

特集

日本のお弁当文化 バンザイ!

いよいよ、食欲の秋到来。

行楽地で食べるお弁当の味が、ことのほかおいしく感じられる季節です。

折しも食育の重要性も高まるなか、お弁当を媒介に、親子、友だち、
世代の違う人間同士のコミュニケーションを図ろうという試みも始まっています。

取材・文・井上雅恵



お弁当が結ぶ 家族、友だち、地域の絆

「弁当の日」が 家族の会話を増やした

香川県綾川町立滝宮小学校の卒業式では、他とはひと味違った記念品「お弁当レシビ集」が卒業生に贈られる。これは、卒業生たちが実際に「弁当の日」につくってきた自慢のレシビを綴ったものだ。

この「弁当の日」とは、滝宮小学校が01年から実施している食育授業で、5〜6年生が2年間で計7回、自分でお弁当をつくって学校に持ってくるといふもの。献立づくり、食材の買い出しから調理、盛り付け、片付けまでひとりでやるというのが決まりだ。保護者に相談してもいいが、手伝ってもらってはいけない。

もちろん、そのための準備は怠りない。1年生から給食調理の現場を見学し、紙粘土で理想の弁当の盛り付けをしてみる、2年生ではおにぎり弁当をつくり、3年生では婦人会の協力を得



ポイント、できあがり図、材料と分量、手順、栄養素などを書き入れた計画書。



「弁当の日」当日、クラスでは1時間目に弁当を広げて紹介し合う。



初めての「弁当の日」で自分がつくったお弁当とともに(5年生)



「スーパーサンドイッチ弁当」(左)
「レインボー弁当」(右)

1年生が挑戦した
紙粘土のお弁当



2年生



●おやつを食べ方・選び方

2年生ではおやつについて学習。ジュースやアイスクリームの中には、たくさんの砂糖や油が含まれていることを知り、日頃のおやつのかかり方についていっしょに考える。



「世界でたった1つのおむすびべんとう」

1年生



●きゅうしょくありがとう

1年生ではまず、調理員さんの様子を知り、直接話を聞く学習を行う。子どもたちからは、毎日の食事を用意してくれる調理員さんへの感謝の声がかれ、給食をがんばって食べようとする姿が見られるようになった。

で、懐かしのおやつづくりと試食、4年生では学校農園で育てた大豆や夏野菜を使って豆腐やカレーをつくるなどして、食材や調理への興味をつのらせ、技術も身につける。そうしていよいよ5年生の秋、待ちに待った「弁当の日」を迎えるのだ。

本番一カ月前には計画書に献立、調理手順、栄養グラフ、盛り付けイメージ図などを記入して提出。「弁当の日」は月曜日に設定されているから、前日に買い物に行き、当日の朝は5時に起きて弁当をつくる。学校に着いたら一時限目は「お披露目」の時間。クラス全員で見せ合うが、互いの苦労や苦心がわかるだけに、「おいしそうだなあ」とみんなが素直に誉め合う。

計画書には、実際の弁当の写真に加え、保護者のコメントも記入される。そこには、「黙って見ている方がむしろかしい」「見守ることで子育ての自信がついた」、そして、「献立の相談をきっかけに、親子の会話が増えた」といった感想が数多く寄せられているという。「弁当の日」の提唱者、竹下和男校長（現在は高松市立国分寺中学校校長）は、「本来の大きな目的は、弁当を通して家庭のあり方を見直そう、というものでした」と話す。食材や調理についての相談など、自然に家族の会話が増える。

「バランス弁当」



5年生



さらに、弁当のおかずには必ず「余り」が出るので、それを家族で分け合ったり、親が弁当に詰めて仕事

●「弁当の日」に向けて

11月から始まる初めての「弁当の日」に向けて、食材の選び方から、野菜や卵のゆで方、炒め方を調理実習。また、一食分の献立の立て方や、朝食パワーの秘密を知ろうといった学習を行った。

「秋の食材を活かした弁当」



6年生



●弁当の日

地域の食材を使ったうどんづくりに挑戦したり、家庭料理を紹介し合った後、いよいよ自前の弁当を持って登校する「弁当の日」。どの子の顔もうれしそう。

「まごはやさしい弁当」



3年生



●昔のおやつづくりに挑戦

婦人会の方々に教えていただきながら、「いり豆」や「サツマイモのおやき」といった昔のおやつにチャレンジ。食材を大事にしながら工夫しておやつをつくっていたことに、子どもたちはびっくり。

4年生



●命が育つ滝っ子農園

農園で野菜を一生懸命育てることで、旬の時期を知る。夏野菜収穫パーティでは、夏野菜のカレーとサラダをつくって大満足。総合学習の授業では、収穫したばかりの大豆を使ったきな粉づくりに挑戦。

場に持っていったりもする。さらには仕事場で自慢し、誉められたことを帰宅して子どもに伝えるなど、弁当一つ

が家庭内のコミュニケーションを限りなく広げていく。「ケガや火事の心配など、最初は反



生活協同組合主催の弁当づくりに参加した、山寺さん親子。(撮影/飯崎めぐみ)



最年少の参加者、渡辺みのりちゃんは5歳。(撮影/飯崎めぐみ)

食べて楽しいお弁当が、 親子の絆、 地域の交流を深める

香川県で始まった「弁当の日」は、今や全国の小中高75校や役所などにも広がっている。それ以外でも、夏休み

対意見もたくさん出ました。しかし、父子家庭の父親が自分の母親に料理を習うなど、「弁当の日」で親も変わっていく。遠足の日には、親のつくった弁当のありがたみを味わう心が養われる。子どもたちは、弁当をつくることで、感謝の気持ちと生きていく力を身につけられるんです」と竹下校長は言う。

を利用して親子で弁当をつくるという催しが全国で行われている。その一つ、生活協同組合東京マイコープ主催による「楽しく「お弁当」を作ってみよう」には、大人11人と子ども7人が参加。企画を立てた目黒東地区の委員長である関久江さんは、「お弁当の他にも、パンを焼いたりうどんを打ったりする教室もありますが、親子で一緒に食べ物をつくる企画は、どれも好評です」と話す。

参加した山寺由美子さんは、「添(13歳)は、学校で教わってきた料理を家でもつくってくれますし、聡(11歳)は科学部員だけに、校庭で摘んだ野草



卵で巻いて、みつばで結んだかわい押し寿司が大好評。



彩りのよさと、果物をコンポートにして柔らかく食べやすかった点が評価された。



お弁当に添える「メッセージカード部門」の入賞作品。「アイデア賞」(右)と「お楽しみ賞」(左)。



入賞作品は高齢者に配食されるお弁当の献立として採用される。

を天ぷらにしたりと、独創的な料理人です」と話しながら、親子揃ってのお弁当づくりを楽しんでいた。

一方、10年も前から弁当を通して地域のお年寄りとの交流を図っているのが、広島文化短期大学食物栄養学科の学生による、ひとり暮らしのお年寄りに手づくりのお弁当を配る地域ボランティア活動。卒業後は栄養士として社会に出る学生たちに、高齢者の食事を今から考えてほしいと始まった。お年寄りにも学生にも好評で、2年後からは高校生を対象にした「お弁当献立コンテスト」も実施。入賞した献立は、実際に配るお弁当に反映されている。旬の食材を使い、食べやすいように

工夫された弁当には、やはりコンテンツで入賞したデザインのメッセージカードが添えられ、学生一人ひとりが手渡して届ける。お年寄りからは、「ひとり暮らしではつくれないような、何種類ものごちそうが入っていて感激」「盛り付けがきれいで、おいしくいただきました」という声が寄せられ、学生からは「喜んでくださるのがうれしくて」という反応が。

活動を担当している山下由美子准教授いわく、「祖父母以外のお年寄りとは話したこともなかった学生が、だんだん元氣よく声をかけられるようになっていきます。お弁当の力です」とのことだった。

テーマを決めて週一回。 大学生による、 大学生のための、お弁当の日



の「弁当の日」のアイデアをお借りし、昨年秋からスタートしました」

そこには左に挙げたように大学生ならではの工夫の数々が盛り込まれ、より知的で楽しく、刺激的な「お弁当の日」が実現している。

「お弁当の日」の模様はブログでも公開され、今では社会人グループからも反響があるほど。お弁当をつくり、一緒に食べるというだけのことが、これほどの影響力を持つことになろうとは、佐藤さん自身予想もしていなかったという。

滝宮小学校が始めた「弁当の日」が、全国に広がりを見せているのは紹介したとおり。ところが、影響を受けたのは小中学校ばかりではない。なんと、九州大学農学部においても、大学生に

よる「お弁当の日」が行われているのだ。呼びかけたのは、大学院農学研究院助教の佐藤剛史さん。

「日頃学生と接する中で、食生活の貧

困さをよく目にしていました。コンビニに頼る、居酒屋の食事ですましてしまっ、お菓子で腹一杯にする……、そんな学生に、自炊の技術を身につけてもらうための仕掛けとして、竹下先生

輪になって食べる

「九大お弁当の日」は、週1回。季節のいい晴れた日には戶外で車座になって食べる。日光や風を感じながら食事をするこじたい、忘れかけていたような経験だ。スタートから半年、メンバーはだいたい10名程度で固定しつつあるが、飛び入りは大歓迎だ。



ひとり一品持ち寄り制

もともと、「お弁当の日」初日前夜、買い物も忘れていた学生がいたために、急遽考え出された苦肉の策。しかし、すぐにうれしい効果があることが判明した。まず一度の食事で30品目以上の食品が摂取できること。そしてなにより会話が弾む。互い

のおかずの味や見た目、調理方法などなど、話題は尽きない。友人が丹誠こめたおかずで、好き嫌いを克服してしまった例もある。

テーマを決める

九大方式最大の特徴。ある日のテーマは「自分の名前の頭文字から始まる食材」、またある日は「100円弁当」、正月前の「ブレおせち」、七夕にちなんだ「あいたいのにあえない」……などなど。ジャンルで分けると、季節シリーズ(子どもの日、お正月など)、形容詞シリーズ(熱っ!! でっ!! など)、問題解決シリーズ(ご飯がいくらでも食べられる、器をもっと楽しむなど)といったテーマが設けられてきた。

テーマを決めることで、おかずづくりは一気に知的ゲーム性を帯びる。「これだと当たり前すぎて、誰かと同じおかずになる」「ひねりすぎて、意味がわかりにくいかも」「直球勝負が効果的か」など、一週間考え続ける。それが面白みを増し、当日への期待感をふくらませてくれる。



買った弁当でもOK

テーマを決め、「お弁当の日」が大いに盛り上がり、大学生は何かと誘惑も多く、忙しかったりする。厳しいルールでしげると、参加者はどんどん減っていってしまうだろう。ならば、どうしても忙しくて一品が用意できなかった時は、買った弁当やデザートでもよしとする。

そうして参加した人も、おかずはちゃんと分け合える。しかし、出来合いの弁当は人気がない。自分だって友人のつくってきたおかずの方が食べたい。そうした経験を重ねていくと、「やっぱり自分でつくって参加した方がずっと楽しい」という思いを強くするのだという。

お弁当をひっくり返してみよう！

生活協同組合東京マイコープ主催による「楽しく「お弁当」を作ってみよう」で講師を務めた池田栄子先生に、幼稚園児のお弁当を例に、おいしいお弁当をつくる「ツツヤ、工夫」についてお聞きしました。

撮影・飯崎めぐみ

お弁当のふたを開けたとき、子どもに「おいしそう！」と思わせるためには、彩りが肝心です。おかずはどうしても茶色っぽくなりがち。彩りを考えて盛りつければ、見た目もよく、栄養のバランスもとれます。

さらにお弁当のおかずは、「ちょっとずつ何品か」欲しいもの。そのためは、常備菜をつくったときに、アルミカップに詰めて冷凍しておくとう便利です。お弁当に入れるときは、凍ったものをそのまま入れましょう。食べる時には自然に解凍されているはず。ただし、おかずが冷凍したものはかりだと、食べる時にまだ凍ったまま……なんてことも起こりえますから、気をつけてください。



講師の池田栄子先生

彩りを加えたいときに便利！

▶ 野菜の甘酢漬け

全体を見て、足りない色を上にして盛り付ければ、彩りがきれに見える便利な一品。

大豆も工夫すれば手軽な食材に

▶ 大豆のかきあげ

食事に取り入れにくい大豆も、ポットのなかに洗った大豆とお湯、塩をひとつまみ入れて一晩置いておけば、翌朝には柔らかくなって調理しやすくなる。



ごはんは容器の半分くらい

ごはんは全体の半分くらいになるように。おかずは動物性タンパク質と、野菜が半分ずつくらいになるようにして。

ちょっと甘めのものをアクセントに▶ サツマイモのレモン煮

子どもたちは甘いものが大好き。ちょっと味付けを甘くすれば、栄養あるデザートに早変わり。

汁ものを入れるときは、おぼろこんぶを活用▶ わかめの酢煮

汁ものを入れるときは、アルミカップの底におぼろこんぶを敷き、その上に盛りつければ汁が外にしみ出さない。

「お弁当トリビア」

■ 弥生時代からあった！

食べ物を持ち運んで移動先で食べたのが、お弁当のルーツ。古くは弥生時代に餅米を笹の葉に包んでいたそうで、飛鳥・奈良時代には餅米を蒸して乾燥させた「糰(ほしいい)」という携帯食もありました。ちなみに笹の葉は抗菌作用があるため、腐敗を防ぐと言われています。

■ 日本のお弁当は冷めてもおいしい

日本で食べられているお米の大半は、温帯ジャポニカ種。これは、冷めても味が変わりにくいといた特徴があります。また、味噌や醤油などで味付けをした煮物は、冷めるほどに味が染みこみ、塩で味付けした焼き物も、冷めてもあまり味は変わりません。こういった日本料理の特徴が、お弁当文化をさらに進化させたのではないのでしょうか。

■ 海外のお弁当事情

日本ほどお弁当文化が華やかではないにしても、食事を携帯する習慣は海外にもあります。ピーナッツバターやジャムを挟んだサンドイッチに果物というのがアメリカの定番ランチなら、韓国で最近人気のお弁当は、日本から伝わったキムパブ(海苔巻き)。ただし海苔はごま油を塗った韓国独自のもので、中の具はソーセージやかまぼこなど、日本の海苔巻きとは少し違います。また、宗教によって食事内容も違うインドのムンバイには、家から職場までお弁当を届けるという「ダッパール」(Dabbler)という仕事もあるそうです。