

# 「弁当の日」で 育つ子どもたち

弁当の日応援プロジェクト 竹下和男さんの講演要旨

2017年9月30日、NPO 法人食育体験教室コラボが主催する長野市で初めての『弁当の日応援プロジェクト』が開かれ、「弁当づくりワークショップ」と講演がありました。

## 大変なことになっている子どもたちへ機会を与えて

『弁当の日』提唱者の竹下和男さんの話を聞くと「知らないうちに、子どもたちが大変なことになっている」ことに気づく。

朝ごはんを一人でつくれる子は、中学生や高校生でも1%未満しかない。味覚がボロボロで、出来合い（既製品）の味の濃さと刺激に慣れ過剰な塩分を口にし、生活習慣病が低年齢化するなど身体への影響が出ている…。いわゆる「発達障害」は、発達する機会が無かったために起こる。子どもが「自分で生き抜く力」を身につけるチャンスを与えるのが親の役目。『弁当の日』は子どもが自立する機会であり、

食べることの大切さを学ぶ機会になる。





伝える  
食と農

リンクネット

# 信州

弁当の日 応援プロジェクト

## 竹下和男氏講演会

子どもが作る弁当の日とは ～「弁当の日」を広めよう～





講演者 竹下和男氏

講演内容：『弁当の日』の意義、子どもの発達、食育の重要性、食生活の改善、食育体験教室の活動など。

**日時** 9月30日(土) **会場** 長野市立吉田公民館 (ルル子なの 多目的ホール)

13:00～15:00 **アクセス** 〒381-0043 長野県長野市吉田 3-22-41

**参加費** 無料 ※参加者プレゼント付き **定員** 150名

**お申込み** NPO法人 食育体験教室コラボ  
Tel: 090-3918-6059  
Mail: m-kobor@taupe.plala.or.jp

※当日の参加費は、お申し込みの際に必ずお振込みください。  
※お振込みは、お振込みの日の前日までにお願いします。  
※お振込みの振込先は、お振込みの日の前日までに必ずご確認ください。

※お振込みの振込先は、お振込みの日の前日までに必ずご確認ください。

※お振込みの振込先は、お振込みの日の前日までに必ずご確認ください。

主催：NPO 法人 食育体験教室 コラボ 協賛：『弁当の日』応援プロジェクト事務局

## 弁当づくりワークショップ

食材も手順も同じだけれど、みんな個性あふれた素敵なお弁当ができました。



子どもたちの手づくり弁当  
「自分でつくったから、おいしい〜!」



## 人は置かれた環境に適應する

『弁当の日』を経験した子どもたちは「料理が楽しい」と育ち、自分が親になった時は「子育てが楽しい」と言っている。台所に立つことで、当たり前のことを自然に身につけている。

子どもは親を観察している。冷蔵庫の扉を足で閉めるなど「してほしくないこと」も真似をする。してほしくないことは親が「して見せる」ことで、子どもは学ぶ。子どもは自分が置かれた環境の中で生きている。

甘やかして育てた子ほど社会に馴染めない。「なに食べたい？」と、子どもが欲しがる食事を与えていると親を見下すようになり、自分がやりたいことだけをやり、人を傷つけるようになってしまう。子どもには「なにをつくりたい？」と声をかけ、いっしょに台所に立ち、子どもが成長する機会を与えるのがよい。子どもが料理に関心を持ち始めるのは5歳がピーク。台所に立ちたがる。味覚は9歳までに形成され、一生残る。子どもが育つチャンスを、大人の都合や理屈で奪ってしまうと「子どもが大変なこと」になり、親も社会も大変なことになる。

(講演内容をもとに編集者が一部追記してまとめています)

<編集> 伝える食と農リンクネット信州

紙面はナガプロで公開しています。お問い合わせはメール hello.yoshida@ngn.janis.or.jp まで