



「弁当の日」を考えた竹下です。親子で楽しんでくださいわね!

2017年開催時の子どもたちのお弁当

- 二色ごはん
- ひじきとえのきの肉だんご
- いんげんとパプリカのごまあえ



作ってみよう! ぼく・わたしのお弁当

- 必要な道具
- まな板 ●ほうちょう(調理ばさみでもよい) ●ボウル ●ざる
 - なべ ●フライパン ●さいばし ●あみじゃくし ●魚やきグリル

「弁当の日」とは?

※画像は奈良で過去開催の時の様子

香川県の小学校で竹下和男校長(当時)は、もっと子どもたちに「くらしの時間」を取り戻したほうがよいと考え、「弁当の日」という取り組みを2001年に始めました。年に数回、子ども達が朝に自分で弁当を作り、学校に持って行くのです。何をやるか、何を買いに行くか、調理やお弁当詰め、片付けまですべて子どもがします。親は一切手伝わす見守るのみ。子どもは「弁当の日」を通じて、自分の力や、食の大切さ、親や地域への感謝に気づいていくのです。



この活動は全国に広がり、奈良の「弁当の日」も3年目の開催を迎えました。2017年、2018年の子ども達が作ったお弁当、イキイキと調理する姿をご覧ください。自分と母(父)のためのお弁当を一生懸命に作り、満面の笑顔で手渡されたときの親御さんの感動。今年はより多くの子ども達に、「弁当の日」が体験できる機会を作ろうと、このちらしを、「子どもの料理本」にしました。実際に、2017年に子供たちが作ったお弁当を、子どものみなさんが、おうちで作ることができるように、作り方がわかりやすく書いてあります。初めてでも大丈夫です。保護者の方に見守ってもらいながら、ぜひ作ってみましょう。



ひじきとえのきの肉だんご

【材料】(お弁当で8人分【作りやすい量】) ★【煮汁】

- | | | | |
|-------------|----------|--------|----------|
| ○ とりひき肉 | 合わせて | ○ 水 | 500ml |
| ○ ぶたひき肉 | 450グラム | ○ さけ | 大さじ2 |
| ○ しお | 2つまみ | ○ しょうゆ | 大さじ2 |
| ○ ひじき(芽ひじき) | 5グラム | ○ みりん | 大さじ2 |
| ○ えのきだけ | 100グラム | ○ さとう | 大さじ1と1/2 |
| ○ かたくり | 大さじ1と1/2 | ○ しお | 小さじ1/4 |



ひじきは、水に10分くらいつけてやわらかくする。ざるにあけて、手で水気をしぼる。



えのきだけは、根元(いしづき)を切り落とし、細かく切る。



ボウルにとりひき肉・ぶたひき肉、しおを入れる。手でもんで、ねばりが出るまでまぜる。ひじき、えのきだけ・かたくりを入れてまぜる。



なべに★煮汁の材料を入れ、火にかけて、ぶくぶくあわが出てふつとうしたら、火を弱める。肉を小さく丸めてだんごにして、煮汁にそっと入れる。



たまにころがしながら7分くらい煮る。



火を強くして、煮汁がほとんどなくなるまで煮つめる。

いんげんとパプリカのごまあえ

【材料】(お弁当で6人分) ★【あじつけ】

- | | | | |
|------------|------|--------|------|
| ○ さやいんげん | 15本 | ○ すりごま | 大さじ2 |
| ○ パプリカ(赤) | 1/2こ | ○ しょうゆ | 小さじ2 |
| ○ パプリカ(黄) | 1/2こ | ○ さとう | 小さじ2 |
| ○ しお(ゆでる用) | 少し | | |



なべにたっぷりの水としおを少し入れ、火にかけて、ぶくぶくあわが出てふつとうしたら、いんげんを入れる。やわらかくなるまでゆでる。



ボウルに水を入れて、さやいんげんをそこに取る。ざるにあける。



さやいんげんはへたを切り落とし、4つに切る。



パプリカはたて半分に切り、種とわたを取りのぞく。



よこに長さを半分に切る。いんげんと同じ太さに切る。



パプリカもいんげんと同じやり方でゆでて、ざるにあける。



ボウルに★あじつけの材料を入れてまぜる。いんげんとパプリカを加えてまぜる。

二色ごはん

【材料】(お弁当で2人分)

- | | |
|-----------|-------|
| ○ 米 | 1合 |
| ○ さけ(しゃけ) | 1切れ |
| ○ たまご | 2こ |
| ○ しお | ひとつまみ |
| ○ 油 | 小さじ1 |



米は、といでから、水で洗う。かまの「白米」の目もりを見て、1合まで水をそそいで、たく。



さけは、魚やきグリルにのせてやく。



さけがやけたら取り出して冷ます。手で小さくほぐし、ほねを取りのぞく。



たまごはボウルにわって、しおを入れて、はしでよくまぜる。



フライパンを中火にかけて、油を入れフライパンをかたむけて広げる。たまごを入れる。



さいばしでまぜて、細かくぼろぼろしたたまごやき(いりたまご)を作る。ご飯をよそい、さけといりたまごをのせる。