

九州大学大学院
農学研究員助教・農学博士

まとう ごうし
佐藤 剛史 さん



Profile

昭和48年大分県生まれ。作家、食育研究者、農学博士として、年間の講演回数は100回を超える。主な著書に「ここ一食卓から始まる生教育-」「いのちをいただく」(西日本新聞社・共著)「すごい弁当力」(PHP文庫)「自炊男子」(現代書林)。TNC「ももち浜ストア夕方版」レギュラー・コメンテーター。

book | 【町立図書館にも蔵書】

▶ “弁当の日”
がやってきた

竹下和男／著者
自然食通信社／発行所



▶ すごい弁当力！

佐藤剛史／著者
株式会社 PHP 研究所／発行所



自分でお弁当を作る 「弁当の日」は、 子どもたちの 自信と自立を生み出します。

のは、「調理の技術」だけではありません。弁当の日の本当の狙いは、「食」への関心を高めることはもちろん、家族との会話を増やし、「おいしくできたね」と声をかけてもらえることにあります。子どもたちは、その言葉で自分に自信を持っていきます。「自分は存在価値がないんじゃないか」「自分は愛されていないんじゃないか」。そんな不安を持っている子どもが、勉強に手がつくはずがありません。弁当の日はその不安を解消し、自己肯定感を高める大切な生きるチカラとなるんです。



食事を作ることはとても大変です。自分でお弁当を作ればそれがわかり、自然と料理を作る人や生産者に感謝の気持ちが芽生えてきます。弁当の日を始めた学校は多くが、「子どもたちが給食を残さなくなった」と言うのはそのためでしょう。

子どもは成長したがる生き物です。当初は「子どもだけに作らせるなんて危ない」という保護者や先生からの反対の声も多かった弁当の日ですが、全国で実践されていく中、子どもたちは立派に自分の力でお弁当を作っています。弁当の日は、「早く自立したい」という、生き物としての本能を呼び覚ます仕掛けなんだと思います。

卵焼きの中に
ワカメを入れて
アレンジ！

ジャーマンポテトの
じゃがいもを切るのに
苦労しました。

弁当箱に詰める
バランスや彩りに
気を使いました。

