



川南小学校  
栄養教諭：河野  
令和4年10月

10月1日(土)運動会前日準備の日は、「弁当の日」でしたね。保護者の方には、お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。ワークシートの提出は4～6年生でしたが、1～3年生で取り組んでいる子もいました。お家の人に感謝のこたばを伝えた、買い物から手伝った、すべて自分で作った…いろいろなやり方で頑張っている様子がよく伝わってきました。

## 「子どもが作る弁当の日」の講演をきいて…

10月22日にルピナスパークで「ハロウィンかぼちゃ祭り・食べKID秋フェス」が行われました。屋台やステージもあったので、家族で行ったよという人もいたのではないのでしょうか？この日、「弁当の日」を最初に始めた竹下和男先生の講演と映画の上映がありました。効果的な弁当の日の実践方法が知りたかったので、何かヒントになることがあればと思い、この2つに参加しました。ちなみにこの講演は、参加者はそこまで多くありませんでしたが、竹下先生が語られる実際のエピソードに、私を含め、参加した人の多くが涙を流していました。講演と映画上映を通して感じたこと、勉強になったことをお伝えしたいと思います。

弁当の日の取り組みは、2001年に香川県の小学校で校長をされていた竹下先生が始めました。ランチルームで給食を食べている子ども達の顔つきを見て、「給食を食べているのに楽しそうにしていない」ことに衝撃を受け、子ども達を変えるにはどうすればいいか考えた結果、弁当の日にとどり着いたのだそうです。現在広く行われている「弁当の日」では、コースをいくつか設定し、子ども達が自分で決めたコースに合わせて取り組む方法をとっていますが、竹下先生が始めた「弁当の日」は、それとは違って、3つのルールがあります。

### 【竹下先生式 弁当の日の3つのルール】

- ① 献立・買い出し・調理・弁当箱詰め・片づけまでを子どもだけです。「親は決して手伝わない」。
- ② 5・6年生のみが対象。弁当作りに必要な知識は家庭科の授業で教える。
- ③ 10～2月に月1回で計5回繰り返す。



現在本校で行っているやり方とは、学年が限定されていること、年間の回数、そして親が決して手伝わないという点が違ってきます。この竹下先生式のルールで、4年生までは少しずつできることを増やして行って、5・6年生になったら全部自分で作ってみるといふ風にしてもいいですね。

3月の第2回弁当の日からは、新たに「ひとりでコース」(買い出し～片付けまで、すべて親の手を借りないで作る)を設定します！

## めんどくさいけど、一番大切なことかもしれません

時代とともに、大人も子どもも忙しくなり、料理を子どもにじっくり教えながら手伝わせることも、少なくなってきたように思います。竹下先生によると、講演の中で子ども達に質問すると、家族の分の食事(ごはんのみそ汁)が作れる人は、小・中・高校でそれぞれ1%しかいないそうです。(ごはんのみそ汁の作り方は、小学校5年生の家庭科で勉強しています。)このことと、大学生～20・30代、つまり若い世代の食生活の乱れが問題になっていることはつながっているのではないのでしょうか？

また、大人に、「自分の子どもに、自分が作れる料理をすべて教えましたか？」と聞くと、はいと答える人は10%にも満たないそうです。(残念ながら私も、両親共働きで母に料理を習った覚えはほとんどありません…それ以前にお手伝いを面倒くさがってやらなかったことを今では後悔しています) 自分の健康を考えて食事を作る力は、大人になって必ず必要になってきます。親元を離れるまでの間に、ぜひ身に付けておきたいですね。子どもが買い物についてきたり、台所に寄って来たりしたらチャンス！「一緒に作ろうか」と、声をかけてみましょう。

## 失敗させてあげてください！



弁当の日の映画の中で、1年生の男の子が夏休みの宿題「みそ汁を自分で作ることに挑戦します。包丁でじゃがいもを切るにも、火を使うにも、とても危なっかしくて見ていられないのですが、お母さんは手を出さずにじっと見守っていました。長い時間かかってやっと作ったみそ汁を家族全員で食べます。お父さんのみそ汁にはトマトがヘタごと入っていました。でも夏休みが終わるころには、お母さんも目を離して別の作業ができるほどに成長し、「ありがとう」と家族に感謝されて男の子は照れくさそうでした。

子どもがすると危ない、恥ずかしい思いをされるといけない、自分で(大人が)やった方が速い、こうした方がいい、と大人が手助けしすぎてしまうと、子ども達は失敗から学ぶチャンスを失ってしまいます。プロの人ほど、何度も何度も失敗を重ねたから上手にできるようになったのだと思います。子ども一人の力でやり遂げるとなると、危ない場面も出てきますし、とても時間がかかります。

でも、自分でやったことほど、本当の力になり、達成感を感じるのでよく覚えているものです。「百聞は一見にしかず」ですね。もちろん、すべて子どもが自分でやるという場合は、ケガをする可能性もありますので、必ずそばで見守ってあげてください。

裏面に、子ども達の弁当の日の感想をのせています！ご覧ください。



# 弁当の日に取り組んだ感想



## 【1年生】

おにぎりをつくる時には、てをぬらさないのとてにひつつくことをはじめてしてびっくりしました。／もりつけがきれいにできた／（おにぎりのごはんとごましおを）まぜるのがたいへんだった。

## 【2年生】

きゅうりにハムをまくのがむずかしかった。／おべんとうはつくれませんでした。／おべんとうをかばんに入れたり、ほれいざいをいれたりして、ぼくもできることをしました。／2ひんだけでもじぶんでつくったから、おいしかったと思いました。／おいしかったをつたえられてうれしかったです。ハムきゅうりがいちばんすきでした。

## 【3年生】

ウインナーのきりこみがむずかしかった。／1ぴんつくれたからうれしい。／ありがとうございますのエールをおくりました。／かわいいお弁当を作れたので、ハンバーグとたまごをハートにしてみた。お母さんがたまごやきのつくり方を教えてくれて、たまごやきのつくり方を知りました。／朝、はやくてたいへんだったから、いつもお母さんはたいへんだったんだなと思いました。／えいようのバランスや色どりを考えるのがむずかしかった。／きゅうりをきれいに切れてうれしかったです。

## 【4年生】

とても上手といわれました。つぎもがんばりたいです。／おきるのがおそくて作るのにはできなかったけど、つめるのをがんばった。／自分で切った梨もお母さんの料理もすごくおいしかったです。／りょうりがすこしたのしくなったので、来年はパーフェクトコースをしたいです。／朝5時30分におき、ママといっしょに作りました。楽しかったです。／ひとつひとつ細かい工ていがあったたいへんだった。つくってもらうことのありがたさがよくわかった。／いつもよりはやくおきるのがきつくて、まだねむいけどつめたり、とちゅうでねたりしないなんてお母さんはすごいなあと感じました。／しょう来、自分でぜんぶ作るとおもうと、いまのうちにがんばりたいです。／初めてサンドイッチを作った。ゆでたまごをつぶすのが楽しかったです。／弁当をつめるのが、何をどこに置くか考えるのがパズルみたいだったから面白かった。／お母さんが作っているのを見て、すごいなと思いました。わたしもお母さんみたいになりたいです。／何が食べたいのか考えて、お母さんと一緒に買い物をして荷物を持つ手伝いをした。食材の選び方などを聞きながら買い物をして楽しかったし、勉強になりました。／ご飯のみずかけんがむずかしかった。

## 【5年生】

1人ぐらしをするときに役立つことなので、1人ぐらしになったらこのことを思い出して、早ね早おきをして自分で弁当を作れるようにします。／お母さんは大変なんだなと感じました。これからは少しずつお手伝いをしていきたいです。／いつもお母さんが作ってくれるお弁当、一緒に作って見たら、色どりとかバランスを考えるのも大変だなあと感じた。／これまでの弁当作りから成長した。お弁当作りがもっと面白くなって楽しくなりました。これからは上手になりたいです。／ぼくは料理がにがてなので、たまご焼きしか作れなかった。次のお弁当の日はたくさん作りたいです。／小学校で弁当を食べる機会は少ないから今のうちに練習したい。／お母さんと弁当をいっしょに作って楽しかった。

## 【6年生】

時間がかかって大変だったけどそのぶんおいしく感じられました。／お母さんのすごさを知りました。これからは、感謝してご飯を食べたいです。／朝早く作るのには大変で、お母さんはすごいと思った。／だんだん簡単な料理を作れるようになってきているので、次もがんばりたい。／おいしくできるよう一生懸命作った。／作り方が分かったので、また今度してみようと思います。今回はお母さんに手伝ってもらったので、今度は一人でちょうせんしてみようと思います。

