

## 作る、ことの大切さ。

いま「弁当の日」というのが、学校で広がっているようです。決まりは〈子供が自分で作る〉こと。献立作りから買い出し、調理、弁当詰めまで、やるのはぜんぶ子供自身。もちろん点数をつけたりしません。自分で作ることで、食事を作る人の苦勞を知ったり、作り方に興味を持つようになる。食べ残しがなくなる。つぎはもっと上手にできるようにと工夫する。そんな食育効果が、作ることから得られているといえます。

「つくる」という字について。

「作る」「造る」は、材料や素材に手を加えて、新しくものをこしらえること。「創る」は、人に先んじてはじめてのものをつくり出すこと。料理は作るに始まり、刺身の「お造り」のような高度な技術を要するものになり、アイデアを駆使して人をあっと驚かせるような創作的なものへと発展します。その醍醐味を教えてくださいるのが「弁当の日」です。「弁当の日」は2001年、香川県綾川町立小学校の5、6

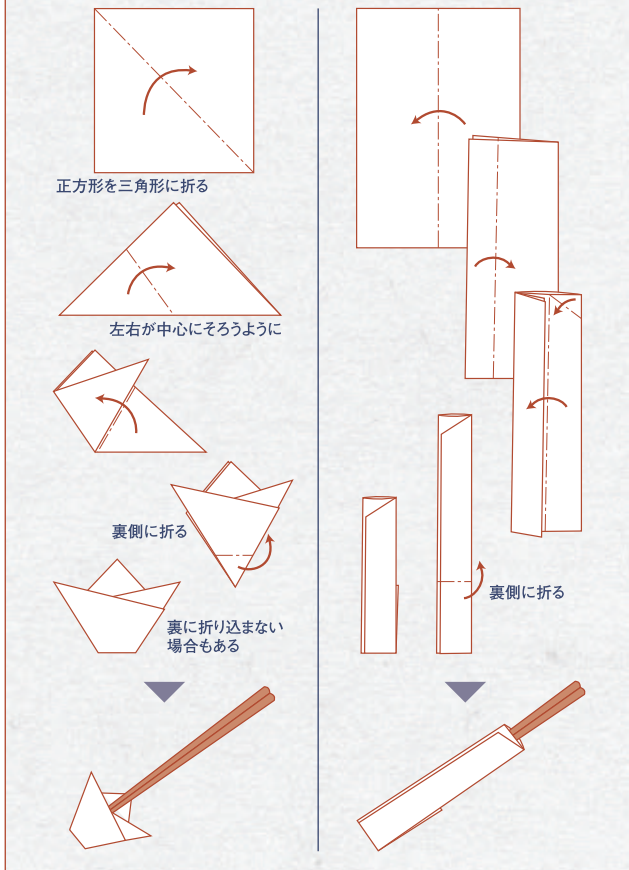
年生を対象に始まりました。発案者は当時同校の校長だった竹下和男先生。「弁当の日」の食育効果はマスコミでも採り上げ



### 第十二回 役立つ食事作法

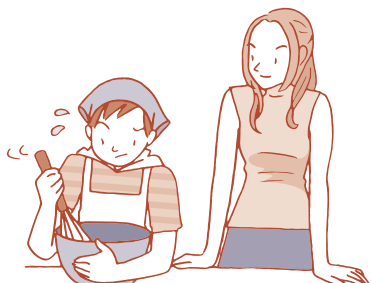
#### 箸包みの作り方

今回は、新年の食膳に、またお客様用に、とあらたまった席にも最適な箸包みの作り方について学びましょう。



られ、全国的な取り組みへと広がり、2009年2月9日時点で、小学校から大

学まで全国300校近くで行われています。



で、小学校から大  
学まで全国300  
校近くで行われ  
ています。

「お母さんの大変さがわかった」「せっかく作ったのだから、残さず食べよう」。作ってくれた人への感謝、食べ物を大切に作る気持ちは、自分で作るからこそ生まれます。お弁当づくりを始めてから、率先して台所に立ち手伝いをするようになった、買い物で安心・安全な食を選ぶようになったなど、子どもたちは親も驚く変化を見せます。ちゃんと食べ、ちゃんと生きる大切さを知り、自立を促すお弁当づくり。通っている学校に「弁当の日」がなくても、行楽や休日など折りにつけ、気持ちも華やき心踊るお弁当を親子でつくってみてください。親子の会話やふれあいも増え、あたたかなくらしの時間が流れます。

作るから創るへ。

献立を考え、買い物をし、早起きをしてお弁当をつくり片づけまで自分でするのは慣れない子どもたちにとって大変。でも、やりとげた子どもたちの表情は自慢げに輝いています。大好きなお肉だけでなくブロックリーやおチトマトを入れると彩りもよくなり見た目もおいしくなつてパランスもよくなること。ひとつの素材にもいろんな調理法があること。回を重ねるごとに料理の知識や発見が増え、作るおもしろみが発見でききます。他の子のお弁当を見て「それ、どうやって作るの?」と尋ねたり、料理本を見て研究し、新しいレシピにも挑戦。アイデア満載のお弁当は注目の的となり、それがまた子どもたちの刺激となつて「創る」楽しみの輪が広がっていきます。

食を通じて芽生える他人への思いやり。  
お母さんと同じように作るのに、お母さんの卵焼きは、味が違う。それは愛情という味付けが入っているからです。お弁当は親子の心をつなぐ食のメッセージ。お弁当には、お母さんの優しい語りかけ、励まし、美意識、創造性、話題性など、子どもの喜ぶ顔を思い描いた愛情がまつまっています。

お弁当箱の蓋を開けたとたん広がるぬくもり。親から子へ、またその子どもへ。子どもから親へ。想いを寄せ誰かに。手渡される思いやりのリレーを、手作りのお弁当でつなげてください。  
シュガーレディ本社  
代表取締役社長 大野悦史

自分で作ることの大切さ。

