

# 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。



郊游时带的盒饭。大家坐在草地上，把盒饭打开。



© TJF



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。对菜的味道的记忆，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？



第1名



煎蛋卷

第2名



炸鸡块

第3名



小泥肠

第4名



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，因此高中生一般都从家里带盒饭，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。

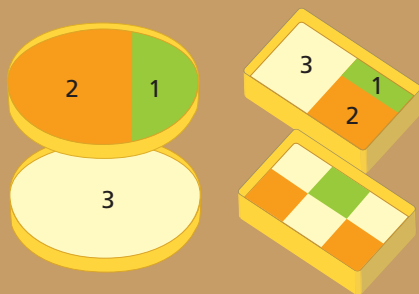
以菜的颜色来勾起食欲，是与菜的香味、口感等同样重要的因素。菜肴的外观好看以及能勾起食欲的搭配都比较受欢迎。

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

CHC 白飯 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；
- 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（てあらひ）：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



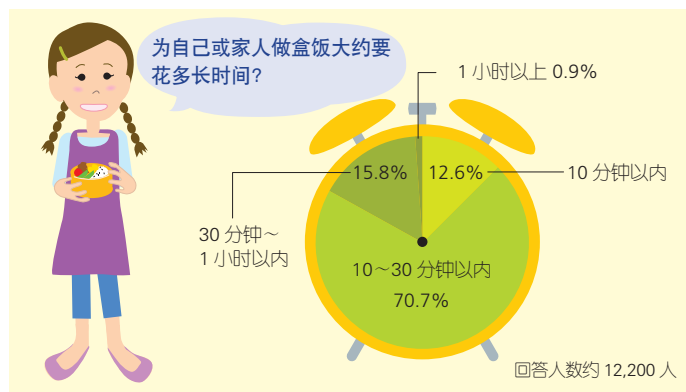
# 快速做盒饭的技巧

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。



用牙签将切好的煎蛋卷穿起来做成心型。



用做曲奇的模具可以做成形状可爱的三明治。



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 法人食生態学実践フォーラム，《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. 鯨弁
3. 空弁
4. キャラ弁
5. ほか弁
6. 塾弁

- 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>

# 弁当作りに挑戦！

あきひろ、あゆみ、いっせい、ももか



4人の声は、「くりっくにっぽん」で聞けます。

**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よ。

**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ことになったとき、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

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「いろどり弁当」、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。

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勞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、そういう願望もできましたね。

**みんな：**えーっ、すごい！ 誰？ 彼女に？ 作ってもらんじゃなくて自分が作るの？！



**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ご飯を作る日もあって、料理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ません。僕も、弁当や食事を作るときは、ひとつの食材だけでなく、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とか、次に生かしてみようかと思えます。

**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、塾で遅くなるとき、夕飯に弁当を作ってもらってたんですけど、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」<sup>注1</sup>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、「すっげえうめえな、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て、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、暑いなかでぐっすり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<sup>注2</sup>のうえに紅しょうが<sup>注3</sup>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いつも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、今の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勞をかけてきたので、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：天ぶらを具にしたおむすび。  
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。

# 学习做盒饭！

章浩、亚由美、一星、百花

文中登场的4个人都是东京某中学的初三学生。该校虽然提供校餐，不过每年都安排了一至两次的“盒饭日”。这些初三的学生们在从初一开始的三年里，一共4次自己动手做了盒饭。每次的“盒饭日”都有一个主题。上一年级时的主题是“营养平衡盒饭”；上二年级时是“彩色盒饭”；上三年级后，第一次的主题是“家乡菜特色盒饭”。第二次，也就是本次的主题是“礼品盒饭”。

**Q：今天的盒饭是什么呢？你做这个盒饭花了多少时间？**

**章浩：**今天的菜是鸡肉照烧（日式烧鸡）、煎蛋卷和牛蒡素什锦等。我今天比往常早起了一小时，做盒饭只花了30分钟左右。

**亚由美：**我也差不多花了半小时的时间。做的菜是炸鸡块、煎蛋卷、奶汁烤菜和春卷。特色是在炸鸡块上浇了点甜辣沙司。

**一星：**我今天的盒饭里面有炒饭、日本炒面和红烧金枪鱼块。日本炒面是昨天晚上就预先做好的。炒饭是今天早上五点起床后就去做。我还把昨天晚饭吃剩的土豆沙拉也塞在饭盒里了。

**百花：**我也是在前一天晚上就做好了准备工作，所以早上花了大约一小时就做好了。盒饭里有什锦寿司饭、明太奶酪香芋饼、油菜花肉卷等。

**Q：请说说上初一时，第一次做盒饭时是什么样的心情？这三年来自己的哪些方面发生了变化？**

**亚由美：**上初一那会儿，觉得自己动手做盒饭是件非常麻烦的事。但是在做的过程中渐渐发现了其中的乐趣，大概从第三次开始乐在做盒饭之中。在做盒饭之前，我从来没有做过饭，第一次煎蛋卷时，总也卷不好，弄成像炒鸡蛋一样……。看了电视中的烹调节目好歹是学会了。大约是上初二时开始在家里帮厨，现在是大多数的菜都能做了。

**一星：**说实话，刚开始实在想不通为什么要让我们干这种事儿，真想去盒饭店买现成的菜装上就完事儿，但怕被学校发现挨一顿批评也蛮麻烦的就放弃了这个想法。而且，我也认为自己用心做出来的盒饭也许味道会更好。

过去我只会泡方便面，所以第一次做盒饭时让父母来帮忙，让他们教了我一些技巧，结果，米粒、菜叶掉的到处都是，总算是自己独立完成了。

在反复做了几次盒饭之后，我终于体会到了每天准备饭菜的父母有多么辛苦……。我甚至萌生了一个想法：希望为谁、希望有一个能让我做饭的对象。

**全体：**哦，真了不起！给谁呀，给女朋友吗？不是让对方为自己做而是自己做么？

**章浩：**第一次“盒饭日”那天，我自己定好菜单，向父母请教了做盒饭的方法。因为我想自己独立完成，所以要求父母不要帮我，结果是自己一个人做的。因为我妈妈平时在外面工作，姐姐们和我自己有时也做饭，所以那次并不是第一次做饭。经过这三年，我最拿手的菜是煎蛋卷。

**百花：**一二年级的时候，做了很讲究的卡通盒饭（将饭菜做成卡通人物形状的盒饭），基本上能做出样子不错的盒饭了。上了三年级以后，我开始重视调味，学会做可口的盒饭了。另外，上次还参加了盒饭竞赛，限时90分钟完成。由于事先做过反复练习，所以很利索地把盒饭做出来了。

**Q：在经历了4次“盒饭日”之后，对日常饮食的看法有没有发生改变？**

**章浩：**“盒饭日”要求我们在考虑营养平衡及色彩搭配的基础上制作，所以那之后在家里吃饭时，也开始吃蔬菜了。

**一星：**从小开始，只要是饭桌上的东西，无论是蔬菜还是肉类都吃得干干净净，所以对我而言饮食生活本身并没有什么变化。我也认为在做盒饭或别的菜肴时，不能光使用单一的食材，应该有蔬菜之类的，从各方面来考虑营养的均衡。

**亚由美：**在学校里学习了营养平衡的知识以后，如果认为最近缺维C就会去吃葡萄柚什么的。

**百花：**在“盒饭日”可以看见同学们做的盒饭，如果有可爱的盒饭一定很刺激。因为我也会这种技巧，因此我想有机会试试身手。

**Q：在吃过的盒饭中（除自己做的以外），印象最深的是什么样的？**

**一星：**我上补习班晚归的时候，家里会为我做好盒饭当晚饭。印象最深的是煎蛋卷。味道非常甜。当然，我自己做的时候会更甜一些。

**章浩：**我印象最深的是小学郊游时，妈妈给我做的“天麸罗饭团”<sup>注1</sup>。炸虾的口感、甜中带咸的沙司渗透到米饭里的妙味至今记忆犹新。大约是从店里买回来吃的时候，我说“真是香极了”，妈妈便记住了这句话，我当时非常开心。

**亚由美：**我在学校参加的是篮球俱乐部，暑假时有全天练习，所以需要带盒饭。在地区选拔的重要比赛前，连续几天都在酷暑中进行紧张的练习，有一天，我打开饭盒盖儿，看见肉馅儿饭<sup>注2</sup>上面，用红姜丝<sup>注3</sup>拼出“がんばって”（加油）的字样……这是妈妈在为我加油呢！真让我非常开心。另外，还有用柠檬做的蜜饯点心。我分给俱乐部的同学们，大伙都精神倍增，这也是让我非常难忘的。

**百花：**我爸爸是日本料理厨师，小学运动会时，经常给我做什锦寿司饭，全家人一块儿吃。这是我记忆中印象最深的，所以今天的盒饭也是什锦寿司饭。妈妈做的菜里面我最喜欢肉卷，也放在今天的盒饭里了。妈妈做的肉卷里面放扁豆、胡萝卜和奶酪，不过今天是按我自己的方式做的，放了时令蔬菜油菜菜。

**Q：这次“盒饭日”的主题是“礼品盒饭——为某人做盒饭”对吧。**

**一星：**我这次是为父母做的。因为今年要考高中，补习班和学校的学习上给父母添了很多麻烦，我觉得很有必要向他们表达一下感激之情。

**亚由美：**我今天是为自己做的。

**章浩：**我也只做了给自己的盒饭。考虑到要减轻妈妈的负担，所以决定自己的饭自己来做。

**百花：**我为自己和妈妈各做了一份。为了迎考等让妈妈操了不少心，妈妈看到我为她做的盒饭，非常开心。

**注1：**用天麸罗作馅的饭团。

**注2：**肉馅儿饭是指在米饭上放上炒好的肉馅儿。

**注3：**红姜是将切成薄片（丝）的生姜用醋浸泡后，染上红色的一种食物。



© TJF

注：本文根据2011年2月28日的访谈稿汇编。