



弁当の日
おいしい記憶の
エピソード募集

受賞作品集 2023



- 主催 株式会社共同通信社
- 共催 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
- 特別協賛 キッコーマン株式会社
- 協賛 日清オイリオグループ株式会社 ワオ株式会社
- 後援 文部科学省

NISSHIN
oillio

「食物のチカラ」



お弁当と一緒に作る
おいしい、思い出。

自分一人での、はじめてのお弁当づくり。

ワクワクしながらメニューや食材を考えたり、

ドキドキしながら焼いたり、揚げたり、炒めたり。

おいしそうな盛り付けにこだわって、

お弁当箱を開けた時の、

誰かの驚いた笑顔想像してみたり。

つくって、食べて、笑って。

「おいしい」という思い出で、おなかをいっぱい満たす。

そんな笑顔あふれる時間のすぐそばに、いつも。

私たちは、日清オイリオです。

(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3177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、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
文部科学大臣賞	愛知県	大府市立大府西中学校 3年	長濱 凜之介	ご飯と共に炊き込まれたもの
共同通信社賞	東京都	町田市立真光寺中学校 3年	堀江 真広	弁当は絆の証
全国小学校家庭科教育研究会賞	岐阜県	大垣市立中川小学校 5年	服部 凌	届け!! メッセージ弁当
全日本中学校技術・家庭科研究会賞	愛媛県	松山市立余土中学校 3年	加地 彩希子	おばあちゃん孝行への第一歩
キッコーマン賞 小学生の部	福島県	会津若松ザベリオ学園小学校 1年	稲庭 聡真	ぼくのためのおべんとう
キッコーマン賞 中学生の部	兵庫県	雲雀丘学園中学校 2年	南 綾音	母の優しさ
日清オイリオ賞	福岡県	福津市立福間南小学校 4年	佐藤 瑛都	世界一の「キッチンえいと」
お弁当デリ賞	東京都	八王子学園八王子中学校 3年	西脇 美海	お弁当のまほう
賞	都道府県	学校名・学年	氏名	題名
特別賞 小学生の部	東京都	国立学園小学校 2年	田中 夢乃	家ぞくをつなぐお弁当
特別賞 小学生の部	千葉県	船橋市立法典東小学校 3年	杉田 沙紀	めざせ日本一べん当
特別賞 小学生の部	長野県	安曇野市立穂高南小学校 4年	山崎 紗和	パパへのがんばれべんとう
特別賞 小学生の部	京都府	京都市立梅小路小学校 4年	大矢 珠乃	夏休み お弁当屋さんはじめました
特別賞 小学生の部	福岡県	宇美町立井野小学校 5年	上田 浩平	お弁当で恩返し
特別賞 中学生の部	東京都	日本大学第三中学校 1年	小野寺 斗蒼	兄が部活後に食べるスタミナ弁当
特別賞 中学生の部	東京都	町田市立真光寺中学校 1年	市村 光希	僕の弁当は二合飯
特別賞 中学生の部	富山県	高岡市立南星中学校 2年	湯浅 順太	心のこもった料理のプレゼント
特別賞 中学生の部	愛知県	大府市立大府西中学校 3年	神谷 蓮	料理の楽しさ
特別賞 中学生の部	佐賀県	佐賀学園成穎中学校 3年	射手矢 優太	家族が繋がるお弁当
賞	都道府県	学校名		
学校賞 小学校の部	青森県	十和田市立北園小学校		
学校賞 中学校の部	熊本県	菊池市立菊池南中学校		

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
加園 正子	全国小学校家庭科教育研究会 会長
竹下 和男	子どもが作る弁当の日提唱者
楡金 小巻	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

※ 応募作品はなるべく原文に忠実に、誤字脱字のみを修正しました。

👑 文部科学大臣賞 👑



長濱 凜之介 (大府市立大府西中学校 3年)

ご飯と共に炊き込まれたもの

「お母さん。僕、なんか不安……。」

まさに青天の霹靂、弟は、小学二年生の冬から突然、何事に対しても敏感になり、極度の不安からか、今までのように生活できなくなってしまった。

学校に行くことを嫌がるようになった他、特に深刻だったのは、今まで当たり前のように完食していた給食を一口も食べなくなってしまったことだ。弟はこの頃から家でもあまり食事を取れなくなってしまい、少しずつ痩せていく姿に僕は心配の色を隠せなかった。

そんな時、家庭科の宿題で、料理を一品作るというものがあった。僕はなんとか弟が家で食事を取れるようにするため、弟の好みに沿って炊き込みご飯を作った。僕は薄味が好みだが、弟が好きな濃い味付けにしたり、弟が苦手な野菜を入れずに作ったり、鶏肉のサイズを少し小さめにしたり、ご飯を柔らかめに炊いたり……。このようなことを意識しながら作ってみると、自分の好みで料理を作るよりも難しかったが、相手のことを考えながら料理を作ることで、不思議と自然に気持ちがこもるようになった。

炊き込みご飯が無事に完成した。正直僕は料理の腕に自信がなく、この炊き込みご飯を弟に食べてもらえるかどうか心配で仕方がなかった。そんな中、いよいよ弟とふっくらとした炊き込みご飯が対峙した。弟は、最初こそ「食べる」ということに少し不安を感じ、あまり箸が進んでいなかったが、思い切って一口食べると、すぐに「おいしい!」という声が上がリ、音を立てて勢いよく食べ進め、気づけばお茶碗の中にはもう何も残っていなかった。

その後、弟はこの炊き込みご飯を食べることができたことをきっかけに、家で少しずつ食事を取ることができるようになっていき、最近では給食もおかわりするほどたくさん食べられるようになり、様々なことに対して極度の不安を感じることもなくなった。あの時のことを考えると奇跡に近いことだ。

それではなぜこのような奇跡が起こったのか。料理が目新しかったり、好みに合っていたためだろうか。それはその通りだと思う。しかし僕はそれ以上に、あの炊き込みご飯を弟を想って作るうちに、「一緒に頑張ろう」というように弟を励ましたり鼓舞したりするような特別な想いが弟に伝わったからだと思っている。僕はこの時、目に見えない「食の力」を感じることができた気がした。

👑 共同通信社賞 👑



堀江 真広 (町田市立真光寺中学校 3年)

弁当は絆の証

僕が小学三年生のとき、休日は両親は共働きでいなかったため、いつも祖母が昼食を届けにきてくれた。その昼食は、焼鮭や唐揚げ、炒飯など僕の好きなものばかりを栄養バランスを考えてつくってきてくれた。

しかしある日、祖母の料理をおかしを食べすぎてしまっていたからという理由で大量に残してしまった。その日の祖母の悲しそうな顔は今でもはっきりと覚えている。そして僕は決意した。祖母にお詫びとして僕がつくった弁当をプレゼントすることを。

どういふものを弁当のなかに入れるのかは既に決まっていた。主食は白米の代わりに、祖母がよくつくってくれていた焼きそばにしようと考えた。おかずは、ウィンナーやミートボールなどのお弁当の定番を入れて、野菜は祖母の好物であるひじきや竹の子、オクラを入れた。

早速、調理にとりかかる。主食の焼きそばは、市販の麺とキャベツ、にんじんやウィンナーを買った。それらをフライパンで炒めてソースをかけるだけなので案外簡単だった。次におかずのミートボールは冷凍食品のものを使った。また、オクラと竹の子はスーパーで買ってきて、オクラはかつおぶしやぼん酢と和えて、竹の子は水煮にした。竹の子の水煮をつくるのは初めてだったけれど、レシピをしっかり見ながら調理したら上手くできたのでよかった。この弁当の最大の難問であるひじきの煮物は、色々なレシピを見比べて祖母の好みと最も合うものを選び丁寧に作った。そして果物は祖母が運動会のときにいつもお弁当に入れてくれるいちごとマスカットを入れた。大分時間がかかってしまったが、ようやく完成だ。

僕は完成した喜びが冷めない内に弁当を持って、祖母の家に行った。お昼ご飯時を少し過ぎてしまったが祖母はまだ昼食をすましていなかったのがよかった。僕は急かすように祖母に弁当をわたした。祖母は嬉しそうにその弁当を食べてくれた。そしてすぐに美味しいと言ってくれた。その言葉を聴いて嬉しいと思いう半面、申し訳ないという気持ちが急にこみ上げてきた。

「残しちゃってごめんね。」

僕は涙をこらえて謝った。祖母は優しく微笑んで、僕のことを許すどころか何度も何度も褒めてくれた。僕がつくった焼きそば弁当は祖母との絆の証だ。

👑 全国小学校家庭科教育研究会賞 👑



服部 凌 (大垣市立中川小学校 5年)

届け!! メッセージ弁当

ぼくは五才の時から卵焼き作りが大好き!! 今ではオリジナル隠し味を考えたり、入れる具のバリエーションも増え、変わり卵焼きや、ときには食用色素でカラフルなおもしろ卵焼きを作ったりします。

作るのももちろん、自分が楽しいからだけど、みんなにぼくの卵焼きを食べてほしくて、よくパックに入れてプレゼントします。

パパには、天かすやチーズ入りのおつまみ卵焼きを。おじいちゃんおばあちゃんの家へ行くときは、ネギや紅しょうがを使った彩り卵焼きを。お世話になった保育園の時の先生や、学校の先生、退職される先生にはとっておきの大きな卵焼きをお弁当パックにつめて渡します。サッカーの試合の日は、仲間とコーチへ早起きをして、チキンライスや焼きそば、そばろを入れて巻いたパワー全開卵焼きを持っていきます。みんなで戦った後に食べる卵焼きは最高です。

ぼくにとって卵焼きは、気持ちをこめられ、いつでも伝えられるメッセージの送り方です。作っている時、パックにつめる時、相手に渡す時、すべてにワクワクしながら、相手の顔を思い浮かべ、「ありがとう」「大好き」「がんばろう」「ぼくがいるよ」「おつかれさま」「これからもよろしく」それぞれの人へ、ぼくの心からの気持ちをギュッ!!とお弁当にこめています。

そもそもぼくが卵焼き作りが好きになったきっかけは、弟のお弁当作りをママと一緒にやりたい!!と思ったからでした。ぼくの弟は今、年中さんの四才です。赤ちゃんの0才から保育園に通っていて、一年に三回くらいお弁当の日があります。弟のお弁当の日は、ぼくは張りきって5時半に起きてママと作ります。

最初にママが教えてくれたのが卵焼きでした。まだその当時の弟は、手づかみで食べる時期だったため、シンプルな味つけのみの卵焼きをていねいにていねいに巻いて、「たくさん食べて」と気持ちをこめて作りました。きれいに出来た卵焼きは、弟が全部食べて帰ってきてくれたうえ、なんと弟はその日からぼくの作った卵焼きが大好物になりました。

ぼくの張りきり弁当作りも、今年で5年目。最近では、成長した弟にのり巻き卵焼きやカニカマ入り卵焼きを作り、他にキャラクター弁当や、おにぎりをサッカーボールにしてみたりと喜ぶものを工夫しています。まだまだママのように、うまくすき間をうめられなかったり、あげ物はママがとなりにはいないと出来ないけど、気持ちをしっかりこめて、「大好きな弟、大きくなってね」とメッセージをお弁当いっぱい詰めています。

弟が大きくなるにつれお弁当箱も大きくなるだろうし、ぼくも仲間が増えてゆくし、コロナ禍の制限もなくなり運動会やおでかけもみんなで行けるから、重箱いっぱい詰めたぼくの気持ちをどんどん届けていきたいです。

👑 全日本中学校技術・家庭科研究会賞 👑



加地 彩希子 (松山市立余土中学校 3年)

おばあちゃん孝行への第一歩 ～夏野菜を使ったあっさり栄養満点弁当!～

私には、私のことをいつも気にかけて、可愛がってくれる大好きな祖母がいる。両親が仕事で忙しく、帰りが遅かった時は、まだ小さかった私を背負って家事をしていたそうだ。小さい頃は祖母の後をついて回り、私にとって、今でも、もう一人の母親のような存在である。その大切な祖母も、次第に体力が低下し、今年の夏は暑さで食欲も落ちたそうである。そこで、今までお世話になった恩返しに祖母にお弁当を作ることにした。

いざメニューを考えてみると、食欲が落ちているお年寄りの食欲をそそるメニューがなかなか思いつかない。そこで自分が食欲の無い時に食べたいものは何だろうかと考えてみた。思いついたのが、私の大好物のいしもち(テンジクダイ)の南蛮漬けである。体長8センチ前後の小魚で、よく揚げることで骨まで食べられるので、骨粗鬆症予防の働きがあるカルシウムをしっかり摂ることができると考えた。そして酢の効果で塩分控えめにつながり、一石二鳥である。そのことを母に話すと、何と母も祖母が作るいしもちの南蛮漬けが大好物だそうである。祖母から母へ、母から私へ受け継がれていく大好物のメニュー。何だか不思議な感じがした。

早速、いしもちの南蛮漬けに挑戦。まずはいしもちの頭と内臓の除去作業から始まった。小魚だから簡単にできると思っていたが、頭と内臓を取る時に手に伝わる何ともいえない感触に驚いた。そして何より、いしもちの背びれが指に刺さって痛い。体は小さいのに鋭い背びれがあるのは、生きるための進化なのだろうかと考えながら、ひたすら作業に取り組んだ。魚が小さいだけであって、なかなか終わらない。なんと手間暇のかかる作業だろう。そして次は、軽く小麦粉をまぶして揚げる工程に進んだ。元々小さいにもかかわらず、揚げることでさらに縮んでしまい、一口にも満たない姿となってしまった。人参、ピーマン、玉ねぎを千切りにしていしもちと一緒に三杯酢に付け込んで一品目の完成。

他にも、サバ缶を生姜などで味付けしたおにぎりを主食として、ほうれん草とちりめんの炒め物やかぼちゃの煮物など、夏野菜たっぷりのあっさり栄養満点弁当の出来上がり。

祖母は「さあちゃんにお弁当を作ってもらえる日が来るなんて、嬉しいよ。」と美味しそうに全部食べてくれた。祖母の嬉しそうな顔を見て、おばあちゃん孝行ができてよかった、お弁当の力はすごいなと心から思った。

👑 キックマン賞 👑



稲庭 聡真（会津若松ザベリオ学園小学校 1年）

ぼくのためのおべんとう

ぼくはきれいなものが多い。やさい、ケチャップ、ほかにもたくさん。ぼくの家ではときどき「しんさく」が出る。ぼくのからいなものを新しい味付けで作ったおかずだ。おいしかった「しんさく」がおべんとうに入る。きれいなものが多いぼくのためにお母さんが考えたさくせんだ。好きなおかずを作ってみた。だしまきたまご、肉まき、えだ豆コーン、かぼちゃ、ほうれん草とツナ。まずだしをとり、えだ豆をしおでもんでかぼちゃをチンしてにんじんをゆでる。おもしろかったのは肉まきとだしまきたまご。ぶた肉ににんじんをのせてまきまき。たまごもくるくる。とちゅうでやぶれたけれどきれいにまけた。「きれいにまけるなんてびっくり！」お母さんにほめられた。えへへ。みんなで食べると、だしまきたまごが今まででいちばんおいしいと言われてうれしかった。ぼくもおべんとうを食べたらお母さんにおいしかったと言おう。「しんさく」も楽しみにしているよ。

👑 キックマン賞 👑



南 綾音 (雲雀丘学園中学校 2年)

母の優しさ

「全然うまくいかんやん！」

いつもお弁当に入っているきれいに巻かれた卵焼きにはほど遠く、常に危なっかしい私を少し心配そうに、でも少し微笑んで見つめている私を見て、私は今年の夏を思い出した。

世界中に猛威を奮っていた感染症が落ち着きを見せた頃、兄と母が体調を崩した。うちには高齢の祖父がいることもあり、それぞれの部屋で隔離生活を行うことにした。待っていてもご飯が出てこない状況で、選択肢はお弁当か外食しかなかった。今日のご飯は…と頭を抱えていた時、携帯が鳴った。母からだった。

「今日のご飯どうすんの？」こんな時でも私達のご飯を気にする母に申し訳なく思いながら、

「何か作ろうかなと思うけど、何が出来るやろう？」と尋ねた。

「肉じゃがはどう？お母さんがフォローするから頑張ってみ！」

材料は冷蔵庫に揃っていた。やるしかない。私は母とビデオ通話を繋いだ。量りを取り出した。ちょっと多いかな？

「ある程度適当でいいねんで！」

という母の声に皮を剥いていくことにする。ここまでは小さい頃からよく手伝っていたことだ。でもそこからが大変だった。材料を切っていく。玉ねぎは切るだけで目が痛いし、じゃがいもは今にも走り出しそうなあちこち向いた形をしている。でも母は

「煮込んだら大丈夫！」

と一言。材料を炒めると、手は熱いし油はとび跳ねるしてんやわんや。いつもは危ないからと母が代わりにしてくれていた事も全て自分でやるしかない。単純な作業に見えていた行程も、自分でやると要領よくいかないものだ。落とし蓋をして二十分ほど煮込むように言われ、やっと休憩だと思ってソファに座ると、一気に疲れが押し寄せてきた。

「毎日お母さんこんなんやってんねや…。」

母との電話を一旦切つてからも、出来具合が心配な私は、ソワソワして5分おきにキッチンに向かう。だんだんいつものいい匂いがしてきたが、今日はつまみ食いをする気も起こらない。時間を見計らってかかってきた母の電話に飛びつくようにして出て、そこから味の微調整を繰り返してやっと完成した肉じゃが。形がいろいろな分、味の染みかたや硬さが多少違ったが、正真正銘、私が初めてひとりで作った肉じゃがは、なかなかの出来だった。後片付けを済ませて携帯を覗くと、母から「とっても美味しく出来てたよ！」というメッセージとグッドスタンプ。

「当たり前やん。」照れ臭さが入り交じったホッとした気持ちで呟いた。

👑 日清オイリオ賞 👑



佐藤 瑛都 (福津市立福間南小学校 4年)

世界一の「キッチンえいと」

コロナで休校になったころから、ぼくの家では、金曜日はお姉ちゃんとぼくが夜ごはんを作るようになった。キッチンMEの開店だ。メインにあうスープを一しょに考えたり、自分達でメニューを作ったりした。

お姉ちゃんが中学生になると、部活で帰りがおそいので、だんだんぼくがひとりで作るようになった。れいぞう庫にあるものでこん立を考えたり、本を読んでバランスのよいメニューも考えることができるようになった。楽しくて、いつか、自分でつった魚と育てた野菜でレストランをけいえいすることがぼくのゆめになった。

ぼくの自信作は、てりやきチキンともやしのナムルだ。かわをパリッと焼いて、むし焼きにし、たれをじっくりからめたチキンと、れいぞう庫でしっかりひやし味をしみこませたナムルはぜっ品だ。

でも、世界一おいしい料理はぼくの保育園にある。なめらかでコクがあるコーンスープや、口に入れるとなくなるほどしたざわりがよいスイートポテトなど、卒園して何年たっても、あの味はわすれられない。どうしてもまた食べたくて、保育園でレシピをもらって自分で作ってみたけど、保育園の味をこえることはできない。

もっともっと研究して、保育園のように、食べた人が何年もわすれられないような料理を作れるようになりたい。いつか保育園をこえる「キッチンえいと」を開店するぞ。

👑 お弁当デリ賞 👑



西脇 美海 (八王子学園八王子中学校 3年)

お弁当のまほう

「行ってきます」その言葉とともに受け取るのは、まだほのかに温かいお弁当だ。今日は唐揚げかな、のり弁かな、オムライスだったらもっといういな。母のお弁当を抱えてバス停へ走る。これは毎朝の私である。腹が減っては戦はできぬというもので、私が運動会のリレーで二人を抜いたあのときも、大勢の前でスピーチをし大拍手をもらったあのときも母のお弁当を食べた午後一番の出来事だった。朝、出勤前の忙しい時間、毎日作り続けてくれた母に恩返しをしたい。そう思うようになったのは、あの出来事があってからだ。

二年生になってまもない頃。母が腰痛で倒れてしまった。幸い何事もなかったのだが、病院へ運ばれるその直前、母は思い出したように私に言った。

「ごめん美海。明日弁当作れそうにないや。」

母がお弁当を作らなかったのは今日までこのたった一度のみだ。結局、私は前日の晩の残り物をぐちゃぐちゃと詰めて、学校に行った。母の味はずなのに、美味しくはなかった。

温かいお弁当。いってらっしゃいという存在。この二つが揃うから、お弁当は美味しいのだ。私は母のように器用ではない。むしろ家庭科は苦手な方だ。年ごろのせいかわ、母に面と向かって感謝を伝えられない。ならば、行動するまでである。早く下校した私は、母が帰ってくる二時間後をタイムリミットとし、お弁当作りを始めた。しかし、ご飯を詰め、具を詰め、後は蓋をするだけだというとき、母は予定よりも早く家に帰ってきた。作りかけの弁当、汚れたキッチン。何をしているの、と心配する母の声。サプライズはさすが、バれてしまったこと、酷い出来事など、色々気持ちが混ざって情けなく半べそをかくことしか出来なかった。

次の日、会社から帰ってきた母が突然、

「弁当、ありがとうね。」

と言ったので私は驚いた。絶対に美味しいわけがない。それでも母のこの言葉は本当に嬉しかった。その言葉を聞いて、私も不思議と普段の感謝を伝えることができた。

お弁当が繋ぐこと。おいしいものは元気をくれる。とくに、その人を思って作ったものは尚更なのかもしれない。それはまほうみたいだ。

「いただきます。」

私は今日も母のお弁当に支えられている。

👑 特別賞 👑



田中 夢乃 (国立学園小学校 2年)

家ぞくをつなぐお弁当

私のお弁当は、お父さんが毎朝おしごとの前に作ってくれています。いっしょにくらしているおばあちゃんも、お弁当のおかずをよくおすそわけしてくれます。学校でお昼の時間にお弁当を開くと、お父さんやおばあちゃんのことを思い出してうれしくなります。

来年から、私の弟がようち園に入ります。弟も毎日お弁当だとお母さんが言っていました。弟のお弁当を作ってあげたいな、とお父さんとれんしゅうをはじめました。

休日にお父さんと試作してみると、たくさんの工夫がみつようだと知りました。大きいサイズだとのどにつまってしまうので、ほうちようで食ざいを小さく切ること。すき間ができないようにつめること。

初めて作ったお弁当は、あまり上手にできなかったけれど、タコさんウインナーを見て「ねえね！タコさん！タコさん！」と弟がうれしそうに言ってくれました。

私は小学校に入っすぐのころ、初めてのお友だちや、なれない場所で不安でした。でも、お弁当を食べる時に家ぞくを思いだしてゆう気が出ました。弟も、ようち園に入って不安な時に「ねえねと同じお弁当だ。」と思う日が、いつかるといいな、と思います。

👑 特別賞 👑



杉田 沙紀 (船橋市立法典東小学校 3年)

めざせ日本一べん当

わたしの兄は、中学生です。陸上部で毎日がんばっています。そんな兄に母は、おべん当を作っています。兄をおうえんしたいし、母を手つだいたいと思って兄におべん当を作ることにしました。

兄は、運動をしているので五大菜ようそを考えてメニューを決めました。とくに体を作るたんぱく質を多めにしました。

メニューは、ごはんとチキンのケチャップやき、つけ玉子、ブロッコリーとにんじんのオリーブオイルあえにしました。作るときに気をつけたことや工夫したことは、まず母と相談して手じゅんを考えました。お買い物リストを作りお店に行きました。兄のにこにこ顔を思いうかべながら新せんな野さいやお肉を買いました。作るときは、まずバイキンがつかないようによく手をあらいました。りょう理をするときは、「おいしくなあれ」と心をこめて作りました。にんじんの千切りがむずかしくてこわかったのでゆっくりと切りました。できあがったおかずをきれいにおいしそうに見えるようにおべん当ばこにつめました。あつあつのまま、フタを閉めないように注意しました。

兄に食べてもらった感想は、肉の味がこくておいしい、味のこさは良く甘みとすっぱみのバランスが良いといってくれました。でも量は、もう少し多くほしい、と言っていました。兄は、きょうぎの合間にはおにぎりを食べるが多いと言っていたので次はアスリート向けのおにぎりレシピでおべん当を作ってあげたいです。

👑 特別賞 👑



山崎 紗和 (安曇野市立穂高南小学校 4年)

パパへのがんばれべんとう

私のパパは、いつも一生けん命お仕事に行っています。私とは休みの日がちがっていて、私が休みの土日仕事をしています。なのでそんなパパを少しでも元気づけたいと思ったので、パパには内しよで、パパへのがんばれべんとうを作ることになりました。

まず、どんなおべんとうにするかを考えました。パパの顔をよく思いうかべながら……

すると、良いおべんとうのアイデアを思いつきました。それは、ごはんの上のにりのりで切ったパパの顔と、がんばれべんとうなので、「がんばれ」をローマ字で切ったのりをいっしょにのせるアイデアです。その他にも、おかずに、野菜たっぷりの野菜いためと、私のとくいなたまごやきを入れることにしました。

土曜日の朝にわたすために、野菜いためとたまごやき、のりの用意は金曜日の夕方にやりました。野菜いためとたまごやきは、妹といっしょに作りました。ちょっとしっぱいしたかもしれないけど、二人でうまく味を調整して、おいしくすることができました。

次にのりを使ってパパの顔を作りました。顔の形を作るのが、とてもむずかしかったです。特に、目が一番むずかしかったです。

いよいよ当日です。パパに見つからないようにこっそりおべんとうをしあげました。ぶじに完成しました!! そしてパパにおべんとうをわたす時が来ました。おべんとうをわたすと、パパはとってもうれしそうなお顔をしてくれました。その時私もとてもうれしかったです。パパへのがんばれべんとうは、大成こうだと思いました。

👑 特別賞 👑



大矢 珠乃 (京都市立梅小路小学校 4年)

夏休み お弁当屋さんをはじめました

パパは、ふだん仕事場の近くでパンを二つ買ってお昼に食べているそうです。それを聞いて、私は体によくないし、もったいないと思ったので、この夏お弁当屋さんを始めることにしました。

最初は、前日のおかずをつめたり、ママとたまごやきを作って、二百円ではん売しました。次の日は、家で育てた豆苗をツナと和えたり、冷ぞう庫にある食材を工夫しながら入れました。パパが大好きなお肉も必ず入れるようにしました。3回目からは、お弁当のためにお肉をやいたので三百円に値上げしました。ついでに私と妹のお弁当も作りました。作るうちに、大きいおかずから入れるとつめやすく、赤・黄・緑の色があるときれいに見えることに気づきました。ママと二人で作っていたたまごやきも途中から一人で作れるようになり「手際がよくなったね」とママにほめられました。パパも作っているところを見ていてくれました。

今日で夏休みが終わります。夏休みげん定で始めたお弁当屋さん、パパは「終わるのがさみしい」と言ってくれました。そして「すごくおいしかったよ」とよろこんでくれました。最初は、おかずのつめ方むずかしくて何度もやり直しながら作ったけど、パパや妹のよろこぶ顔を見てだんだん作ることが楽しくなりました。そして、私には目標があります。それは売ったお金でパパに新しいわっぱのお弁当箱を買うことです。なので、休みの日にまたお弁当を作りたいです。お弁当っていいな…と心から思いました。

👑 特別賞 👑



上田 浩平 (宇美町立井野小学校 5年)

お弁当で恩返し

「浩平、できたよ。はい、浩平の分。」

ぼくがようちえんのころです。三人の姉は協力し合って「お弁当の日」のお弁当を完成させていました。ぼくはおかずの味見係です。姉が作るおかずができるのを台所で、今か今かと楽しみに待ちます。

「浩平、できたよ。」

と言われたら、すぐに味見です。どのおかずの味見もうれしくて、味までは正直覚えてないけど、おいしかったと思います。ぼくは姉たちの「お弁当の日」が楽しみでした。そしてその日のようちえんのお弁当は、姉たちが作ってくれたおかずがいっぱい入っていました。

ぼくは小学生になり、姉たちは全員中学生以上になりました。ぼくも姉たちのように料理がうまくなりました。夕食の手伝いは、ついでに、並べたりする仕事よりもおかず作りをさせてもらうようにしました。そして「お弁当の日」は自分で作るようにしました。

ぼくの「お弁当の日」。高校生の姉がねぼう。お弁当を作っていたら学校にちこくするので、「今日は作らない、なんか買う。」

と言ったのですが、ぼくは朝ごはんの分まで多くおかずを作っていたので、その分をお弁当箱に詰めてあげました。ようちえんの時、ぼくのお弁当の分も作ってくれたので、その恩返しです。そしたら姉は喜んで

「ありがとう、浩平。」と言ってくれました。学校から帰っても

「浩平、おいしかったよ。浩平は料理上手やね。自まんの弟だよ。」

と言ってくれました。ぼくはその時は本当にうれしかったです。ぼくも姉に

「ようちえんの時作ってくれたお返しだよ。お姉ちゃんも自まんのお姉ちゃんだよ。」

と伝えました。

今でもぼくが「お弁当の日」は、姉の分も作っています。ようちえんのころの、おかずができるワクワクの時間の恩返しができるようでうれしいです。

👑 特別賞 👑



小野寺 斗蒼 (日本大学第三中学校 1年)

兄が部活後に食べるスタミナ弁当

僕の兄は高校のスポーツ科でサッカーをやっている。小柄な兄が日々、体を大きくするために努力している姿を見ていて、兄のために栄養のあるお弁当を作ろうと思った。

まず運動後に必要な栄養素を調べ、バランスよく彩り豊かな献立になるよう工夫した。

主食のおにぎりには鮭と梅干し、かつお節を入れた。鮭には筋肉を修復するために必要なたんぱく質が含まれており、梅干しには疲労を回復させるクエン酸が含まれている。かつお節には糖質を助けるビタミンB1が含まれており、皮膚や粘膜の健康維持に必要である。

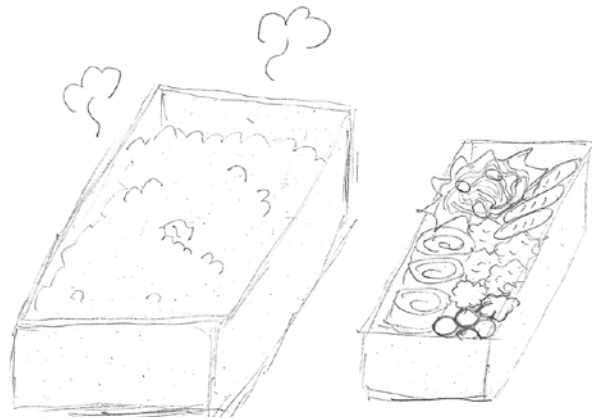
主菜のササミチーズかつは兄の好きなメニューの一つであり、お弁当箱を開けた時に喜んでもらえるよう主菜メニューとして選んだ。ささみは鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれていて、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛などの全身の器官の材料となる他、ホルモンや酵素、抗体など体を調節する機能を持つ成分として重要な役割を担っている。また玉子焼きにはカルシウムや鉄、カリウムなどの健康を維持するのに欠かせないミネラルが豊富な青のりを入れた。

副菜に選んだきんぴらごぼうは、兄の苦手な人参をできるだけ細かく切り、味つけを濃いめにして食べてもらえるよう工夫した。

主食、主菜、副菜を考えた時点で全体のバランスを見るために色えんぴつを使って絵を書き、イメージしながら献立を考えた。赤、オレンジ、緑が不足していると感じたため、赤は兄の好物のトマト、オレンジは焼きかぼちゃ、緑は枝豆を選んだ。

このお弁当作りを通して、日頃母が作ってくれているお弁当が彩りよく栄養バランスが考えられていることが分かり、改めて感謝したいと思った。また、普段あまり感情を出さない兄がこのお弁当を見た時にとっても喜んでくれて、完食して帰ってきてくれたのが嬉しかった。

👑 特別賞 👑



市村 光希 (町田市立真光寺中学校 1年)

僕の弁当は二合飯

僕の弁当は二合飯だ。白いご飯が「どうだ。食いやがれ。」というくらい入っている。お米一粒一粒がこちらを向いて、にやにや笑っているように見えてくる。二合も量になると、おなかの中に入れるのも一苦労だ。お肉についたタレをつけても、タルタルソースを乗せても、すぐに白米の味が口いっぱい広がってくる。野球部のコーチからの「食べるの練習の1つだ。」という指導の通り、大事なことだと分かっているのだけれども、二合飯だ。入らないものは入らない。一度両親の前で「少しでもいいから減らしてほしくないかな。」と相談したことがある。「じゃあ、一度自分で弁当箱に入れるだけでいいからやってみれば。」ということになり、父と一緒に弁当を作ってみた。

から揚げやソーセージをおかずコーナーに並べ、横にお野菜をおく。レタスの上にはスパゲッティーをすべりこませ、母の作ってくれたフワフワの卵焼きをこれまたふわっと置く。さあ、ここからが勝負。おかずとは別の容器に、ご飯様の登場。僕の気持ちとしてはおかずコーナーの横のスペースにご飯といっしょに入れたら、いいバランスなのと思っていた。皆が持っているように、ラップに巻いたおにぎりを2個ぐらいだって十分だ。中には鮭やたらこ、ツナマヨが入っていれば最高じゃないか。でも、僕のお弁当は二合飯。つぎつぎと白いご飯が、もわもわと湯気にくるまれながら入っていく。まるで学校の全校集会で自分のクラスの場所に並ぶ僕たちのようだ。憎らしいくらい、つやつやのお米。「今食べたらいいだろうな。この横にあるノリにちょっとだけくんで、パクっと食べたら。」想像したら、口の中が唾液でいっぱいになった。想像の中では、おかずの味は思いつかない。ご飯の甘くて優しい味だけが想像できた。

「どうだ。自分でお弁当を作るのを手伝った気持ちは」父からなげかけられた言葉に「あ、そうか。」という気持ちが出てきた。それは作ってくれる人、完成してくれる人の気持ちだ。僕のことを考えて少しでも体を作ろうと良いものを入れてくれる母や父の気持ち。僕は当たり前のように弁当箱を開けておはしを握る。クラブと同じぐらいの重さのあるご飯を口に運ぶ。今までは「早くなくなれ。」という気持ちばかりだったけれど、これからは一口一口かみしめて食べてみよう。

でも、やっぱり二合はちょっと多いな。

👑 特別賞 👑



湯浅 順太 (高岡市立南星中学校 2年)

心のこもった料理のプレゼント

今日はお父さんの誕生日だったので、僕は夕ご飯を作ろうと思いました。最近、物価高になっていると聞いて、少しでもお金をかけずに料理ができないかと考えました。

まず、メインのおかずをお父さんの大好きな魚にしようと決めました。そして、朝早く起きて近くの海に家族で釣りに行きました。たくさん釣れたらいいなあとかわくわくしながら、糸やえさの準備をしました。そしたら、僕とお兄ちゃんできじハタ2匹、マハタ一匹釣れて、これで夕ご飯が作れると思いうれしくなりました。

そして、家に魚を持ち帰って、お父さんに「どんな料理がいい。」と、聞いたら、「うーん、煮付けがいいな。」と言ったので煮付けにすることにしました。お母さんに教えてもらって、まず、鱗を専用の器具で取りました。ヌメヌメしていた表面が一気にツルツルになってびっくりしました。エラや背びれがチクチクしていて刺さりそうになったので、気を付けながら魚を持ちました。内臓を取ることは少しお母さんに手伝ってもらいました。今度、魚の調理するときは、自分で内臓を取れるようになりたいと思いました。レシピを見て味付けをして、生姜を入れると魚の臭みがなくなると書いてあったので、生姜も入れました。煮ているとだんだんいい匂いがしてきました。

次に魚を煮ている間におばあちゃんの家で採れたじゃがいも、きゅうり、トマト、玉ねぎを使ってポテトサラダを作ることにしました。じゃがいもは柔らかくなるまでゆでて、皮をむいてつぶしました。きゅうりと玉ねぎは薄切りにし、塩でもんでしんなりさせて、トマトは食べやすい大きさに切りました。一つ一つの材料の下準備が多くて、思っていたより大変でした。

最後に、おばあちゃんの家で採れたなすを使って味噌汁とお父さんの好きなよごしを作ることにしました。よごしは、「ごま油で炒めたらおいしいよ。」とお母さんに教えてもらったので、なすを千切りにしてごま油で炒め、味噌を混ぜるだけで完成しました。とても簡単だったので、また作ってみたいと思いました。

ご飯も炊きあがったので、みんなで食べることにしました。お父さんが「きじハタは身がふっくらしていておいしいね。」「マハタは初めて食べたけれどカレイのような味がするね。」と、言っていました。ポテトサラダもみんなにうれしいよと言ってもらって、作ってよかったなとやりがいを感じました。

僕は料理をするのが好きなので、もっとレパートリーを増やしていきたいです。また、魚を一人でさばけるようになって、自分で釣った魚で家族みんなの大好きな刺身を作りたいです。

👑 特別賞 👑



神谷 蓮 (大府市立大府西中学校 3年)

料理の楽しさ

料理は正直なところ苦手です。難しい工程も多いし、具材を切ったり、調味料を入れたり、火を通したりと、とにかく大変で、集中力があるからです。僕の父は、仕事帰りで疲れているにもかかわらず、毎日晚ごはんを作ってくれます。父はどんなに疲れていても、僕たち兄妹のために料理を作ることを「楽しい」と言って、僕たちが「おいしかった」というと、「明日は何食べたい？」と嬉しそうに聞いてくるのです。ある日、学校から「お弁当を作ろう」という宿題が出されました。料理が好きではない僕は正直、難しそうだな、とか、大変そうだな、としか思っていませんでした。僕はお父さんのように料理を楽しめそうにないな、どうしてお父さんはあんなに料理が楽しそうなんだろうな、その時はそう思っていました。家に帰ってから、重たい体を起こし、僕は家族のための弁当のレシピを考え始めました。しかしここで、予想外のことが起こります。「主菜はこれがいいかな?」「野菜はニラを入れてバランスを取ろう」そう考えているうちに、なんだか楽しくなってきた、早く弁当を作りたいなと思うようになってきたのです。今まで料理を作るとき、こんな気持ちになったことはなく、自分の変化に内心驚いていました。その勢いで、僕は弁当作りに臨みました。慣れない手つきで主菜となるハンバーグや、炊き込みご飯などを作り始めました。予想以上に時間がかかり、予定よりも三十分時間を超えてしまいましたが、その分達成感と楽しい気持ちに満ちていました。早速家族に食べてもらおうと、父は「おいしい!」「この料理の作り方を教えてよ」と、僕の弁当を褒めてくれて、とてもおいしそうに食べてくれました。この時、僕は父の気持ちがあった気がしました。食べてくれる人においしいと言ってもらうことが、どれほど嬉しいのか、それに気付くことができました。きっと、こんなにも弁当作りを楽しめたのは、誰かのために作ろうと思いい、そのために全力を尽くすことができたからだと思います。弁当は、中の料理を作るだけでなく、見栄えや料理の配置を考え、食べる人が蓋を開けた時に、料理を口に運んだ時に、笑顔になるように、そのために弁当を作るから、どんな料理よりも思いがこもるし、どんな料理よりもおいしく感じるのだと思います。きっと父も僕たちが喜ぶ姿を想像しながら、毎晩料理を作ってくれているのだなと思います。これからは、父の作る晩ごはんに、より一層感謝し、「おいしい!」という気持ちをもっと伝えていこうと思います。

👑 特別賞 👑



射手矢 優太 (佐賀学園成穎中学校 3年)

家族が繋がるお弁当

ある日の夜中、僕と妹は大雨の音で目が覚めた。すると台所の中から物音がしている。見に行くと、母が父のお弁当を作っていた。今から父が仕事に行く事になったので朝御飯用のお弁当が必要になったのだ。

ここ数日、僕の住む地域は断続的に雨が降っていて、いつ災害が起きてもおかしくない状況であった。僕の父は、医療、介護の現場で働いているが、職場の裏には山があり、安全確認のため、職場に向かうという。僕は毎日学校に、母の手作り弁当を持って行くのだが、母はいつも笑顔でお弁当を作っている。

「お弁当作り大変じゃない？」

と尋ねた事があるが、

「お弁当を食べている姿を想像しながら作ると幸せだよ。笑って作った方がおいしく出来るんだよ。」

という答えが返ってきた。しかしこの日、父の弁当を作る母は、とても真剣な顔だった。僕らもお弁当作りを手伝う事にした。僕は、父の好きな卵焼きと、きんぴらごぼうを作り妹はハムで「パパきをつけてね」という文字を型抜きし、いなりずしの上に乗せた。ただただ、父の無事を願いながらお弁当を作った。

父を見送った後、母から

「一緒に作ってくれて、心強かったよ。ありがとう。」

と言われ、嬉しいけれど複雑な気分だった。

その日の夜、空っぽのお弁当を持って、父が元気に帰宅した。

「みんなの気持ちが入ったお弁当を食べたら力がわいてきて、頑張れた。おいしかったよ。ありがとう。」

と父が言ってくれた。その言葉で家族全員ほっとした。

今回、父のお弁当作りをし、改めて母に感謝すると同時に、僕の元気の源は、母の愛情が入ったお弁当でもあったと感じた。

あれから僕は、出来るだけ感謝の言葉を伝えるようにし、時々ではあるが自分でお弁当箱を洗っている。お弁当とは、離れた場所に居ても、家族のことを思い出し、家族の愛を感じる事が出来るものだと思った。今度は僕がお弁当を作り、家族に元気を届けたいと思う。

小学生の部

👑 学校賞 👑



十和田市立北園小学校 (校長 繁在家 康文)

本校の太陽っ子「弁当の日」は、まだ歩み始めたばかりです。令和4年度に佐藤弘先生にご講演いただき、第1回太陽っ子「弁当の日」を実施。子どもたちの「挑戦したい」という想いと行動力が保護者の心を動かし、実施後には、子どもたちはもちろん保護者からも感動の声がたくさん届いて手応えを感じました。

令和5年度は市の応援もあり、6月の第2回には市長さんも駆けつけてくださいました。また、地域の野菜ソムリエの方々と子どもたちが県産品を取り入れたメニューを一緒に作り、それが11月の第3回に生かされました。地域の「弁当の日」応援団の協力も得て、大変盛り上がっています。

早起きした子。卵焼きを焦がした子。家族の分も作った子。レベルアップしてパーフェクトコースに挑戦した子。それぞれのドラマが展開。チャンス、チャレンジ、チェンジ。失敗しても、それは次へのチャンス。食べているときの子どもの顔には「おいしい!」という言葉が溢れ出ています。

本校の合言葉は「夢を叶えよう太陽っ子～つなごう自分～」。夢を叶えるのは自分。弁当を作るのも自分。メニューを考え、材料を準備し、弁当作りに挑戦する「弁当の日」は、夢を叶える自分づくりにぴったりの活動です。

子どもたちは、太陽っ子「弁当の日」を通して、家族や地域とつながり、経験を積み重ね、夢を叶える力を蓄えていくことでしよう。学校賞として評価していただき、誠にありがとうございました。

中学生の部

👑 学校賞 👑



菊池市立菊池南中学校 (教諭 内田 彩夏)

本校では、今年度、コロナ禍で数年実施できていなかった弁当の日を、10月の学習成果発表会と11月の合唱コンクールの日の、2度実施しました。

小学校1年生から学校給食を食べている生徒たちですので、自分で弁当を作る経験は少なかったようですが、2度の弁当の日を通して、メニューを考えることの難しさや調理することの楽しさを感じていました。また、弁当を作るコースを6つの中から選択する際、教えてもらいながら作るコースや自分で1品作るコースを選択した生徒は、朝早く、なかには前日の夜から保護者の方々と一緒に台所に立ち、同じ時間を共有できたようです。保護者の方々からも、「お弁当を作りながら、久しぶりにゆっくり話せて嬉しかったです。」「私(母)の分のお弁当も作ってくれて、子どもの成長を感じました。」等のお声をいただきました。短期間に続いての実施だったにもかかわらず、保護者の方々がとても協力的に関わってくださったので、子どもたちのこの経験を、何か形に残せないかと考え、今回「弁当の日おいしい記憶のエピソード」に応募させていただきました。国語の時間や秋休みの課題として、1・2年生が取り組み、経験したことを振り返りながら、思いを綴りました。

この経験が食に関心を持つ契機となるよう、今後も食を通して感謝の心を育てていきたいと思います。

応募校一覧

小学校



都道府県 学校名

北海道	札幌市立平岸高台小学校
青森県	十和田市立三本木小学校
青森県	十和田市立北園小学校
青森県	青森市立泉川小学校
福島県	会津若松ザペリオ小学校
栃木県	鹿沼市立中央小学校
群馬県	高崎市立城南小学校
千葉県	船橋市立法典東小学校
東京都	江戸川区立平井西小学校
東京都	国立学園小学校
東京都	成城学園初等学校
東京都	練馬区関町小学校
神奈川県	横浜市立青木小学校
岐阜県	高山市立山王小学校
岐阜県	大垣市立中川小学校
長野県	安曇野市立穂高南小学校
長野県	上田市立塩田西小学校
三重県	てら小屋遊学舎
大阪府	アサンプション国際小学校
大阪府	関西創価小学校
大阪府	高槻市立大冠小学校
京都府	ノートルダム学院小学校
京都府	京都市立梅小路小学校
京都府	福知山市立昭和小学校
兵庫県	関西学院初等部
兵庫県	尼崎市立武庫東小学校
奈良県	田原本町立南小学校
奈良県	奈良市立佐保小学校
和歌山県	紀美野町立下神野小学校
和歌山県	智弁学園和歌山小学校
島根県	大田市立仁摩小学校
山口県	山陽小野田市立高泊小学校

愛媛県	松山市立日浦小学校
香川県	綾川町立滝宮小学校
徳島県	徳島市南井上小学校
福岡県	宇美町立井野小学校
福岡県	春日市立春日野小学校
福岡県	福岡市立玉川小学校
福岡県	福岡市立若宮小学校
福岡県	福岡市立長丘小学校
福岡県	福津市立福岡南小学校
佐賀県	嬉野市立嬉野小学校
熊本県	熊本市立秋津小学校
宮崎県	日向市立財光寺小学校
鹿児島県	枕崎市立枕崎小学校
鹿児島県	与論町立与論小学校
沖縄県	八重山郡竹富町立鳩間小学校

東京都	富士見丘中学校
東京都	目黒日本大学中学校
神奈川県	横須賀市立常葉中学校
神奈川県	茅ヶ崎市立北陽中学校
愛知県	大府市立大府西中学校
新潟県	新潟市立月潟中学校
富山県	高岡市立南星中学校
三重県	多伎町立勢和中学校
大阪府	関西創価中学校
大阪府	関西大倉中学校
京都府	京都市立旭丘中学校
兵庫県	雲雀丘学園中学校
兵庫県	関西学院中学部
兵庫県	丹波篠山市立篠山東中学校
広島県	東広島市立豊栄中学校
岡山県	倉敷市立真備東中学校
岡山県	総社市立総社西中学校
愛媛県	松山市立余土中学校
徳島県	鳴門教育大学附属中学校
高知県	芸西村立芸西中学校
福岡県	志免町立志免中学校
福岡県	春日市立春日西中学校
福岡県	筑紫野市立筑紫野南中学校
福岡県	明光学園中学校
佐賀県	佐賀学園成穎中学校
佐賀県	唐津市立西唐津中学校
長崎県	長崎市立小ヶ倉中学校
長崎県	長崎市立淵中学校
熊本県	菊池市立菊池南中学校
熊本県	熊本市立下益城城南中学校
宮崎県	宮崎市立生目中学校
宮崎県	宮崎市立赤江中学校
沖縄県	那覇市立金城中学校
沖縄県	国頭村立国頭中学校
沖縄県	八重山郡竹富町立鳩間中学校

中学校



都道府県 学校名

北海道	札幌市立西野中学校
福島県	いわき市立勿来第一中学校
栃木県	宇都宮市立河内中学校
群馬県	富岡市立南中学校
茨城県	江戸川学園取手中学校
千葉県	市川法人市川学園
千葉県	柏市立柏の葉中学校
東京都	玉川学園中学部
東京都	晃華学園中学校
東京都	足立区立第十三中学校
東京都	多摩大学日黒中学校
東京都	町田市立真光寺中学校
東京都	東京女子学院 中学校
東京都	日本大学第三中学校高等学校
東京都	八王子学園八王子中学校

弁当・仕出しの宅配デリバリーサイト

お弁当デッ!



料理を
つくる人から、
多様性の
花は咲く。

なんてたいへんなんだろう。
早起きして、朝ごはんの支度。
子どもを送りだしたら、
洗濯、掃除……。だけど、
多忙の中にもいいことが。
スーパ―に並ぶ色とりどりの
食材に季節の輝きを感じる。
家族の笑顔を想像して、
今夜の一品を思い立つ。
ちよつとわくわくする。
そして、料理をつくる人には、
かけがえのないご褒美がある。
「おいしいね、
お父さんの料理！」
わたしは、そつと二度目の
産休に入った妻に感謝する。
いつも、ありがとう。
いっしょに、がんばろう。



見て、聴いて、参加できる
「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。



おいしい記憶をつくりたい。キッコーマン。

kikkoman 
おいしい記憶をつくりたい。