

令和3年5月24日

保護者の皆様

真鶴町立まなづる小学校
校長 浜口 勝己

「お弁当の日」について

初夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、今年度は保護者と児童が一緒にお弁当作りに取り組む、「お弁当の日」を実施することとなりました。このことによって、自分で食事を作る力を育み、食生活に関心を持ち、「食」を大切にする心が養われる機会になればと考えています。

次のような内容で行いますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

1 日 時 令和3年6月2日（水） 学校公開日

2 方 法

(1) 「お弁当の日チャレンジカード」に沿って、お子様と相談し、チャレンジしたいコースを決め、お弁当作りの計画を立てます。

	コース名	内 容
1	おかいものコース	献立を相談して、一緒に買い物する。
2	つめつめコース	作ってもらった料理を、弁当箱に詰める。
3	りょうりのおてつだいコース	米を研ぐ、野菜を洗う、切るなどのできることをする。
4	自分で一品つくろうコース	献立の中の一品は、自分で料理する。
5	自分で全部つくろうコース	献立を決め、自分で作り、自分で詰める。

(2) 選んだコースに従って、お弁当を作ります。

(3) 「お弁当の日チャレンジカード」は当日、お弁当と一緒に持ってきて、食べた後に感想を書きます。おうちの人からも感想をお願いします。その後、担任に提出します。

3 その他

(1) お弁当作りのポイントや簡単にできる料理をスクールランチなどで紹介します。

(2) 裏面の『「弁当の日」の願い』をご一読ください。

「弁当の日」の願い

2001年、香川県綾川町立滝宮小学校で、「弁当の日」は始まりました。

献立を立てて、食材を買い、調理し、弁当箱につめるまで、すべてを子どもたちだけにする「弁当の日」は、当時の校長、竹下和男先生の提案によるものです。

この取り組みを通じ、子どもたちは感謝の心を知り、自己肯定感が生まれています。失敗から多くのことを学び、生きる力を身につけています。

そして、「弁当の日」を実践する学校は全国に広がり、どんどん増えています。

竹下和男先生が「弁当の日」を体験した卒業生に贈った言葉があります。

食事を作ることの大変さがわかり、家族を有り難く思った人は、優しい人です。
手順良くできた人は、給料を貰える仕事についてときにも仕事の段取りのいい人です。
食材が揃わなかったり、調理を失敗したりしたときに献立の変更ができた人は、工夫できる人です。
友達や家族の調理の様子を見て、技を一つでも盗めた人は、自ら学ぶ人です。
微かな味の違いに調味料や隠し味を見抜いた人は、自分の感性を磨ける人です。
旬の野菜や魚の色彩・香り・感触・味わいを楽しめた人は、心豊かな人です。
一粒の米・一個の白菜・一本の大根の中にも「命」を感じた人は、思いやりのある人です。
スーパーの棚に並んだ食材の値段や賞味期限や原材料や産地を確認できた人は、賢い人です。
食材が弁当箱に納まるまでの道のりに、たくさんの働く人を思い描けた人は、想像力のある人です。
自分の弁当を「美味しい」と感じ「嬉しい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。
シャケの切り身に、生きていた姿を想像して「ごめん」が言えた人は、情け深い人です。
登下校の道すがら、稲や野菜が育っているのを嬉しく感じた人は、慈しむ心のある人です。
「あるもので作る」「できたものを食べる」ことができた人は、たくましい人です。
「弁当の日」で仲間が増えた人、友達を見直した人は、人と共に生きていける人です。
調理しながら、トレイやパックのゴミの多さに驚いた人は、社会を良くしていける人です。
中国野菜の値段の安さを不思議に思った人は、世界を良くしていける人です。
自分が作った料理を喜んで食べる家族を見るのが好きな人は、人に好かれる人です。
家族が手伝ってくれそうになるのを断れた人は、独り立ちしていく力がある人です。
「いただきます」「ごちそうさま」が言えた人は、感謝の気持ちを忘れない人です。
家族が揃って食事をするのを楽しいと感じた人は、家族の愛に包まれた人です。

出典 竹下和男（著）『“弁当の日”がやってきた』自然食通信社 2011改訂

こんな人たちに成長してほしいという願いをこめて「弁当の日」が取り組まれています。

