

特別読み切り

# 食育 Essay 50

食から元気なからだと豊かな心を

どんなに小さい箱の中にも、  
それぞれの願いや思いが  
詰められている弁当箱。



**B**ENTOの文字が Japanese-style packed lunch と英語の辞書に載るようになり、へえ～お弁当って日本の文化なんだ～と、私たちににとって身近なことが世界から見れば日本らしいことだと知ることがよくあります。

幼い頃から馴染みのあるお弁当という言葉。遠足の日の朝は、母がどんなお弁当を作ってくれるのかワクワクしましたし、お弁当のふたを開けた時分から揚げや筋子が目に入ると、とても嬉しかったことを思い出します。

幼稚園も週に一度の木曜日がお弁当日で、「今日のお弁当は何かしらね？」と登園してきた子どもたちに尋ねると「あのね今日はね、サンドイッチと、いちごなんだよ。」と迷わずにサッと教えてくれる姿に、お家の方がお弁当を作っているところを目にしたり、お弁当を巡って会話をしている様子が目に浮かびます。

**弁** 当といえば「駅弁」！ おぼろげながらも、列車の窓から駅弁を買った嬉しさも幼い頃の思い出としては貴重で、家のお弁当とは違い、ご当地の美味しいものがびっしり詰まった駅弁の紐をといてふたを開ける時の高揚感！ 今でも駅弁は大好きで、新しい駅弁が発売されると青森までの距離であっても駅弁を買い込み、短い時間の車内で外を眺めながら食べているジュンコ先生。

新年最初の食事であるお節料理も重箱という箱のふたを開ける時に、新しい年への期待と願いを込めながらと、そこに何かしらの感情が沸き立つ時。今年も家族が揃い、「あけましておめでとうございます」と挨拶を交わした後に「さあ！お節だ！」と勢いよくふたを開けた時の嬉しさは、幼い頃とそう変わらずに大人になっても嬉しい瞬間だと。お節は「めでたいことを重ねる」「福を重ねる」という意味から重箱に詰められるということを知り、今も昔も変わらずに、食することに人々の「願い」があることに美しさを感じたお正月。

あごの手術をした父が柔らかいものしか食べることができなくなったことから、この数年は父のお昼のお弁当作りが日課となり、二段重ねのお弁当箱に父の好物の梅干しと京都の知人からいただいた昆布を白いご飯の上へのせ、晩御飯の残り物を入れるか～と奮闘している朝。

子ども時代に自分のお弁当箱の隣に並んでいた時の父の大きな弁当箱から比べ、年齢と共に小さな弁当箱になったことに歳月を感じながらも、どんなに小さい箱の中にも、それぞれの願いや思いが詰められている弁当箱。

**さ** あ、今年も福のたくさん詰まったお弁当を！ well が創り出すお弁当で幸せを！と願うジュンコ先生です。

- 書き手 - 千葉幼稚園 園長 岡本 潤子

