

# お弁当 — 食べる楽しみ、 伝わる温もり —

ふたを開けるとき、「今日は何が入っているかな」と考えるのはお弁当を食べる楽しみのひとつです。作る人にとっても、「喜んでくれるかな」と考えながら、お弁当を詰めていくのは楽しいことです。お弁当箱は大切な人と心を通わすメッセージボックスでもあるのです。

## お弁当を食べるとき

「お弁当」は、食事を持ち運びやすい容器に見映えよく詰め合わせたもので、日本で暮らす人にとっては、子どもの頃から親しむありふれた食事のスタイルです。

### 保育園・幼稚園

多くの子どもたちは、幼稚園や保育園に入園すると初めて自分のお弁当箱を買ってもらいます。



### 小学校・中学校

日本ではほとんどの小中学校に給食がありますが、遠足や運動会など年に数回の学校行事のときはお弁当です。朝、早起きしてお弁当を作ってくれた家族の姿や、おいしかったおかず、友達と一緒に食べた楽しい時間も、子どもの頃の思い出のひとつです。中学生になると、クラブ活動で登校する休日の昼食や、放課後、塾に行くときの夕食にも、家でお弁当を作ってもらうことがあります。



学校の遠足で昼食を食べる子どもたち。芝生に敷物を引いてお弁当をひろげる。

### 行楽で食べるお弁当

お花見や海水浴、紅葉狩りなど四季折々の行楽にもお弁当は欠かせないものです。みんなで持ち寄ったお弁当をめぐるって会話がはずみます。数人分を詰められる、行楽用の大きなお弁当箱を使うこともあります。また、旅行のときには訪れた先々の駅で、地元の産物を使った弁当（駅弁）を買って食べることも楽しみのひとつです。



© TJF

## 高校

多くの高校には給食がないので、高校生は家で作ってもらったお弁当を持って行ったり、店でパンやお弁当を買って食べたりします。



教室や食堂でお弁当を食べる高校生たち。



© Hongjo Jin

## 勤務先

勤務先での昼食のために家から弁当を持ってくる人もいます。オフィスの近くのコンビニで買い、店で温めてもらった弁当を食べる人もいます。



© TIF

## 高齢者向け宅配弁当

高齢のため、毎日料理をしたり買物に行ったりすることが大変になり、お弁当の宅配サービスを利用する人もいます。利用者にとっては、配達してくれる人と話すのも楽しみのひとつです。病気のためカロリーや塩分を制限する人たちに配慮したメニューもあります。



独り暮らしの高齢者にお弁当を届ける

© Waiami Takushoku Co. Ltd.

## 手軽な食事としてのお弁当

仕事の帰りなどに、夕飯として自分や家族のお弁当を買う人もいます。疲れてお腹が空いているときに時間をかけて料理をしなくてもすぐに食事を始められ、さまざまなおかずを食べることができるうえに、外食をするよりは安上がりです。



© TIF

## 人気のおかず

人気のおかずは、冷めてもおいしく、白ご飯に合うものが多いようです。おかずの味の記憶は、作ってくれた人や、食べた場面の思い出と結びついていることも多いものです。

Q: 一番好きなおかずは何ですか？



玉子焼き



唐揚げ



ウィンナー



塩鮭

資料: ちよっと知りたいみんなの声: お弁当 JTEPORE.2005年  
<http://www.tepore.com/koe/>

# 健康的で彩りあふれるお弁当



お弁当は、家庭で作ったものも市販のものも、何種類ものおかずを美しく詰め合わせています。その背景には栄養バランスとへの配慮と彩りへのこだわりがあります。日本では、一日にできるだけ多くの種類の食材を食べ、栄養面でバランスのとれた食生活をする事の重要性が、テレビ番組や健康雑誌、学校での教育を通じて、広く認知されています。お弁当を作るときだけ

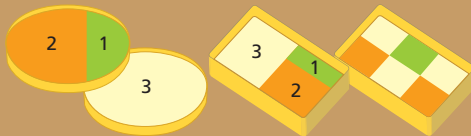
でなく、買うときにも、多くの人は彩りを手がかりにして栄養バランスに気を配っています。また、料理の見栄えによって食欲をかきたてることは、香りや味つけと同じくらい大切なことだと考えられています。目で食べてもおいしい、食欲のわく盛りつけが好まれるのです。

あなたの身近な食べ物で  
(赤、緑、黄、茶、白いもの)を考えてみよう。

## 栄養バランスのとれたお弁当を作るには

「3・1・2弁当箱法」<sup>(注)</sup>によれば、弁当箱のスペースを6マスに区切り、3マス分主食、1マスに主菜、2マスに副菜を詰めることで、簡単に栄養のバランスをとることができます。

(注) NPO法人食生態学実践フォーラムが考案した。  
<http://www.shokuseitaigaku.com/bentoubako/index.html>



主食：ご飯、パン、パスタなど  
主菜：魚、肉、卵、大豆を主な材料とする料理  
副菜：野菜や芋、海藻を主な材料とする料理

## 色とりどりのお弁当を作るには

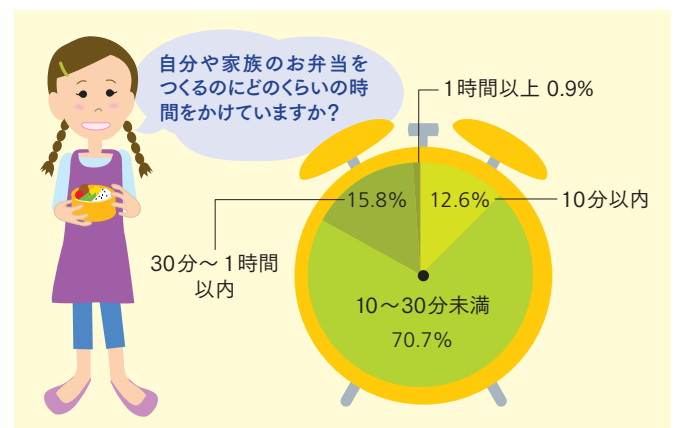
料理をテーマにした雑誌やウェブサイトでは、お弁当用のおかずを色別で紹介することがあります。違う色のおかずを上手に組み合わせれば、おいしそうなお弁当を作ることができます。



# 手早く作る工夫



栄養バランスや彩りを良くするために何種類ものおかずを毎日作り続けるのは簡単なことではありません。できるだけ手早く品数を増やすために、作る人はいろいろな工夫をしています。たとえば、多くの人が、晩ごはんや朝ごはんのおかずを多めに作って、お弁当にも詰めています。また、お弁当用の便利な冷凍食品を買ってきて使うこともできます。冷凍のハンバーグやフライは電子レンジで温めるだけですし、紙のカップに盛りつけて凍らせた野菜の煮物は、朝、凍ったままお弁当箱に詰めれば、昼までに解凍されて食べられるように作られています。



資料：OCN お弁当クラブによるアンケート 2011年  
回答者およそ 12,200人



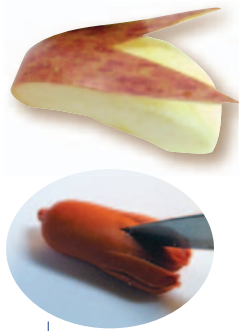
お弁当に詰めやすいサイズにつくられた様々な種類の冷凍食品が販売されている

# 楽しく食べる工夫

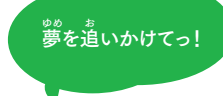
お弁当用のかわいらしい小道具を用意したり、食材を飾り切りしたり、美しく詰め合わせたりして、忙しい毎日の中でもできる小さな工夫をするのは楽しいことです。



● 海苔をパンチで抜けばかわいい表情のおむすびになる。



● タコさんウィンナーやウサギのリンゴは包丁で簡単に作ることができる。



ゆめお夢を追いかけてっ!



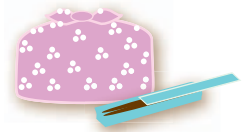
● おかずを食べ終わるとメッセージが現れる。

写真撮影：永沼敦子（ながぬまあつこ）

## お弁当を作る人の想い

家でお弁当を作る理由は、「健康のため」「節約のため」「口に合うものを食べたい」「家族のために心をこめて手作りたい」など、人それぞれです。毎朝、家族の誰よりも早起きして、自分や家族が昼に食べるお弁当を長年にわたり作り続けている人も

少なくありません。従来は女性が配偶者や子どものお弁当を作ることが一般的でしたが、性別役割分業の変化により、家族や自分のためにお弁当を作る男性も増えています。



## 弁当の日：お弁当作りにチャレンジする生徒たち

日本では小学校のほとんど、中学校の70%で給食が実施されています。<sup>(注)</sup>そんな中で、2001年に香川県の小学校で始まり全国に広がった「弁当の日」という取り組みが注目されています。これは、給食を出さない日を年に数回作り、その日は子どもたちが朝早起きして親の手を借りずに自分で弁当を作って学校に持って行くというものです。

食材の買物から調理、後片付けまですべてを子どもに任せることで、栄養バランスについての理解が深まることはもちろん、自立心や食事を作る人への感謝の気持ち、家族や地域社会との絆を育むことができる食育活動として高く評価されています。

<sup>(注)</sup>完全給食実施率の全国平均。「学校給食実施状況調査」文部科学省、2009年

### 「弁当の日」に自分で弁当を作る小学生への手引き

**お弁当作りの“あいうえお”**

**あ** 「あんぜん」で「あいでよう」  
「あんぜん」きれいに洗って乾かしたお弁当箱につけましょう。また、料理はよく冷ましてからつけましょう。  
「あじょう」食べ物に愛情を込めると、とってもおいしくなります。

**い** 「いらどりよく」  
唐（トマト）、にんじん、葉（かぼちゃ、豆）、絹（豆腐、わかめ、グリーンピース）、黒（のり、ひじき）、赤（きのこ、肉）、白（りんご、ごま、じゃがいも）など、様々な色の食材を入れましょう。  
「いこうばん」自然と栄養バランスもよくなります！

**う** 「うがい・てあらい」  
食材をさわったり、料理をしたり、お弁当をつくる前には、忘れずにうがい・手洗いをしましょう。

**え** 「えいようバランス」  
「えい」にもありますが、盛りよくつめることで、栄養のバランスがよくなります。さらに、食べ物の量が分かれば、これも図において献立を考えてみましょう。食べ物の盛りについては、毎月の献立会や別紙を参考にしてください。

**お** 「おいしい」  
「おいしくなれ！」という思いをこめながらお弁当の中身を考えて、調理を作るよう心がけましょう。

### 「お弁当作りのあいうえお」

- あ** 安全（あんぜん）：食材が傷まないように弁当箱をきれいに洗い、料理は冷ましてからつけましょう。
- あ** 愛情（あじょう）：食べ物に愛情をこめるとおいしくなります。
- い** 彩りよく（いらどりよく）：様々な色の食材をいれましょう。
- う** うがい・手洗い（てあらい）：料理をする前にはうがいをし、手を洗いましょう。
- え** 栄養バランス（えいようバランス）：栄養のバランスに配慮して献立を考えましょう。
- お** おいしい：おいしくなれ！という思いをこめて料理を作りましょう。

プリント提供：宇都宮市立西小学校  
<http://www.ueis.ed.jp/school/nisi/lunch/bento.html>



東京都のある学校で中学一年生の生徒たちが「弁当の日」に自分で作ってきたお弁当。

# 弁当作りに挑戦!

ここに登場する4人は、東京にある中学校の3年生です。この学校は給食がありますが、年に1、2回「弁当の日」を実施しています。この学年の生徒たちは中学1年生のときから3年間に4回、自分ひとりでお弁当を作りました。弁当の日には毎回テーマがあります。1年生のときは「バランス弁当」、2年生のときは「いろいろ弁当」、3年生の1回目は「郷土食弁当」、そして2回目の今日は「プレゼント弁当」でした。

## あきひろ、あゆみ、いっせい、ももか

Q: 今日のお弁当は何ですか。作るのにどのくらい時間がかかりましたか。

**あきひろ:** 今日のおかずは鶏の照り焼きと卵焼きときんぴらごぼうなどです。いつもより1時間早く起きて作りました。30分くらいでできました。

**あゆみ:** 私も30分くらいでできました。おかずは、唐揚げと卵焼きとグラタンと春巻きです。工夫したところは、唐揚げに甘辛のタレをつけたところです。

**いっせい:** 今日の中身はチャーハンと焼きそばとまぐろの角煮です。焼きそばはゆうべのうちに作りました。チャーハンは今朝5時に起きて作りました。夕飯の残りのポテトサラダも詰めました。

**ももか:** 私も下ごしらえは前の晩にやったので、朝は1時間くらいで作りました。ちらし寿司、明太子チーズ芋餅、菜の花の肉巻きなどです。

Q: 中学1年生で初めてお弁当を作るようになったとき、どんな気持ちでしたか。3年間で自分のどんなところが変わったと思いますか。

**あゆみ:** 1年生のときは、自分で作るの面倒くさいと思ったんですが、作っているうちにだんだんおもしろくなって、3回目くらいからは楽しんでいました。それまで、ぜんぜん料理したことがなかったから、最初は卵焼きもうまく巻けなくて、スクランブルエッグみたいになっちゃって…。テレビの料理番組で見て、できるようになりました。中2のときから食事の手伝いもして、今は料理はだいたい何でもできます。



**いっせい:** 最初は、正直なところ、なんでこんなのやる

必要あるのかと思っていました。だから、弁当屋で買って来て詰めようかと思ったんですが、ばれて学校で怒られたら面倒くさいのでやめました。それに、ちゃんと作ったほうが味もよくなるだろうなと思って。

それまではカップラーメンしか作ったことがなかったから、親に手伝ってもらったり、コツを教えてもらったりして、ボロボロこぼしながら自分で作りました。

何度も作っていくなかで、毎日食事を作ってくれる親の苦労も分かるようになって……。自分も誰か、作ってあげられるような相手がほしいなと、そういう願望もでてきましたね。

**みんな:** えーっ、すごい! 誰? 彼女に? 作ってもらうんじゃないで自分が作るの?!



**あきひろ:** 最初の「弁当の日」は、メニューを決めて、どうやって作るのかは親に聞いたんですけど、全部一人でやりたいから手伝わないでとお願いして、自分で作りました。うちは母が働いているので、姉たちやばく自身がお飯を作る日もあって、料理をするのは初めてではなかったです。3年間で、卵焼きがうまくなりました。

**ももか:** 1年生、2年生のときは、ものすごく凝ったキャラ弁(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)を作ったりして、見た目のいいお弁当を作れるようになったし、3年生になってからは、味付けを重視して、おいしいお弁当を作れるようになりました。それと、このあいだお弁当コンクールに出て、90分の制限時間内に作る練習をたくさんしたので、てきぱき料理できるようになりました。

Q:「弁当の日」を4回体験して、日頃の食事について考え方は変わりましたか。

**あきひろ:** 「弁当の日」は、彩りを考えて献立を作るように言われるので、家の食事でも野菜を食べるようになりました。



**いっせい:** 前から、出されたものは野菜でも肉でも残さず食べるようにしていたので、食生活自体は変わっていないです。僕も、弁当や食事を作るときは、ひとつの食材だけじゃなくて、いろいろと栄養バランスを考えて野菜も入れたいと思いますね。

**あゆみ:** 学校で栄養のバランスを勉強してからは、最近ビタミンCを摂ってないなあと思ったらグレープフルーツを食べたりしています。

**ももか:** 「弁当の日」には友だちが作ったお弁当を見られるので、かわいいのがあると刺激になります。この技は自分も使えるなとか、次に生かしてみようとか思います。

Q:これまで誰かに作ってもらったお弁当で、どんなものが心に残っていますか。

**いっせい:** ぼくは、塾で遅くなる時、夕飯に弁当を作ってもらったんですけど、親が作ったおかずでは卵焼きです。とっても甘くて。ぼくが作る時はもっと甘くするんですけど!

**あきひろ:** 母が小学校の遠足のとき作ってくれた「天むす」注1です。海老のプリプリ感とか、甘辛いタレがお米にしみこんですごくおいしかったのを覚えています。店で買ったものを食べたとき、「すげえうめな、これ」って言ったのを母が覚えていて、作ってくれたみたいで、嬉しかったですね。

**あゆみ:** 私は部活でバスケットボールをやっている、夏休みは一日練習があるので弁当をもって行ってたんです。地区選抜の大事な試合の前で、暑いなかでずっと練習が続いていたんですけど、ある日、弁当のふたを開けたら、そぼろご飯注2のうえに紅しょうが注3で「がんばって」って書いてあって……。お母さん、応援してくれてるんだなと思って、すごく嬉しかった。あとは、デザートにレモンの蜂蜜漬けを入れてくれたこともあります。部活の仲間に配ったらみんな元気になって、それも忘れられません。

**ももか:** うちの父は板前なので、小学校の運動会の日はずしをちらし寿司を作ってきてくれて、家族みんなで食べていました。それが心に残っていたので、今日のお弁当もちらし寿司にして

みました。母が作るおかずのなかでは肉巻きが好きで、今日はそれも入れてきました。母のは、インゲンと人参とチーズが入っているんですが、今日の中身は自分でアレンジして、今季節の野菜ということで菜の花にしました。

Q:今回の「弁当の日」のテーマは「プレゼント弁当～誰かのために作るお弁当」でしたね。

**いっせい:** ぼくは親のために作りました。今年は高校受験だったから、塾や学校のことで迷惑かけているので、感謝の心が必要かなと思って。

**あゆみ:** 私は今日は自分のために作りました。

**あきひろ:** ぼくも作ったのは自分の弁当だけです。母の負担を減らせればと思って、自分の分を自分で作ることにしました。

**ももか:** 私は自分のと母のとふたつ作りました。受験などいろいろ苦労をかけてきたので、感謝の気持ちをこめて作ったら、とても喜んでくれました。



注1: 天ぶらを真にしたおむすび。  
注2: ご飯のうえに炒めた挽肉を乗せたもの。  
注3: 薄く切ったしょうがの酢漬けを赤く着色したもの。

## わたしの好きなもの

### 好きな色

**あきひろ:** 赤。気持ちが高ぶるから。

**あゆみ:** 青。空の色だから。

**いっせい:** 黒、白。服でよく着るから。

**ももか:** ピンク、黒。身の周りのものはみんなこの色。

### 趣味

**あきひろ:** 野球、釣り

**あゆみ:** バスケットボール

**いっせい:** テニス、ダンス、ドラム

**ももか:** ピアノ演奏、鉱物収集

この記事は2011年2月28日に行ったインタビューをもとにTJFが構成しました。