

# 盒饭 快乐享用，传递温暖

打开饭盒盖儿，想着“今天里面有什么好吃的呢？”是吃盒饭的乐趣之一。而对做盒饭的人来说，想着“能吃得满意吗？”则是做盒饭的乐趣。可以说，盒饭是家人心心相印“传言盒”。



这个图标表示在“点击日本”网页上刊载了相关信息。

<http://www.tjf.or.jp/clicknippon/>

## 吃盒饭时



“盒饭”是携带方便、将饭与菜合理配搭、摆放得好看的盒装饭菜。对于生活在日本的人来说，是从孩提时代开始就习惯了的饮食方式。

### 幼儿园

很多孩子在进幼儿园或是托儿所的时候，第一次拥有父母买给自己的饭盒。



### 小学和初中

在日本，大部分的小学和初中都供应校餐，只是在郊游、运动会等每年数次的校园活动时，让学生们自己带盒饭。

家长早起做盒饭的情景、可口的饭菜、和同学一起吃盒饭的快乐时光，这些都成为儿时美好回忆中的一幕。

上初中后，节假日去学校参加俱乐部活动时的午餐、平时放学后去补习班时的晚饭，大多是在家里预备好的盒饭。



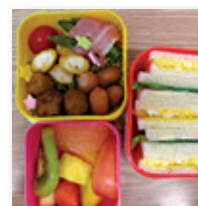
© TJF



郊游时带的盒饭。大家坐在草地上，把盒饭打开。



第一次拥有自己的饭盒。



东京都某学校的初一学生在“盒饭日”自己做的盒饭。

## 受人欢迎的菜

受人欢迎的大多是凉了也很香、与白米饭对味儿的菜。对菜的味道记忆，经常会与做菜人以及当时品尝菜肴的场面联系在一起。

Q: 盒饭中你喜欢的菜是什么?



煎蛋卷



炸鸡块



小泥肠



鲑鱼

摘自:《听听大家的心声: 盒饭》(TEPORE 2005年) <http://www.tepore.com/koe>

## 高中

大多数高中不供应校餐, 因此高中生一般从家里带盒饭, 或者在店里买面包或盒饭。



在教室或食堂吃盒饭或面包。

## 在公司

许多上班的人从家里带盒饭当午餐。也有许多上班的人, 在公司附近的便利店买盒饭(可以在店里加热)当午餐。



在办公室进午餐。

## 面向老年人的盒饭外卖服务

年龄大了, 每天自己做饭、买东西很不方便, 所以有些老年人会利用盒饭外卖服务。对于这些老年人来说, 能和送盒饭的人聊天也是一大乐趣。这类盒饭外卖服务中, 还有为需要限制摄取卡路里和盐分的病人准备的菜单。



给老年人送盒饭。

## 出游时吃的盒饭

赏樱、海水浴、观红叶等四季出行游玩时, 盒饭是不可缺少的东西。大家将带来的盒饭摆在一起, 相互品尝、笑语不绝。有时候还会使用外出游玩时专用的大型饭盒, 里面可以装下好几个人的盒饭。而且, 在旅行、出游当地的车站, 买使用当地特产做成的盒饭(车站盒饭)来吃也是一种乐趣。

## 简单、省事的盒饭

结束工作回家的时候, 有些人也会给自己和家人买盒饭当作晚饭。当你又累又饿的时候, 可以不花时间做饭, 立即享用美食, 不仅菜的品种多样, 而且比在外面下馆子要便宜许多。



在盒饭店买盒饭回家。



# 五颜六色、有利于健康的盒饭



不管是家里做的盒饭，还是市场上卖的盒饭，里面都搭配了好几种不同的菜，看起来也很美。这既是出于营养平衡的需要，同时也考虑了色彩上的美观。

在日本，通过每天的电视节目、健康杂志以及学校教育等，大家都知道尽量摄取多种不同的食材，维持营养平衡的饮食生

活很重要。很多人不仅是自己做盒饭，买盒饭时也会根据色彩来选择，很注意营养的平衡。

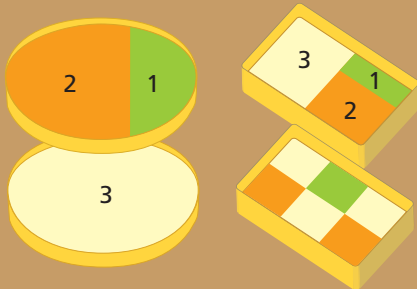
以菜的颜色来勾起食欲，是与菜的香味、口感等同样重要的因素。菜肴的外观好看以及能勾起食欲的搭配都比较受欢迎。

想一想你身边有哪些颜色的菜（红、绿、黄、茶、白）？

## 如何做营养平衡的盒饭

根据“3:1:2饭盒法”<sup>注</sup>，将饭盒内的空间分成6小块儿，其中的3小块儿放主食，1小块儿放主菜，剩下的2小块儿放副菜，这样就很容易把握营养平衡。

注：NPO法人饮食生态学实践研讨会推荐的方法。  
<http://www.shokuseitaigaku.com/bentoubako/index.html>



主食：米饭、面包、意大利面等  
 主菜：鱼、肉、蛋、大豆为主要材料的菜肴  
 副菜：蔬菜、薯类、海藻为主要材料的菜肴

试一试自己动手装盒饭！

## 如何做五颜六色的盒饭

在介绍烹调的杂志和网站上，经常以颜色来分类介绍盒饭里的菜肴。将不同颜色的菜巧妙地搭配在一起，就可以做出勾起人们食欲的盒饭。

# 在盒饭日：学习做盒饭的孩子们

在日本，几乎所有的小学和70%的初中都供应校餐。<sup>注</sup>2001年，由香川县的小学发起的“盒饭日”，逐渐在日本全国展开，并受到了社会的广泛关注。所谓“盒饭日”是学校在一年中设定几天不供应校餐的日子。“盒饭日”当天，让孩子们早起，自己动手做盒饭（不借助家长的帮助），然后带到学校。

由于孩子们生活在不同的家庭环境，这项活动对于学校和孩子们的家长来说都不是一件简单的事情。从购买食材到烹饪、再到之后的收拾，所有都交给孩子们自己做。这样做一方面可以加深孩子们对营养平衡的理解，同时可以培养自立、对做盒饭人的感激之情、以及建立和家人、地区社会之间的纽带关系，这样的饮食教育活动受到了很高的评价（参阅“人物采访”）。

注：为全日本实际供应校餐的平均率。《校餐实施状况调查》（日本文部科学省2009年）



## “盒饭日”自己做盒饭入门（小学生用）

### “做盒饭あいうえお”

- あ 安全（あんぜん）：为了防止食物变质，要将饭盒洗干净，装饭菜时，要等凉了以后再装；
- あ 愛情（あいじょう）：倾注了爱情的食物会更加可口；
- い 彩りよく（いろどりよく）：在盒饭里放入各种各样的食材；
- う うがい・手洗い（てあらい）：在做盒饭前，要养成漱口、洗手的习惯；
- え 栄養バランス（えいようバランス）：要从营养平衡的角度考虑菜单；
- お おいしい：做盒饭时，要有“做得美味、可口”的信心。

© Utsunomiya Municipal Nishi Elementary School

# 快速做盒饭的技巧

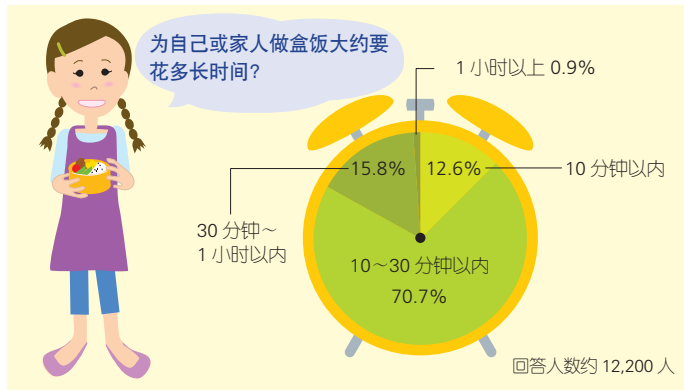


每天都做很多不同种类的营养平衡、颜色又好看的菜肴不是一件容易的事。为了能够做得快、品种又丰富，做盒饭的人下了很多功夫。

比如，很多人在做晚饭和早饭时多做些，把盒饭的份也预备好。也可以买一些做盒饭用的冷冻食品。冷冻的汉堡牛肉饼及油炸食品在微波炉里加热后就可以食用，而装在纸容器里的冷冻煮菜，早上从冰箱里拿出来放在饭盒里，到了中午自然解冻后就可以食用。



商店里出售各种包装的冷冻食品，用来做盒饭非常方便。



摘自：《OCN 盒饭俱乐部问卷调查》(OCN 2011年)

有关盒饭菜肴种类的统计。

# 快乐就餐的秘诀

对做盒饭的人来说，为了能让吃盒饭的人喜欢自己做的东西，在盒饭中放入可爱的小道具、将食材切成漂亮的形状、摆得美观、能勾起食欲……，在每天烦恼的生活中，花点小工夫来增加做盒饭的乐趣。



用打孔器将紫菜加工成不同形状，做成非常可爱的紫菜饭团。



用菜刀可以简单地做出章鱼形小泥肠、兔子形苹果。



用做曲奇的模具可以做成形状可爱的三明治。



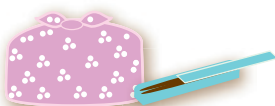
用牙签将切好的煎蛋卷穿起来做成心型。



吃完里面的菜，就会露出藏在里面的留言。

Photography: Naganuma Atsuko

# 做饭人的心情



在家做盒饭的理由是：为了健康、为了节俭、想吃可口的东西、为家人做自己亲手做的东西等，每个人都不一样。很多做盒饭的人，每天早上在家里最先起床，常年为自己和家人准备午饭吃的盒饭。

一直以来，女性为丈夫和孩子做盒饭已形成一种习惯，而现在由于男女分工的变化，为家人和自己做盒饭的男性也不断多起来。

有关做盒饭的频率以及为谁做的统计。

## 【参考资料】

NPO 法人饮食生态学实践研讨会：NPO 法人食生态学实践フォーラム，《校餐实施状况调查》：「学校給食実施状況調査」(文部科学省 2009年)，《听听大家的心声：盒饭》：「ちょっと知りたいみんなの声：お弁当」(TEPORE 2005年)，《OCN 盒饭俱乐部问卷调查》：「OCN お弁当クラブによるアンケート」(OCN 2011年)

## 【关键表达对照】

盒饭：弁当	饭盒：弁当箱	校餐：給食	郊游：遠足
运动会：運動会	校园活动：学校行事	俱乐部活动：クラブ活動	补习班：塾
便利店：コンビニ	卡路里：カロリー	菜单：メニュー	下馆子：外食
出游：行楽	赏樱：お花見	海水浴：海水浴	观红叶：紅葉狩り
营养平衡：栄養バランス	五颜六色：色とりどり	冷冻食品：冷凍食品	

## 雑学博士

下のことはお弁当と関連することばです。どんな意味でしょう。a~fから選んでください。

1. 草弁
2. 鼠弁
3. 壺弁
4. キャラ弁
5. ほか弁
6. 糞弁

- a. 空港で売っている地元の産物を使った弁当
- b. 駅で売っている地元の産物を使った弁当
- c. 放課後、塾に行くときに夕食として食べる弁当
- d. 昼休み前、授業の合間に弁当を食べてしまうこと
- e. 弁当屋で作りたてを買い、持ち帰る弁当
- f. アニメキャラクターなどをかたどったおかずを詰めた弁当

解答は「ひだまり」ウェブサイトに掲載しています。

<http://www.tjf.or.jp/hidamari/index.htm>