

“できる”を育てる！みんなの“やりたい”を  
NPO 法人食育体験教室・コラボが応援します

子どもが向き合う弁当箱には、  
生きる力と可能性が詰まっている

子どもがつくったお弁当には、  
自信と笑顔が満ちあれている

「弁当の日」には、子どもとおとなを変える力がある。  
知ってほしい。聞いてほしい。楽しんでほしい。  
さあ、「弁当の日」をはじめましょう！



NPO 法人食育体験教室・コラボは2017年9月、  
「弁当の日」を提唱された竹下和男さんの講演会と  
弁当づくりワークショップ（写真下）を開きました。



＜竹下和男さんのお話から＞

子どもたちが大変なことになっている。あるモノをただ流し込むような食事。朝ごはんを一人でつくれる子は、中学生や高校生でも1%未満しかいない。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。

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。子どもがつくる『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。大人は見守ることの大切さを知り、子どもの成長を楽しみ喜ぶ。

『弁当の日』を経験した子どもたちは「料理が楽しい」と自信をもって育ち、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、当たり前前のことを自然と身につけている。

## NPO 法人食育体験教室・コラボ

代表 飯島美香（長野市篠ノ井山布施） 連絡先 電話 090-3918-6059  
Eメール m-kobo@taupe.plala.or.jp  
URL <https://www.facebook.com/NPOCOLABO/>

子どもが活躍する「弁当の日」  
応援プロジェクト