ちゃんです。お兄ちゃんは、夏休みに入ってから、アルバイトを始めました。

いつもつかれて帰って来るので、ぼくも何か役にたてないかなと思い、お弁当を作ることにしました。作ったお弁当は、スタミナしょうが焼き弁当です。

お肉は、人を元気にすると思うので、スタミナしょうが焼き弁当にしました。

ぼくの係は、お肉を焼いたり、野菜を切ったりする係でした。

むずかしかったのは、しょうがをすっている時に、自分の指もすりそうになったり、たこさんウィンナーの切り方をしっばいしてしまったりしたこともあったけど、お母さんに手伝ってもらいながら、お弁当をつくりました。

作っていてわかったことは、お母さんがすごいことです。お母さんはむだのない動きで、てぎわよく調理したり、お弁当のいりどりも気にしたり、気づいたら洗い物がしてあったりしてすごいなど、思いました。

お弁当ができてもすぐにお弁当のふたをしめない、ということもはじめてしました。お弁当ができてお兄ちゃんが帰ってくるまでドキドキしてまっています。

お兄ちゃんが帰ってきて、お弁当を自分が作ったと伝えたら、はじめはおどろいていたけど、食べてみての感想は、「ひやめし最高!」とっていました。

もう少しまともな感想がほしかったけど、お兄ちゃんなりのほめ言葉だと思うのでよしとしました。

作ってみての感想は、おもったよりも大変で、むずかしかったけど、じょうずにできてうれしかったです。包丁の使い方や火の通し方がもっとじょうずになりたいです。



小学生の部

## 👑 特別賞 👑



つじの りゅう 柳カミル (江戸川区立上小岩第二小学校 6年)

### 一人ぼっちの弁当の日

「今日のお弁当、誰が作った？」

四時間が終わった後、ぼくは友達に聞いてまわりました。みんな当然のように、「お母さんだよ」という答え。なぜなら、今日はぼく一人の『弁当の日』だったからです。

その日は、区の六年生が集まる陸上大会で、みんなで食べるお弁当は、二年ぶりでした。コロナのせいで、運動会もお弁当なし、遠足も学校に帰ってからの給食、みんなでお弁当を食べることができなくなっていました。

今回の陸上大会では、久しぶりのお弁当だったから、ぼくは姉がしているように、一人で作る『弁当の日』をしようと決めました。青空の下で食べることを予想して、メニューを考えていましたが、残念なことに雨予報で前日に大会中止のお知らせが届きました。でも、ぼくは『弁当の日』を決行しました。

前日に買い出しに行き、夜のうちにお米を研いで炊飯器の予約をし、当日の朝はいつもより早く起きてお弁当を作りました。

母がクラスの何人かのお母さんに、『弁当の日』を誘ったようだったので、ぼく以外にも誰か作ってくる人がいるかな？と期待したけれど、おにぎりを手伝った友達が一人だけで、自分でお弁当を作ってきたのはぼく一人だけでした。ちょっと寂しいような、でも誇らしい気持ちでした。

みんなのお弁当は、おにぎりに顔が付いていて、カラフルできれいだったけれど、ぼくが自分でにぎった昆布の丸いおにぎりは、すごくおいしかったです。

弁当を作ったこと以外でみんなに驚かれた事は、デザートの丸ごとの柿でした。

「自分でお弁当を作ったら、自分の好きな量だけ入れられるんだよ。」と、説明しました。

今回は一人ぼっちの『弁当の日』でしたが、今度はみんなで弁当を持ってきて、見せ合いたいです。それが、本当の『弁当の日』だからです。

## 小学生の部

# 👑 特別賞 👑



むかい ゆな  
向井 結渚 (枕崎市立枕崎小学校 6年)

## まごはやさしい弁当

夏休みになって、祖母と手芸をすることが増えました。上ばき入れや、バッグなど、いろいろなものをつくりました。たくさん時間を一緒に過ごす中で、たくさん笑って、健康に長生きしてほしいなという思いが強くなっていきました。なにができるかな?とっていたけど、笑顔になって、健康に気を使っているものが思いつかないままでした。夜ご飯を食べているときに、まだ二才の妹が、「まま、これ美味しいね。最高だよ。」と、言っていました。私は、それを見て、テレビなどで、美味しいものを食べて笑顔になっているのを思い出しました。私は、そのときに、ご飯をつくろうと思いました。でも、ご飯だと、たくさん量をつくらないといけません。まだ、たくさん量をつくるのは、難しいので、ご飯をつくるのはあきらめました。次の日も、妹にヒントをもらいました。

妹が、「遠足に行きたい。」と、言いました。私は、「遠足かあ。」とっていると、『お弁当』がうかんできました。そして私は、祖母とヒントをくれた妹にお弁当をつくることにしました。お弁当の中身は、健康に気をつかおうと考えていました。そして、「まごはやさしい」に入っている食べ物は体にいいということを出し、なるべくその中の食べ物を入れようと思いました。“さ”の魚と“い”のいもは、枕崎で有名なかつおと、鹿児島で有名なからいもを使うことにしました。しいたけは、使うことができなかったけど他の食材は、使うことができました。そして、玉子焼き、うずらのたまご、ウィンナー、小松菜とわかめのちりめん和え、かつおのたつたあげ、にんじんとからいものきんぴら?をつくりました。後から知ったことだけど、祖母は、かつおが苦手だったそうです。そして、食べるときに、二人とも、「おいしいね。」と、言ってくれました。祖母は、「このかつおのたつたあげ、おいしい!!」と、言ってくれました。妹も笑って食べていました。笑顔にするためにつくったけど、私まで笑顔になりました。小松菜とわかめのちりめん和えのときには、「ちりめんしてるから、ちりめん入れてくれたの?。」と言いました。私は思わず笑ってしまいました。食べ終わったら、妹が、「また、つくってね。」と、言ってくれました。祖母は、「ありがとう。美味しかったよ。」と、言ってくれました。食べた人も、つくった私も、幸せになれた弁当でした。

中学生の部

## 👑 特別賞 👑



くりた 栗田 りょうと 遼人 (仙台市立仙台青陵中等教育学校 1年)

### 幻の焼きおにぎり弁当

今回弁当の日に取り組もうと思った時に、真っ先に思い浮かんだメニューが「焼きおにぎり」だ。今はもう食べることが出来ない祖母の焼きおにぎり。そこで祖母の懐かしいあの味を再現したいと思った。

僕の祖母は夏休みに遊びに行くと、よく焼きおにぎりを作ってくれた。いとこたちと外で遊んだ後のおやつ時間に、スイカやトウモロコシと一緒に準備してしてくれるのだ。祖母が手渡す焼きおにぎりは、甘い味噌がたっぷりぬってあって、いくつでも食べられるおいしさだった。

しかし、祖母は一年前に亡くなり、今はもう会うことができなくなってしまった。コロナでなかなか行き来が出来ない時期での出来事だった。

だから真夏の八月の今日、ふと懐かしいあの味を再現してみたくなった。僕にとって祖母の焼きおにぎりは、いとこ達とにぎやかに過ごしたあの夏の思い出を意味する。焼きおにぎりを作る事は、祖母との思い出を温めなおすことにもなるのだ。

三角に固めたご飯に味噌をぬって、グリルで焼いたら完成だ。出来たおにぎりはそっと気を付けてお弁当箱に入れた。グリルから取り出すときにはしをさしてしまって、危うく割れそうになったからだ。下には彩りでしそをしいて入れた。合わせるおかずは、肉巻きのネギと、人参の炒め物。それから、母に味噌つけ卵の作り方を聞いてそれを入れた。祖母を思って作った弁当は、なんだか祖母の食卓みたいなメニューになった。

ところが、食べてみると僕の作った焼きおにぎりは祖母の味とは全く別の物だった。味噌は想像していたよりもずっと塩辛く、なにより一番の特徴のパリパリした食感が全然感じられない。私はもっと祖母の味に近づけるためにまた挑戦しようと思った。

今は祖母が作ったおにぎりは食べることができない幻の味になってしまった。けれど、今でも祖母のことを思い出せばあの甘辛い味噌の味が口に広がる。きっと、ずっと忘れないに違いない。そして、これからも祖母の味を追い求めて焼きおにぎりを作り続けようと思う。

## 中学生の部

# 👑 特別賞 👑



ほりやま なおひろ  
**堀山 直浩** (札幌市立向稜中学校 2年)

## 当たり前じゃない美味しいご飯

母は365日元気で当たり前、と思っていた。その母が体調を崩して寝込んだ。この出来事は僕の住む札幌に冬、ピンク色の雪が降るくらいに僕にとってはショックで衝撃的な事だった。衝撃を受けようが、ショックを受けてようが、腹は空く。父は相変わらず無茶苦茶忙しい様だった。なので連絡するのは気が引けた。祖母の住む街は飛行機の距離だ。とにかく僕がなんとかしなくちゃいけない、その事だけが確かだった。幸い、冷蔵庫にも食糧庫になっている棚にも食材はある。母も何か食べないと元気になれない、と考えた僕はとにかくお米を柔らかめに炊こうと米を研ぎ鍋で炊き始めた。小学校の時に家庭科で調理実習をした時の感覚を徐々に取り戻す。卵も栄養価が高いと習った。卵を焼こう、と思って割ったら、細かい殻が少し入ってしまった。小さめのスプーンで取り除こうとするけれど、スルっと逃げてなかなかすくえない。母が片手でできていることが、僕は両手を使って二倍の時間をかけてもできない。鼻の奥がツンとして涙の気配がしたから、慌ててメニューを考え直した。野菜を洗ってザクザク切ってウインナーと塩コショウで炒めてみる。こちらは彩りとか見栄えも良く、玉子焼きの挫折で粉々になっていた自信は少し修復された。段々と上手く行き始めた。ご飯がつやつやと美味しそうに炊けた。それも思った通り、少し柔らかめに。ふりかけをかけて母に運んでいくと、びっくりしたような顔をした後、くしゃくしゃの顔になった。くしゃくしゃの顔のまま、僕の作ったご飯を「美味しい、美味しい」と言って、むしゃむしゃ食べた。食後に温かいお茶を飲むころには、顔色が随分よくなっていた。「優しい心がこもったご飯をお腹一杯食べたから、どんなお薬を飲むよりも元気になるよ」と笑顔でお礼を何度も言われた。この事から、僕は毎日ご飯を作ってくれている母にきちんと感謝を伝える大切さを理解できたような気がする。



中学生の部

## 👑 特別賞 👑



まえおか りな  
**前岡 里奈** (町田市立薬師中学校 2年)

### 父ちゃん、鶏の炊き込みご飯だよ

父ちゃんの好物は、鶏の炊き込みご飯だ。炊き立ても好きだけど、おにぎりが最高だと言う。海苔を巻いて食べるのがいいらしい。子供の頃に父ちゃんは、鶏の炊き込みご飯のおにぎりをよく食べたので、一口かじると懐かしい思い出が蘇ると言う。

私も小さな頃から、鶏の炊き込みご飯が大好きだ。特に香ばしいおこげは最高だ。鶏の炊き込みご飯は、そのまま食べても、おにぎりにしても美味しい。普段はゴボウが嫌いだけど、鶏の炊き込みご飯の時だけは別だ。ゴボウがうまい。鶏肉の脂と、ゴボウのえぐみの組み合わせが堪らない。

中学生になって、父ちゃんの誕生日に何かしてあげようと思った。何がいいか聞いてみると、「鶏の炊き込みご飯を作ってくれよ。」と言う。「わかった。最高の鶏の炊き込みご飯を作るよ。まかせて。」と伝えた。

うちでは、鶏の炊き込みご飯を作るのは、父ちゃんの担当だ。こだわりがいろいろあるらしい。父ちゃんが鶏の炊き込みご飯を作るのを幼い頃からそばで眺め、少しは手伝ったこともあったが、自分一人で作ったことはなかった。父ちゃんにレシピを教えてもらって、スーパーに食材を買いに行った。必要な食材を売り場で一人で探してみても、いろいろな食材を使うんだなど思った。

帰宅して下ごしらえを始めてみると、結構面倒くさいことを知った。包丁を使い慣れていないので、危うく指を切りそうにもなった。美味しいものを作るには、手間がかかるんだなと感じた。具材を切り揃え、よく炒めてから煮込んで冷まし、炊飯器にセットする頃にはヘトヘトになっていた。

しばらくすると、食欲をそそる香りが漂ってきた。父ちゃんは「これは期待できそうだな。」と言ってくれた。炊飯が終わり、炊飯器の蓋を開けると、琥珀色の炊き込みご飯がお釜の縁まで盛り上がっていた。表面には艶々した鶏肉がごろごろしている。成功だった。父ちゃんは「うまい、うまい。」と言って嬉しそうに食べてくれた。ママも「美味しいね。」と褒めてくれた。結構大変だったけど、作って良かったと思った。

「明日の朝は、これをおにぎりにしてくれよ。」と父ちゃんがいうので、早く起きておにぎりを作った。鶏肉の脂でうまく握れなかったけれど、海苔を重ねて巻いて何とか形にした。父ちゃんは「うまい、うまい。最高だよ。」と言って食べてくれた。

中学生の部

## 👑 特別賞 👑



さ さ き あおい  
佐々木 蒼 (春日市立春日西中学校 2年)

### 私のみそ汁

私が五歳のとき、「はなちゃんのみそ汁」という映画を見ました。ガンで治療しているお母さんが、その頃の私と同じくらいの娘に、一人で生きて行けるように、色々なことを厳しく教えるという内容です。

そこで私のお母さんも、私にみそ汁の作り方を教えようと思ったそうです。

みそ汁の材料を一緒に買いに行き、いりこを選んでいたのをなんとなく覚えています。

最初の頃は、お母さんに教えてもらいながら、一緒に作りました。いりこの頭と腹わたを取り、いりこの出汁を作るところから始めます。いりこは、妹達と何個もつまみ食いをしていました。

みそ汁の具を切るときに、初めて包丁を使いました。小さな果物ナイフで、豆腐がくずれないように、手の上で切ったことは、今でもはっきり覚えています。

何度かお母さんと一緒に作ってみてから、ある時「一人で作ってみて!」と言われました。できるかとても不安だったけど、頑張ってみようと思いました。

いりこの準備から、具を切るのも、全部思い出しながら、そしてドキドキしながら一人で最後まで作りました。完成した時には、お母さんからほめてもらい、家族みんなが美味しいと食べてくれました。今となっては、その時の味ははっきり覚えていないですが、きっととても美味しかったんだと思います。

大きくなってから、小学校に行き、習い事をやり始め、すっかりみそ汁を作ることがなくなってしまうしました。そんな時、コロナで緊急事態宣言が発令され、部活ができなくなるという状況になり時間ができたので、久しぶりに作ってみようと思いました。

今回はみそ汁だけでなく、ご飯を炊いたり、おかずも全て挑戦してみました。もしかするとあの頃の私の方が、包丁の使い方は上手だったかもしれません。

ただ、あの頃と違うことは、毎日献立を考えて作ってもらえることが、とてもありがたいんだと感じるようになったことです。栄養のバランスや、見た目、家族の好みなどを考えて作ることがとても大変なんだと、一週間ほど夕飯作りをしてみて、感じる事が出来ました。

今では部活も再開して、ご飯を作る時間はなかなかありませんが、あの頃の私に負けないようにまた作ってみようと思います。

## 中学生の部

# 👑 特別賞 👑



おりた  
**織田 すみれ**（晃華学園中学校 3年）

## たくさんのおかず

私は安東先生の授業や映画を見て、小学生の頃の出来事を思い出しました。小学生の私は毎日昼に給食ではなく母が朝早く起きて作ってくれたお弁当を食べていました。しかし、その日は母がランドセルにお弁当を入れるのを忘れたようで、お腹が空いて困った私は友達に相談したところ、友達が当然のように、

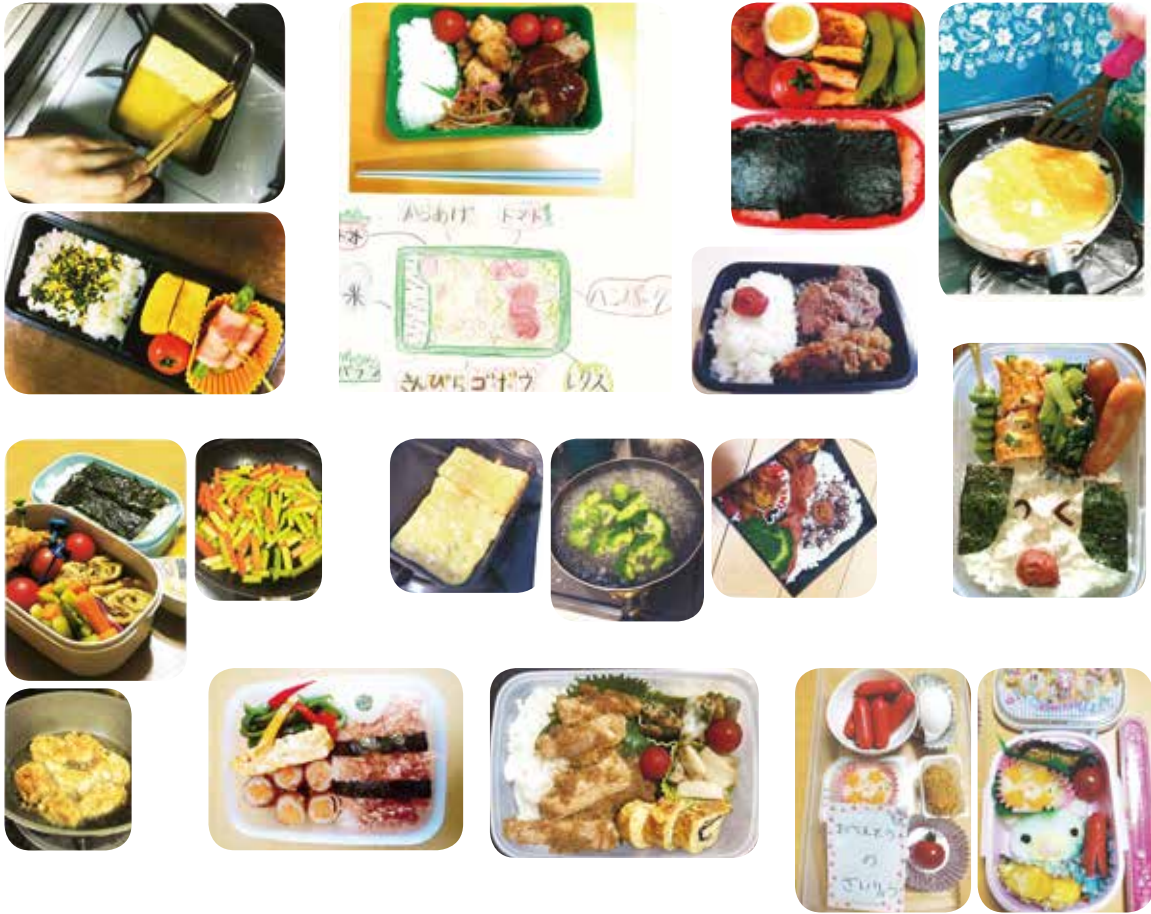
「なら、私のおかずあげるよ。」と言ってくれました。やがて、その話がクラス中に広まり、クラスメート全員が、プチトマト、玉子焼き、小さめのハンバーグなどのおかずを分けてくれました。クラスの人数が三十六人だったため、いつものお弁当の量を超えるほどでした。どのおかずもとても美味しかったのですが、おかずの一つ一つが少し違う味がして、不思議に思ったのを覚えています。その後、帰宅すると真っ先に母が「お昼どうしたの?」と尋ねてきました。私が、みんなから少しずつ分けてもらったことを伝えると、母は驚いて何かお礼をしたほうが良いと私に提案しました。私は少し考え、母に明日のお弁当を私も一緒に作りたい、と言いました。母は少し考えこみ、私の意図が分かったのか笑顔で「いいよ、美味しいの作ろうね。」とうなずいてくれました。

次の日、午前四時頃母が私を起こしてきました。いつもなら、六時に起きる私は、こんな朝早くから作ってくれているのか、と思いました。母は家族の中で誰よりも遅くに寝て誰よりも早く起きています。この時私は改めて感心しました。初めてのお弁当作りはまだ小学生だった私にはとても難しく、母に包丁の持ち方違う!、火に近付きすぎないで!と注意されてばかりでした。やっと完成したお弁当は心なしかいつもより少し歪んでいたけれど、このお弁当は自分が作ったことがとても嬉しくて、誇らしく思いました。

昼食の時に、私はクラスの皆にお礼を言い、おかずを分け与えました。そのおかずは私が作ったものだ、とみんなに伝えると、料理できるなんてすごい!とほめてくれました。その頃から私は料理することに興味がわき、練習し続け、今はお弁当を自分で作れるようになりました。授業中に見た映画は私の思い出と内容がよく似ていて温かい気持ちになりました。

## 小学生の部

# 👑 学校賞 👑



## 江戸川区立平井西小学校 (校長 春日 静子)

高学年が夏休みに「愛を届けるお弁当作り」に取り組んでいます。自分や家族のために、栄養バランス、彩りを考えながらメニューを決め、買い出し、調理、片付けまで挑戦します。調理の力はプログラミング的思考と捉え、課題解決能力を培う学びの機会となっています。「オリンピックを元気に応援弁当」「パパファイト弁当」「ニッコリ弁当」など、家庭でのエピソードや児童の工夫が伝わってくるお弁当メニューばかりでした。その経験を基に9月には、高学年全員が「お弁当を作ろう」に挑戦しました。各自が自宅で作ったお弁当をタブレットで撮影保存し、学級で発表・喫食をしました。自分で作ってみて「作る大変さ・どうすれば効率よく作れるか・次はもっと上手に作りたい・いつもお弁当を作ってくれる親への感謝の気持ち」などを学び合いました。

お弁当を作る実践は自立の第一歩で、「生きる力」に繋がるとも価値ある体験です。今後も平井西小の伝統として「弁当の日」を設定し、特色ある教育実践にしていきます。本校では「食べることは生きること」と児童へ伝えていきます。自身の力を最大限発揮するための源となる活動を、これからも大切にしていきたいです。



中学生の部

## 👑 学校賞 👑



### 東京農業大学第一高等学校・中等部 (家庭科教諭 沼田 美里)

本校は高校に併設する中学校で、昼食は給食ではなくお弁当です。多くの生徒は保護者が作ってくれたお弁当を持参しています。例年の家庭科では年に1度、調理実習の時間を設けていました。特に中3の調理実習は保育分野の一環として幼児のおやつ作りが定番となっており、中学最後であるため学年団の教員も見学・試食に来ていました。しかし、今回エピソードを応募させていただいた中3の生徒たちは、中1で食生活分野を学習した際に1度だけ調理実習を行いました。コロナ禍により中2・3では実施することができませんでした。そこで今回、調理の楽しさや食での体験を見つめ直すきっかけにしたいと考え、中3生徒全員へ夏休みの課題としました。今年度は家族・家庭生活の学習もした後だったため、日ごろ食事を作ってくれる家族への感謝の気持ちを伝えた作品が多かった点が特徴的でした。

中学生の部

## 👑 学校賞 👑



### 宜野湾市立宜野湾中学校 (家庭科教諭 伊波 晃子)

初めて応募させていただきました、宜野湾市立宜野湾中学校の2年生です。今回は、夏休みの課題として取り組みました。この学年は、1年生の時、家庭科の課題で「誰かのために、お弁当を作ろう」をテーマにバランスの良く、栄養を意識しながら、お弁当をつくることができました。これまでの経験をもとに、一生懸命頑張ってきたので、学校賞に選出され嬉しく思います。これからも、ご飯を作って頂ける親への感謝や、食べる楽しみを大切にしていきたいと思っています。ありがとうございました。



## エピソード作文審査を終えて

応募作品を仕上げることによって、あなたたちは未来につながる大切なものと向き合いました。その向き合い方を読み取るのが私たち審査員の仕事でした。応募作品の写真や絵を見ながら、あなたたちの家庭で起きたことを想像し、作文を読みながらあなたたちの優しい心を感じ取っていました。だから応募してくださったすべての人に心より感謝します。大人には、子どもや若者が成長している場面に立ち会えるのはとっても嬉しいことなのです。

多くの応募作品の中から、見事に入賞された皆さんに心からお祝いを申し上げます。料理に挑戦することで、少し大人になった場面の記録（応募作品）が、審査員を感動させ、表彰されることになりました。これは未来永劫にわたって受賞者を勇気づける事実です。それは人とのかかわりを大切に続ける心の糧になります。

日本は四季の移り変わりが美しく、季節ごとに田畑や山や海の食材が豊富です。食材の色や形、香り、味覚や食感、揚げたり焼いたりしているときの音、そして器に盛り付けた時の満足感や家族の笑顔が、あなたを幸せにしてくれます。だからどうぞ、これからもおいしい記憶をふやしていきましょう。

子どもがつくる弁当の日提唱者

竹下 和男

# できた、 おいしい思い出。

みんなが驚く顔を思い浮かべながら。

何をつくるかを考えたり、

レシピのアイデアをふりしぼったり。

調理方法を工夫してみたり、盛り付けにこだわってみたり。

そんな、子どもたちのお弁当づくりと、

そこから始まる成長を応援したい。

焼いたり、揚げたり、炒めたり。

「お弁当って、こんなにおいしかったっけ？」。

そんな子どもたちの

おいしいの思い出のそばに、いつも。

私たちは、日清オイリオです。





はじめてのおいしい記憶は、一生の響き。



おしごとをがんばっているおとうさんに、  
はじめておべんとうをつくってあげた。  
おとうさんが好きなハンバーグ。  
やくときひつくりかえそうとすると  
スケートみたいにすべっちゃう。  
あかがきれいなミニトマト。  
ぐらぐらしてじょうずにきれない。  
みどりのきゅうり。  
ちくわのあなになかなかはいらない。



おとうさんがよろこんでくれるか  
ドキドキしたけど、おべんとうのふたを  
あげたときびつくりしていた。  
ぜんぶたべておいしいといってくれた。  
こんどはもっとじょうずにつくって、  
みんなにたべてほしいとおもった。

はじめての料理でおぼえた  
よろこびは、宝もの。こころのなかで、  
一生響きつづけます。

おいしい記憶をつくりたい。  
キッコマン。



「おいしい記憶」の情報はこちらから。

おいしい記憶をつくりたい。

検索