

「弁当の日」と子どもたち

「弁当の日」を知っていますか？

「お弁当作りの献立、買い出し、調理、お弁当箱につめる、片づける、をすべて子ども自身で行ない、学校でそのお弁当を食べる」日です。2001年に香川県の小学校で始まり、今は全国1800以上の学校でおこなわれています。

台所で育つ心とからだ 竹下和男



1949年香川県生まれ。2001年に校長を務めていた綾南町立滝宮小学校で、子ども一人で作らせる「弁当の日」をスタート。国分寺中学校、綾上中学校でも実践し、その教育効果を実証。退職後、日本全国で幼児教育を含めた講演、執筆活動を実施。

弁当の日実践校では次の現象が報告されています。

親が子どもとの会話が増えたことを喜んでます。「これまでやらせていなかっただけだった。信じて任せればできるんだ」と気づきました。子どもは毎日食事を作ってくれている親に感謝するようになり、好

き嫌いを言わなくなり、炊事を手伝うようになりました。自分の料理を喜んでくれる家族を見て自分の存在感を確認しました。何気ない日常生活が家族の絆を深めています。子どもは子どもなりに、親が自分を愛してくれていることに気づいていくのです。

(月刊「学校の食事」連載、食育学習「弁当の日」平成20年1月号掲載より)

竹下和男氏講演会予定・子どもクッキング同時開催 (会場:ハグミュージアム)

第8回 食育情報交換会

2016年7月28日(木)

第14回 ハッピーファミリーフェスタ

2016年7月30日(土)

第9回 食育情報交換会

2017年3月30日(木)

※詳細が決まり次第、子育て食育実行委員会のブログにアップします。
<http://ameblo.jp/kosodachi-shokuiku/>

「お弁当の日」という言葉を母と、父と聞いて、私一人でお弁当の日を作りたいと思ったので、土曜日の夜ごはんを作ることになりました。何月かはお弁当の日を作った日は、第4土曜日の日でした。三色弁当を作りました。お弁当の日には、とこもいろいろとやります。

※参加者(小3女子)の感想文より

子育て食育実行委員会・おすすめBOOK

『京都発! 子どもクッキング 自分でつくるカンタンごはん【和食編】』



12年の食育実践と人気の和食レシピ

- 和食の基本と、季節ごとのレシピ
お米のとぎ方・ごはんの炊き方
こんぶと煮干しのだし
春野菜のおみそ汁
大根ステーキ …他全22レシピ。

- コラム
おもてなし
弁当の日
味噌作り …他

鎌田早紀子+室町子どもクッキング著
(子育て食育実行委員会メンバー)
<メディアアイランド刊・1,490円(税込)>



うれしい! たのしい!

子どもクッキング通信

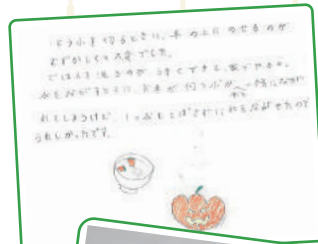
平成28(2016)年3月 発行:子育て食育実行委員会 kosodachi.shokuiku@gmail.com
協力:大阪ガス株式会社北部地域共創チーム



こんにちは!子育て食育実行委員会です



クッキング
やってみよう!!



子育て食育実行委員会とは

台所(キッチン)に立つことを通じて、子どもたちが成長できる環境を整えたい——そんな同じ想いを持つ有志が集まって「子育て食育実行委員会」が2012年7月に設置されました。
学校の先生(家庭科教諭、栄養教諭)、料理の先生、公務員、栄養士、会社員、経営者、大学生、主婦など、現在約20名で活動しています。

これまでの活動内容

「子どもクッキング」「児童福祉施設の子どもの対象・愛情ごはんづくり」「エコ・クッキング」「こどもお仕事体験」「弁当の日講演会」「子育て・食育サロン」の開催、協力など。
メーリングリストやフェイスブック、ブログ等で活動を紹介しています。関心のある方はお問合せください。

メール kosodachi.shokuiku@gmail.com

Facebook <https://www.facebook.com/Sababian/>

ブログ <http://ameblo.jp/kosodachi-shokuiku/>

エコ・クッキングのご紹介

エコ・クッキングとは環境のことを考えた買い物、料理、片づけ。便利なものがあふれている中、毎日の食生活の中で食べ物やエネルギーを大切に、一人ひとりができることを工夫するエコな取り組みです。



エコ・クッキングの推進役を育成するため、下記のエコ・クッキング指導者養成講座を開催しています。関心のある方は、ぜひご参加ください。

エコ・クッキング指導者養成講座

2016年 8月 2日(火) 毎回 10:15~16:30

8月22日(月) 受講費用 6,000円/人(税込)

12月26日(月) 場所 ハグミュージアム

2017年 3月28日(火)

お申し込み・詳しい内容は [エコ・クッキング推進委員会ホームページ](http://eco-cooking.jp)
<http://eco-cooking.jp>

出張授業のご案内

また大阪ガスでは、主に小学5年生を対象としたエネルギー環境教育出張授業を行ない、好評をいただいています。調理実習では和食の基本、鍋で炊くご飯、みそ汁、ふりかけなどを作ります。

出張授業のお問い合わせはこちら [大阪ガス 環境教育](#) [検索](#)

大阪ガス



地下鉄長堀鶴見緑地線
「ドーム前千代崎」駅(徒歩3分)
阪神なんば線「ドーム前」駅(徒歩3分)
JR環状線「大正」駅(徒歩7分)

※「エコ・クッキング」は東京ガスの登録商標です。

子どもクッキングの魅力は...

- 1 五感を使うから「脳」が育つ。
- 2 だれかが喜んでくれるから「心」が育つ。
- 3 食べることは生きること。だから「生きる力」が育つ。



……まだまだあります。体験して、たしかめてください。

「料理ができる子ども」を育てよう

「口の中がおいしいと言っている!」
小学2年生の女の子が、自分で作ったご飯を食べてそう言いました。

こちらが何も言わなくても、体全体で感じ、つかんでいるのが子ども。素材の味をわかっている。だしの味、野菜のおいしさをちゃんとわかっている。

「料理ができる子ども」を育てることは、その子が大人になってからも料理ができるということです。家庭をもったら、家族にも料理を作ります。それは、家族の健康、心の安定につながります。

「未来の親」育て、いっしょに始めてみませんか。

(『京都発! 子どもクッキング 自分でつくるカンタンごはん』より抜粋)

広がっています。子どもクッキング

子育て食育実行委員会のメンバー紹介

※イベントにより参加方法などに違いがあります。詳しくは各メンバーにお問い合わせください。



和食の基本と伝統、世界の家庭料理とマナーをともに学びます

井川賀子さん (Cook Panda)

なるべくすべての作業に自分で取り組み、料理の過程を楽しめるようにしています。本物の器を使い、手触り、所作などにも心を配り料理してもらいます。テーブルセッティングなども子どもたちが担当。食のマナーもきっちり教えます。楽しくて充実感のもてる教室で、料理を通して子どもたちの個性を伸ばします。



活動場所
吹田市江坂
連絡先
メール nori-1027@utopia.zaq.jp
電話 06-7172-9339



台所は、子どもの自立をつくる場所

石井由紀子さん (親子料理教室こどもキッチン)

1歳半～3歳、2歳～未就学児、6歳～小学生のクラスはいずれも親子参加。包丁や火など、本物を自分の意志で扱う体験は、子どもの成長を後押しします。大人は子どもをどう見守り、どう伝えるかを我が子と一緒に参加しながら学びます。台所×コミュニケーションで子どもの自立をつくる親子料理教室です。



活動場所
茨木市(公共施設、自宅教室)、大阪市(大阪成蹊短期大学)
連絡先
TEL 090-6902-3339(石井)
メール kodomo-kitchen@zpost.plala.or.jp
ブログ <http://blog.kodomo-kitchen.com/>
フェイスブック <https://www.facebook.com/bringsmile>



大切なのは料理が完成するまでのプロセス

石川定子さん (お料理教室コロレ)

台所には子ども達の身体と心を成長させるスパイスが沢山あります。こどもクッキングでは五感を使って調理することを大切にしています。誰かの為に料理を作る楽しさや、食材の命への感謝の気持ちなどを料理を通じて子ども達にこれからも伝えてきたいと思っています。



活動場所
大阪ガスショールーム
レンタルキッチンなど
(春夏休みなどを不定期に開催)
連絡先
TEL 090-6987-0235
メール colore.ishikawa@gmail.com
ブログ <http://s.ameblo.jp/colore-toyonaka/>



管理栄養士として、子どもの健康を考えた料理教室を開いています

大坪さやかさん (こどもだけの料理教室ゆめつぼ)

子どもたちだけで、旬の食材を使用した家庭料理を作ります。一人でも作れるように、献立はシンプルにしています。子どもの味覚を育むため、素材の味を引き出し「うす味でもおいしい」をモットーにしています。調理を通して、自分に自信がもてる子、自分の健康に気を配れる子、周りの人に感謝できる子を育てます。



活動場所
茨木市奈良町(自宅)
連絡先
ブログ <http://ameblo.jp/sayatsubo/>
HP <http://yumetsubo.jimdo.com/>



料理をする人を増やし、未来を明るくしたい

鎌田早紀子さん (室町子どもクッキング 他) エコ・クッキングナビゲーター

「自分でつくるカンタンごはん」をコンセプトに、ごはん、だし、旬の野菜を中心に据えた、カンタンでおいしい和食を自分で作れる子どもを育てています。子どもたちだけで最初から最後まで調理のすべての工程を体験します。子どもたちは料理を通して、人との関係性を通して、自分でコツをつかみ、どんどん成長しています。

著書「京都発! 子どもクッキング 自分で作るカンタンごはん【和食編】」(メディアランド)も好評。



活動場所
京都市内小学校、大阪ガス・ハグミュージアム
茨木市コミュニティーセンター 他
連絡先
メール imokurinan.king7@gmail.com



「学ぶ」キッズクッキングで、料理のできる大人になろう!

久保田真由美さん (食工房 遊・乙女) エコ・クッキングナビゲーター

地域の大人のボランティアさんに見守っていただきながら、子どもだけで料理を作ります。献立は、野菜を使った和食が中心の家庭料理。一汁一菜に、和のおやつを作ります。料理だけではなく、最後に使った調理器具の確認、片づけ、料理に関する宿題もしてもらいます。クッキングを通して協調性や積極性を養ってほしいと願っています。



活動場所
吹田市(公民館など)
連絡先
食工房 遊・乙女 080-5322-4192
メール youotome4192@ezweb.ne.jp
ブログ <http://keserasera.osakazine.net/>



主人公は子どもたち。五感をフルに使ったクッキング体験を 朝比奈顕子さん/境田可奈子さん (TSUDOI KITCHEN)

体感食育(ハンズオン)の考え方をベースに、料理を通して子どもたちの五感を磨き、豊かな感性や感覚を育む場としています。お料理の楽しさや知る喜び、できる喜びを感じ、自分に自信が持て、総合的な生きる力を身につけられるようサポートしています。



活動場所
尼崎市塚口
連絡先
メール asahina.samh@gmail.com



旬の食材を使った和食主体の「体験型料理教室」を開催しています 海老谷千代子さん (ももっこキッチン)

「ももっこキッチン」は千里みらい夢学園、吹田市立桃山台小学校の家庭科室を使った地域活動で、年4回、季節の行事や旬の食材を使った和食主体の体験型料理教室です。対象は桃山台小学校の在校生1～3年生。



活動場所
吹田市桃山台地区



食を学ぶ大学生と子どもたちで「子ども茶屋」を開催 谷口信子さん (大阪成蹊短期大学教授)

毎年12月に本学で開催する「食育シンポジウム」。その中の子ども向けプログラム「子ども茶屋」では、子どもたちが調理をし、お客様におもてなしをしています。短期大学で食を学ぶ学生と子どもたちが協力して料理を作りあげる様子はほほえましく、また子どもたちの達成感あふれる顔に感激します。



連絡先
TEL 06-6829-2570
メール taniguchi-n@osaka-seikei.ac.jp
HP <http://tandai.osaka-seikei.ac.jp/>



子どもたちに魚のおいしさをもっと知ってほしい 右田孝宣さん・孝哲さん (株式会社SABAR)

「とろさばを世界ブランドに!」を合言葉に「とろさば」のおいしさを知ってもらうアンテナショップ「とろさば料理専門店SABAR(サバー)」。現在関西に10店舗を展開しています。魚離れをしている現代の子どもたちに、魚のおいしさをもっと知ってもらいたいので、食育活動として「お寿司プログラム」「お魚解体ショー」を行なっています。



HP <http://sabar38.com/>



子どもたちの「やりたい!」気持ちを大切に 佐溝美沙さん (とどろみクッキング)

箕面市立とどろみの森学園(小中一貫校)で、3年生から9年生(中学3年生)に給食の献立や、おせち料理やひなまつりの行事食などを中心とした料理教室を行っています。子どもたちの「やりたい!」という気持ちを大切に、子どもたち同士が教えあい、成長していく姿を見守りながらすすめています。



活動場所
箕面市立とどろみの森学園(小中一貫校)
ブログ <http://blog.goo.ne.jp/todorominomori>



「本物」を伝える子どもクッキングを応援しています 武藤優さん・鈴子さん (株式会社パプアニューギニア海産)

私たちは東日本大震災で石巻市にあったお店が流され、福島原発事故の影響を考えて大阪に移住してきました。オーガニックショップ「TAYU COCO」では、子どもたちに安心して食べてもらえる「本物」の食品を集めました。子どもクッキングではパプアニューギニア海産の安心、安全でおいしい天然エビをよく使ってもらっていて、大好評です。お金だけではなく、心のつながりを大切にしたいと考えています。



HP <http://pngebi.greenwebs.net/>

高校生が主体的に子どもクッキングに関わっています 入交享子さん (大阪府立茨木高等学校 家庭科教諭)

エコ・クッキングナビゲーター
高校生が主体的に関わる子どもクッキングを目指しています。茨木市環境フェアでは就学前の親子でエコ・クッキングをしています。宙いもプロジェクトでのサツマイモの栽培～収穫体験の中では夏企画として、サツマイモだけでなくの葉・ツルの料理をしたり、安威川フェスではペットボトルピザにも挑戦しています。



活動場所
茨木高校家庭科室、茨木市内公共施設など
連絡先
メール iririn1954@gmail.com



ほんまもんの味(だし)を、子どもたちにも体験してほしい 南出洋伸さん (山長商店株式会社)

山長商店は創業150余年。天下の台所・大阪の「だし」の専門店です。黒門市場などに店を出させていただいています。和食文化を守るためにも子どものうちに、ぜひほんまもんの味を体験させてあげてほしい。そんな願いから、ハグミュージアムでも不定期に「だし」ワークショップなどを開催しています。



HP <http://www.yama-cho.net/index.html>