



受賞作品集 2019

- 主催 株式会社共同通信社
- 後援 福岡県教育委員会・西日本新聞社
- 協賛 キックマン株式会社
- 協力 株式会社 CGC ジャパン

(株)共同通信社では作る人、食べる人それぞれの想いがたくさん詰まっているお弁当について、福岡県と全国の小中学生から絵または写真を添えたエピソードを募集しました。子どもが作る弁当の日実施校を中心に全国から 2237作品が寄せられ、審査の結果受賞作品が決定いたしました。ここに、受賞作品をご紹介します。 ※応募作品は誤字脱字も含めてオリジナルのまま掲載しています。

審査員（敬称略 50音順）

大津山 厚 キッコーマン株式会社 執行役員 経営企画室 コーポレート政策推進担当部長  
 竹下 和男 弁当の日提唱者  
 幅 浩一 株式会社共同通信社 取締役  
 比良松 道一 九州大学持続可能な社会のための決断科学センター 准教授  
 安武 信吾 西日本新聞社編集委員 ドキュメンタリー映画「弁当の日」監督

受賞作品

● キッコーマン賞	うれ四角弁当	東京都	石川 連也
● 共同通信社賞	料理上手な父と苦手な私	青森県	小笠原 朋香
● CGC賞	fish カツ弁当	高知県	大野 暖人
● 特別賞	父と私のおむすび	兵庫県	大恵 貴子
● 特別賞	涙色弁当	兵庫県	寺本 愛実
● 特別賞	また作りたいお弁当	高知県	林 莉菜子
● 特別賞	笑顔の弁当	青森県	大迫 龍叶
● 特別賞	お兄ちゃんガンバレ弁当	宮城県	山田 仁香
● 特別賞	私の弁当はおいしいんだ！	青森県	乗次 有希
● 特別賞	彼女の恩返し	広島県	岡田 瑞巴
● 特別賞	お弁当の思い出	長崎県	中村 聖永
● 努力賞	夏休みのお弁当作り	長崎県	田川 愛永詩
● 学校賞		佐賀県	唐津市立入野小学校
● 学校賞		北海道	旭川市立東明中学校

【福岡】

● キッコーマン賞	おねえちゃんのために	福岡県	古本 千佳
● 共同通信社賞	みんなで食べよう	福岡県	山内 壮真
● 西日本新聞社賞	きっかけはお弁当	福岡県	太田 里紅
● CGC賞		福岡県	岡垣町立山田小学校
● 特別賞	お母さんのために作ったお弁当	福岡県	長谷川 絢音
● 特別賞	大すきな人の顔を思い浮かべて	福岡県	淀川 真衣
● 学校賞		福岡県	糸島市立志摩中学校

※特別賞は年齢順



小学生の部 キッコーマン賞

石川 連也

杉並区立浜田山小学校 3年

うれ四角弁当

ぼくは、おばあちゃんが作る煮ものが好きです。特にほくほくで甘しょっぱい南瓜の煮ものが大好きです。おばあちゃん家に遊びに行った次の日のお弁当には、必ずこの南瓜が入るのがうれしかった。

そんなおばあちゃんが入院した。しばらく点できでご飯も食べられなかったらしい。でも無事退院して近い内に会える事になった。

ぼくは思った。いつも美味しいおかずを作ってくれるばあちゃんにお礼のお弁当を作ってあげたいと。

早速お母さんに相談すると、お母さんは何か思い出したように歌いだした。「丸い気持ちで作らしよう、楽し三角、うれ四角」

何の歌だろうと聞くと、美味しいお弁当を作るおまじないだそう。作るときは丸くやさしい気持ちで作らしよう。楽しく三角おにぎりやおかずを作ったら。四角い箱には、うれしいお弁当の出来上がり。

何だか作るのが楽しくなってきた。おにぎりは思い出おにぎり三兄弟にした。おばあちゃんが子供のころ作ってもらい一番好きだと話していた、しょうがとしょうゆのこんがりやきおにぎり。お母さんがおばあちゃんによく作ってもらった、パリパリのりとタラコのおにぎり。そしてぼくがお母さんが作るおにぎりで一番好きなサケおにぎり。まさに楽し三角三兄弟!ぼくはにぎり担当だ。おかずのメインは、もちろんおばあちゃん秘伝の南瓜の煮もの!お母さんと一緒に作ってみた。

お弁当をおばあちゃんに渡すと、目が細くなり口が上がって、くしゃっと笑顔になった。南瓜の煮ものについては「まだまだだね」とダメだしされてたけど、完食してくれた。うれ四角のお弁当。出来た時もうれしいけど、完食してもらってきれいな箱にもどった姿を見るもの、うれ四角だと思いました。



## 中学生の部 共同通信社賞

### 小笠原 朋香

青森県立三本木高等学校附属中学校 1年

### 料理上手な父と苦手な私

私は料理が苦手だ。弁当の日、私の作った弁当は成功といえるものではなかった。料理上手の父は、土日の部活の時にいつも弁当を作ってくれる。味は少し濃いけど、色どりやバランスも良い。しかもおいしい。私はそんな父にあこがれて、料理の手伝いをする。しかし、いつもミスをしてしまい怒られてしまう。そして弁当の日当日。私は正直怖かった。なぜなら、父の分の弁当も作らなければならなかったからだ。父は料理上手ではあるが、その分料理には厳しい。だから、もし失敗してしまったら何を言われるか分からない。そして料理が下手な私が作った弁当は失敗。味は薄くて、色どりもあまり良くない。私と同じものを父は食べている。どうしよう。家に帰ってからもそんなことを考えていた。すると父が帰ってきた。そして一言。「今日、朋香が作った弁当おいしかったよ。」安心すると同時に、父の優しさに感動した。でも、次こそはおいしい弁当をつくりたい。



CGC賞

大野 暖人

馬路村立馬路中学校 2年

## fish カツ弁当

馬路村を流れる清流安田川。その安田川で勢いよく泳ぐ魚がいます。僕は保育園児の頃から、安田川というとても美しい清流で泳ぐ魚を食べられませんでした。海でとれる魚の刺身やおすしも魚が嫌いだったので食べなかったのです。

僕たちは学校の行事でお弁当の日というのがあり、毎回ちがったテーマでみんながお弁当を作ってきます。しかし、そのテーマで僕の嫌いな魚介類を使ったお弁当を作るというのがありました。どのようなお弁当にするか迷っていると、お母さんから

「魚を使ったカツなんてどう？」という提案がありました。

そしてお弁当の日当日。お母さんが提案したお弁当を作っていると、安田川でとれる魚を使用しました。どうしても食べられなかった魚をやっと食べられる日が来たと思うと、すごくうれしく思いました。サンドウィッチのようにパンにはさんで食べると・・・とても香ばしい良いにおいが口いっぱいになり、馬路村ならではの、ゆずポン酢しょうゆで味付けしているので、ゆずの風味とともに広がっていきました。この料理により、自分は嫌いなものがまた一つ克服できた気がします。

お母さんありがとう。そして魚が苦手な子どもたちに作ってあげたいと思いました。

学校賞



唐津市立入野小学校 / 旭川市立東明中学校

特別賞



・右が梅ぼしで、左がおかかです。  
・父が女子きなたくあんも入れました。

特別賞

大恵 貴子

西宮市立南甲子園小学校 4年

### 父と私のおむすび

お弁当にはたくさんの思い出があり、そのどれもが母が作ってくれたものです。しかし一度だけ、父がお弁当を作ってくれたことがあります。

私 yang 幼稚園の年少の時、母がインフルエンザになり、お弁当を作ることができない日がありました。その日は、母の代わりに父がおむすびを二こ作り、持たせてくれました。一つは梅ぼし、もう一つはおかかの入ったおむすびで、幼稚園から帰った私は、とてもうれしそうにそのことを母に話したそうです。

私は、この時のことを全くおぼえていません。ふだん料理をしない父が台所に立ち、私のためにお弁当を作ってくれたと知ってとてもおどろき、心がホワッと温かくなるのを感じました。そして、私は父におむすびを作ってあげたくなりました。

母からごはんのたき方を教えてもらい、ボールにお米を入れていたら、すい飯器に入れます。そして一時間後、すい飯器のふたを開けると、白い湯気が出てフワフワしたごはんが出来あがっていました。ラップを広げて、ごはんをのせます。父は体が大きいので、多めにごはんをのせ、中に梅ぼしを入れました。熱いのをがまんして丸くにぎりますが、ギュッとにぎるとかたくなるので、やさしくにぎります。次におかか入りのおむすびも作り、昼食に食べてもらいました。「おいしくて、やさしい味がするよ。」と、父に言われて心がふたたびホワッと温かくなりました。


最近父と遊ぶ時間がへってさみしいこともあったのですが、おむすびで父をえ顔にすることができて良かったです。私と父のきずなを深くむすんでくれたおむすびをまた父に作ってあげたいです。



特別賞



# 涙色弁当



特別賞

寺本 愛実

高砂市立伊保南小学校 6年

## 涙色弁当

私は今、ご飯を食べる事ができなくなり、入院しています。今の私にとって食べる事は「辛い事」と頭で認識されてしまっています。そんな私に先生は、

「ちゃんと全部食べて。それが治療だから。」「一口でも残したら、鼻からチューブね。」と言います。ひどい治療だと思いました。でも、そうする事しか治す方法が無いならば、生きるために、と思い頑張っています。すごく必死です。毎日三食、食べるのに。そんな中、お母さんは病室で持参したお弁当をおいそうに食べていました。見ていて悲しい気持ちになり、涙がこぼれそうになりました。お母さんの作ってくれたお弁当の味が思い出されるからです。

遠足の時の私の一番の楽しみはお弁当でした。早くお昼にならないかなと思いながら、お弁当の時間を待っていました。

お母さんのお弁当は全て手作りで、愛情がいっぱいです。修学旅行の列車で食べたお弁当も、すごく印象に残る味でした。

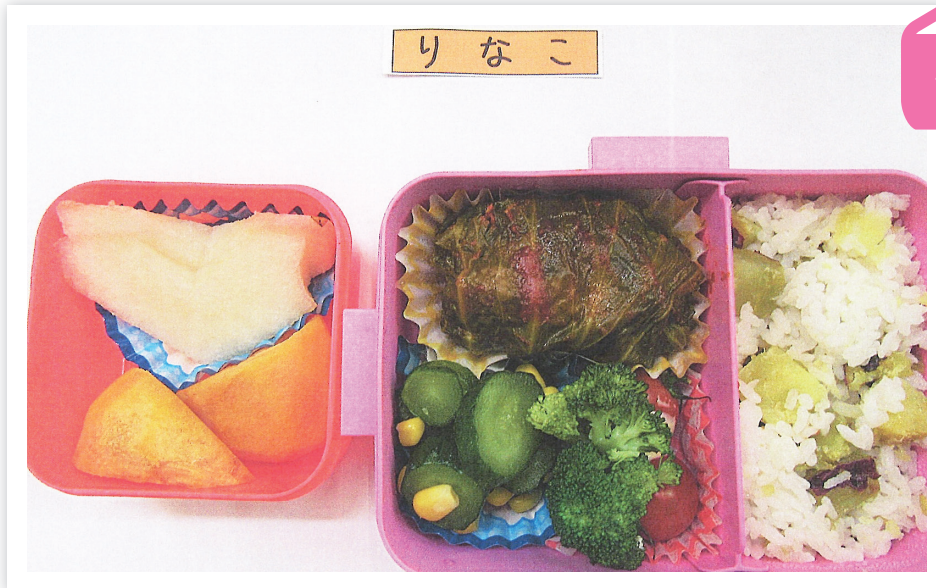
今、それらの記憶がよみがえってきました。早くお母さんの作ったお弁当が食べたい!という思いが強いあまり、泣き叫んでいました。でも同時に、早く退院してお母さんのお弁当を食べられるように頑張ろうと思いました。人間、そんな一気によくなる訳ないし、一步ずつ進んでいけば、ゴールが見えてくるはず。そう思って頑張ろうと改めて思いました。またヤル気がなくなって食べるのが苦痛になっても、「頑張る」と決めた気持ちは曲げない。そう、誓いました。

元気になった私に言いたいことは一つ。

「当たり前の日常生活が幸せなんだよ。」

もう、これだけです。お母さんが作ってくれたお弁当を食べれるっていう事も幸せなんだ。ということに、この経験で気付くことができたので、これを今後の生活に生かして、毎日に感謝しながら生きていこうと思います。

特別賞



特別賞

林 莉菜子

馬路村立馬路小学校 6年

### また作りたいお弁当

お弁当といえば、お母さんが作るイメージですが、馬路村には高校がありません。ほとんどの人が親とはなれて生活をします。そこで、一人で料理ができるように小学校高学年からお弁当を作る取り組みがあります。

毎月、お弁当を作る一週間くらい前に、どんなお弁当にするか自分で計画します。その時、先生からテーマがあたえられます。今回は、「さつまいもを使ったおかずを一品取り入れよう！」でした。私は、さつまいもを使った料理といえば、大学いもとさつまいもごはんがすぐに思いつきました。大学いもは作ったことがあるので、さつまいもごはんを作ることにしました。他に主菜はロールキャベツ、副菜は、きゅうりもみにしました。果物は、旬の梨と柿にしました。色どりをプラスするためにトマトもそえました。

さつまいもは、畑で、一年生～六年生が植えました。しゅうかくも自分達でしました。そのいもを家に持って帰り、お弁当にしました。

おいもは大きくて、かたかったです。土をしっかりと水で流して、ピーラーで皮をむきました。これをするのに15分くらいかかりました。

ロールキャベツは、お母さんにちょっと手伝ってもらいました。パリパリのキャベツを一枚きれいにはがすのに苦戦しました。でも、最初にキャベツをレンジでチンして温めたり、キャベツのしんをぬいたりしました。

時々、苦戦しましたが、ようやくお弁当が完成しました。少しおかずを多めに作っていたので、弟、母、父、祖母に食べてもらいました。そうするとみんなから、「おいしい!上手やねー。また作ってよ!」とってもらいました。すごくうれしかったです。

来月も、お弁当を作る時は、多めに作ってみんなに食べてもらいたいな、と思いました。



特別賞



特別賞

大迫 龍叶

青森県立三本木高等学校附属中学校 2年

### 笑顔の弁当

「弁当は、一人では作れない。」それを実感した弁当作り。普段、何気なく食べている弁当も一人が作り上げたものではないと僕は思う。例えば、野菜を育て動物の管理をする人、それを加工・運送する人、そして調理し弁当を完成させる。さらに弁当の中の調味料、弁当のケースを作る人。そのように考えると一つの弁当にはたくさんの人の「おいしい物を食べてほしい。」という思いが込められた、沢山の人の努力の結晶である。「いただきます」の意味を考え理解したとき、初めて本当の感謝となる。おいしく弁当が食べられる。

食べた人が笑顔になれる弁当。それは沢山のひとと命の上に生まれるもの。僕はいつもその人達のことを考えて弁当を食べたい。

特別賞



特別賞

山田 仁香

宮城教育大学附属中学校 2年

## お兄ちゃんガンバレ弁当

お弁当ってメッセージカードみたいだなと思う。作る人は食べる人への思いをおかずにのせてギュッと詰める。食べる人は、ふたを開けた瞬間そして、おかずを味わいながらその思いをかみしめる。私も母からのメッセージを感じながら毎日の弁当を食べてきた。魚介がメインの日には「昨日はお肉をいっぱい食べたからお魚ちゃんと食べようね」と言われているような気がしたし、好物の素麺が入っている日には「暑いけどこれを食べて頑張れ!!」と応援されているような気持になった。

夏休みに入り、学校は休みのはずなのに、母がまたいつも通りお弁当を作っていた。兄の分だ。兄は高校生で学校の夏期講習と部活と塾で朝から晩まで忙しそうだった。おまけに猛暑の中自転車移動する。バドミントン部は屋内で窓を閉め切って練習するため、熱中症の危険がある。同じくバドミントン部所属の私は兄のハードな一日に同情し、大会に向けて頑張る兄を応援したいと思った。そこで母に代わり兄の弁当を作ることを決めた。

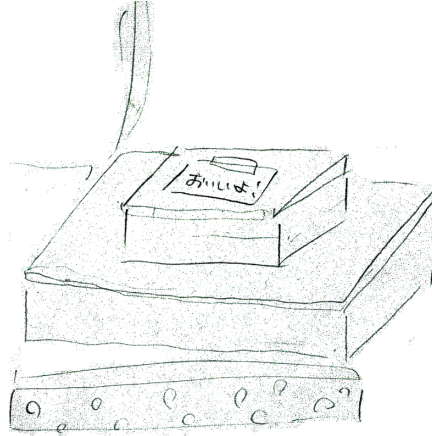
「熱中症予防と疲労回復」というコンセプトでメニューを考えた。効果のある成分を含む食材をインターネットで調べ、組み合わせていった。塩分がしっかりとれて、栄養バランスも色合いもよくしたい。何より、食べやすくおいしくなければ兄を喜ばせられない。そうして出来上がったのが私の「お兄ちゃんガンバレ弁当」だ。(写真参照)

帰宅した兄に感想を聞いてみた。

「卵焼きがハートだったから形がくずれないように一口で食べた。おにぎりの中のコーンが甘くてうまかった。全部うまかった。ありがとね。」

お弁当箱の後片付けをしながら気付いた。「空っぽ」になって返ってきたお弁当箱は、兄からのメッセージそのものなのだと。残さず食べてくれた兄の「応援サンキュー」という声が聞こえるようで嬉しさが込み上げた。

特別賞



特別賞

乗次 有希

青森県立三本木高等学校附属中学校 3年

## 私の弁当はおいしいんだ！

「お前の弁当、まずそうだな」

その言葉を言われた時、私は衝撃的すぎてなにも言い返せなかった。

小学校五年生になり、新しいクラスメートとも仲良くなり、楽しく弁当を食べていた時、隣に座っていた男子から言われた言葉だ。その日は、給食がでない日で、母の作った弁当がとても楽しみな日だった。私の母は料理が得意で、どんなに遅い時間になって料理を作る時間が少なくても、必ず手料理を作ってくれる。そんな母の料理が大好きだった。

だから、その言葉に私は激しい怒りを覚えた。たしかに、たまご焼きは少し茶色く、盛り付けも上手くはない。きっと時間がなかったのだろう。それでも、味は完ぺきに近いほどおいしかった。そんな弁当を見ただけで「まずそう」といわれ、ついカッとなって私は「あなたの弁当もおいしくなさそう」といってしまった。彼は傷付いた顔をしていた。私もなぜか胸が痛かった。

その日の夜、私は母に「今日、お弁当まずそうだなって言われて、おこっちゃった。」と言った。母は一瞬驚いた顔をしたあと、少し悲しそうに「怒ってくれてありがとう。盛り付けとか雑だったよね。ごめん。」と謝られた。私はそれがすごく悔しかった。そして彼に言ってしまった言葉を思いだして、彼の母も傷付けたのかと思うと無性に泣きたくなった。

それから私は、料理の勉強をした。母の苦労を少しでも減らし、料理の大変さを理解し、二度と、あんな言葉を言われないような弁当を母と一緒に作りたかったからだ。はじめは、包丁を持たせてもらえず、見ているだけだったが、6年生にあがり、包丁など、いろいろなものに触れて、料理のうでをあげていった。

そして、給食がない弁当の日がやってきた。また隣の席だった男子から私の弁当を見てこう言われた。「お前の弁当、うまそうだな！」私は嬉しくて、彼の口に大好きなたまご焼きをいれてあげた。

特別賞



特別賞

岡田 瑞巴

福山市立神辺中学校 3年

### 彼女の恩返し

私の朝はトントンと冷たい空気に響く野菜の切る音からはじまる。私はあなたのうれしそうな顔を見たいから、いつも早く起きて朝ごはんの準備をする。いつもあなたは厳しくて、いつも無表情だけれど、おいしいものには目がないから、ごはんの時はいつも幸せそうで。それが、私はうれしくて。あなたには返しても返しきれない恩があるから、あなたが私のことをそこまで大切に思っていなくても、私はあなたのためになることなら、何でもしたいといつも思う。だから今日、私は張り切って起きてきた。昨日のあの言葉が、「明日は、お前のお弁当がいい。」

あなたのその言葉がうれしかったから。あなたの好きなものをたくさんお弁当箱につめて。

「おはようございます。」

ああ、今日がはじまった。

特別賞



特別賞

中村 聖永

五島市立三井楽中学校 3年

## お弁当の思い出

「1分1秒！」母の怒号が朝からこの中村家に響く。私が小学生の頃、年の離れた兄と姉は高校生だった。毎日二人分のお弁当。冷凍食品の割合多め。朝早くのバスに乗る兄と姉をいつも母がバス停まで車で送っていた。私は小学生ながらに高校生は大変だな。お母さんも大変だな。お父さん中々起きないと思っていた。割と短気な私の母。朝の時間に進路妨害をすると母は私に怒った。「朝は一分一秒も無駄にできないの！」そんな母も今では少し落ち着いておもしろいお母さんになりつつある。

話を戻す。私が小学生のある日。母はフライパンでお弁当用の卵焼きを作っていた。普通のフライパンで作るため、いつも端っこができる。私は朝食にそれを頂戴する。母が「はい切れ端」と私にくれていたのだ。毎日だったかは分からない。でも結構頻度多めで私は切れ端を食べていた。もちろん、真ん中は兄や姉のお弁当の中へ。味付けは割と甘めでチーズやベーコンが入っていた気がする。今でも卵焼きを作ると母は私に切れ端をくれる。冷凍食品割と多めの弁当の中の卵焼き。私はいつまでも母の姿を覚えている。怒りながらも私に卵焼きの切れ端を楽しそうにくれる母の姿。だから僕は卵焼きが、母の卵焼きが今でも好き。いつか私も卵焼きの切れ端を誰かにあげられたらと追憶する。

まずは、来年から母を朝から怒らせないようにしようと決意を固めた。





## 小学生の部 キッコーマン賞

古本 千佳

筑紫野市立阿志岐小学校 2年

## おねえちゃんのために

わたしは、夏休みに、アスリートフードマイスターのおしごとたいけんをしました。そこで、お肉のはたらきについて、べんきょうをしました。とりは、きん肉がついて、きれいなおはだにしてくれます。ぶたはスタミナをふやして、夏バテよぼうをしてくれます。うしは、ねぼうしてしまう人が、あさおきられるようにしてくれます。

これはわたしのおねえちゃんに、ぴったりだと思いました。おねえちゃんは、お肉がにが手だけど、ひき肉ならたべられます。だからそばろどんとハンバーグのおべんとうに、しようと思いました。だけど、それでは、ほかのえいようがたりないのでごぼうサラダとみそしるもつくろうと思いました。ごぼうサラダにしたのは、ごぼうは、おなかのちょうしをよくしてくれる、しょくもつせんいが入っているからです。みそしるのぐは、とうふとわかめです。とうふとみそとわかめがちのながれをよくしてくれて、えいようのあいしょうがよいです。

このおべんとうで、おねえちゃんの、けんこうをつくってあげたいと思います。



## 中学生の部 共同通信社賞

山内 壮眞

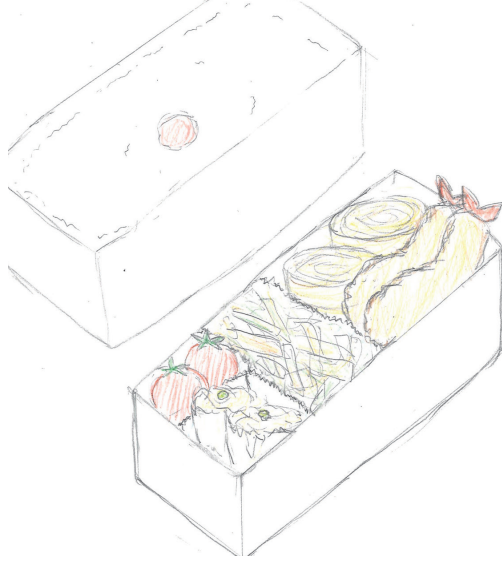
福岡市立梅林中学校 1年

## みんなで食べよう

僕が小学生のころには遠足がありました。そこでお弁当を食べる時には複数の友達とグループになって食べます。でも、グループに入るのが難しかった子は一人になってしまいます。僕が弁当を食べようとする時にキョロキョロしている子がいました。なので僕は、一緒に食べようと声をかけました。すると、最初は少し恥ずかしそうだったその子は笑顔になり、「ありがとう」と言いました。すると、それを見ていた同じクラスの子達も集まってきて、結局クラスのみんなで、先生も一緒に食べる事になりました。その時の弁当は、温かくて、優しい味がしました。その後はその子と友達になり、一緒に帰ったり遊んだりしました。その子は結局転校してしまいました。今は僕も中学生で、二度と同じメンバーになる事はないでしょう。だけど、みんなで弁当を食べれば、きっとあの味に会えるでしょう。料理には心が大切です。またあの時のメンバーで弁当を食べたいです。



自分で作る「お弁当の日」予想図



「お弁当の日」完成版!



## 西日本新聞社賞

太田 里紅

福智町立赤池中学校 2年

### きっかけはお弁当

「明日、何つくると？」お弁当づくりの前日、母が私にたずねてきました。私はとりあえず、「たまご焼きと、ウィンナーと、ミニトマトか入れる。」と伝えました。私はいつもお弁当に小学校のころから、おいなりさんを作ってもらっていたので今回、初めて自分で作ってみようと思いました。作り方を聞くとけっこう簡単で自分でも作れるなと思いました。ですが、夜、ささいな事で母と気まずい雰囲気になり、「明日、お弁当作らないといけないのにな・・・。」と思いながらも、なかなか謝れずそのまま当日を向かえてしまいました。朝六時に起きて「さあ作ろう」と思い、キッチンへ行くと、もう母は起きており父と兄の分のお弁当を作っていました。私は母の横で自分のお弁当を作り始めると果物を母がむいてくれたりと手伝ってくれました。そのうちに気まずい雰囲気もなくなり楽しく作れました。今日、家に帰ったら母に「ありがとう!そしてごめんなさい」と伝えます。



特別賞



特別賞

長谷川 絢音

小郡市立大原小学校 6年

### お母さんのために作ったお弁当

このお弁当は、お母さんのために作ったお弁当です。日ごろ仕事や家のことをしてくれるお母さんにちょっとだけでも、楽になってほしいなと思ったのでお弁当を作りました。

私は、お母さんのお弁当が大好きです。お弁当の具材はシンプルだけど栄養バランスを考えてくれているので大好きです。実際にお弁当を作ってみると野菜などがごげて難しいと分かりました。これからは、だれかに作ってもらう側じゃなくて作ってあげる側になりたいなと思いました。

CGC 賞



CGC賞

岡垣町立山田小学校



特別賞



特別賞

淀川 真衣

福岡市立原中央中学校 3年

### 大すきな人の顔を思い浮かべて

このお弁当は夏に母のために作ったお弁当です。母は夏休みも、休むひまなく毎日仕事でした。だから毎朝お弁当をつくるのは大変なのでお昼ご飯はコンビニのお弁当ですませていたそうです。私はそんな母が心配になって、「そんなんじゃ栄養かたよるんじゃないの。」とたずねると、「だけど夏って食欲落ちるしね。」と言われました。そこで私は母のために早く起きて栄養満点でさっぱりしたお弁当をつくりました。おくらの豚バラ肉巻きの内側に母の好物のしその葉をいれたことがポイントです。母がお昼休みにこれを食べるとニヤツとする顔が想像つきました。そのときふと去年の夏は部活のある私のために母が毎日のお弁当を作ってくれていたことを思い出しました。

母の作るお弁当の中には私の好物のハンバーグや野菜いためが入っていました。きっと母も私のニヤツとした表情を想像しながら作っていたんだと思います。誰かのためにお弁当を作るのって楽しいなと思いました。

学校賞



学校賞

糸島市立志摩中学校

