



自分の弁当を

「おいしい」と感じ

「うれしい」と思った人は

幸せな人生が

送れる人です。



「めんどくさい」は
幸せへの近道

自分でつくる。家族につくる。

小さな実践が子どもの成長を後押しし、教師や親を変えていく。
100年先の日本を見据えた食育活動のドキュメンタリー。
“弁当の日”は、世直しの可能性を秘めた“コロンブスの卵”だった。

「弁当の日」が
できない理由
その理由こそが
「弁当の日」をやる
理由なのです
(竹下和男)



製作総指揮・監督 安武信吾 ナレーション 和久井映見

エンディングテーマ: Maica_n 挿入歌: NUU / ズクナシmeets 三宅伸治

出演: 竹下和男/内田美智子/佐藤弘/比良松道一/福田泰三
柴田真佑/船ヶ山清史/渡邊美穂ほか
ナビゲーター: 城戸久枝

監督補: 阿久根知昭/伊崎健太郎 プロデューサー: 江森浩子/和田大輔
音楽: 石橋序佳 スチール: 横田敦子 題字(水引): 長浦ちえ

2021/日本/カラー/ドキュメンタリー/16:9/HD/97分 ©2021「弁当の日」製作委員会



娘は5歳
やらせてみたら
できちゃいました



〆台所仕事〆って楽しい? それともめんどくさい!?

おいしいもの大好き。みんなでワイワイ食べるのも楽しい。
 食べものの大切さも分かってる。
 でも、それを用意する台所仕事となると…。
 実はつながっていた「台所」と「家族」と「心」、そして「未来の家族」——。
 20年かけて実証された
 「子どもから台所に立つ機会を奪ってはいけない理由」を描く、
 安武信吾（『はなちゃんのみそ汁』著者）初監督作のドキュメンタリー。

大人は決して、手伝わなくて—
“弁当の日”は、子どもたちが主役です

子どもが作る“弁当の日”。それは2001年、香川県にある滝宮小学校から始まった取り組みでした。「家の台所で、子ども自身に弁当を作らせてください。そして、それを学校に持たせてください。大人は決して手伝わなくて。献立から片付けまで、やるのは全部子ども自身です」家庭科の授業で調理の基本を学んだ5、6年生が対象だったとはいえ、前代未聞の「宿題」に保護者も教員もびっくり!!ところが、20年目の今、子どもが作る“弁当の日”は全国各地に広がっています。なぜでしょう?

「してほしいことを、してやれる人になれ」
そこから始まる、100年先の幸せづくり

子どもの貧困問題が深刻だといわれています。親が夜遅くまで働いて「子どもたちにまともなものを食べさせる余裕がない」ということも、多く聞かれる事情です。ちゃんと子どもが食べられている家庭でも、「手伝いはいいから勉強しなさい」と育てられ、「してもらう側」から「する側」にスキルアップする機会がないまま、誰かが作ったものを買うことでしか生きていけない大人も増えています。

そんな状況を変えたい、100年先の子どもたちにも笑顔でいてほしい—という思いがつながって、“弁当の日”は広がりました。「してもらう側」から「する側」へ成長するチャンスを得た子どもたちの笑顔と涙、そして「してやるだけが子育てじゃない」と気づく大人たち。生まれた数々のドラマは、まさに“弁当の日”マジックです。

「してほしいことを、してやれる人になれ」という子育てが、どうぞたくさん家族を救いますように。そんな思いを込めてお届けする、ハートウォーミングドキュメンタリー。もっとひろがれ“弁当の日”!



「めんどくさい」は幸せへの近道

弁当の日

製作総指揮・監督 安武信吾
 ナレーション 和久井映見
 エンディングテーマ: Maica_n
 挿入歌: NUU / ズクナシmeets 三宅伸治
 出演: 竹下和男/内田美智子/佐藤弘/比良松道一
 福田泰三/柴田真佑/船ヶ山清史/渡邊美穂ほか
 ナビゲーター: 城戸久枝
 監督補: 阿久根知昭/伊崎健太郎
 プロデューサー: 江森浩子/和田大輔
 音楽: 石橋序佳 スチール: 横田敦子
 題字(水引): 長浦ちえ
 2021/日本/カラー/ドキュメンタリー/16:9/HD/97分
 ©2021「弁当の日」製作委員会

自主上映は公式ホームページからお申し込みください。

<https://bento-day.com>



母と仲直り
 できたのは
 「弁当の日」の
 おかげです

ガチで自炊を
 決意しました
 いつか
 僕の手料理を
 母さんに:



日時 2025年3月20日 (木・祝) 10:30~12:30

会場 いちいホール (いちい信用金庫本店ビル2階)
 住所: 愛知県一宮市若竹3丁目2番2号

参加費 中学生以上: 500円 (小学生以下: 無料)



申込フォーム
 ※3/2 (日) 〆切

- ・一宮生活協同組合も生協に加入していない方もなたでも参加可能です。
- ・会場の都合上、オンライン上映及び託児のご用意はありません。また会場内の飲食はご遠慮ください。
- ・1人で座れないお子様は、保護者の膝の上で観覧していただくようお願いいたします。周囲のご迷惑とならないようご理解とご協力をお願いいたします。
- ・チケットの払い戻しは基本的に行っておりません。ただし、主催者都合でイベントが中止となった場合のみ、チケット代金の全額を払い戻しいたします。
- ・上映会当日は、「第3次中期計画の活動発表」と「第4次中期計画の進捗発表」も行います。



一宮生活協同組合
 お問合せ: TEL.0120-52-1252
 (受付: 月-金 9時~18時)

放射性物質検査結果 1月分(1/7~1/21 まで)

検査場所：笠寺センター検査室 検査機器：EMF211 型ガンマ線スペクトルメーター

測定限界：セシウム合計 10Bq/kg 以下 () 内は測定限界値です。単位は Bq/kg/

検査日	産地 取引先	検体名	産地	ヨウ素 131	セシウム 134	セシウム 137
1/7	(株)コープ食材	1月1回 食材セットカットきのこ	兵庫	不検出(1.61)	不検出(1.86)	不検出(1.85)
1/7	(株)コープ食材	1月1回 食材セットカット野菜	兵庫	不検出(2.46)	不検出(2.88)	不検出(2.60)
1/7	(株)クラシーゴア(まきば)	ふんわり肉詰めいなり煮(蓮根入)	新潟	不検出(1.37)	不検出(1.80)	不検出(1.50)
1/7	(名)河原酢造	老梅有機純米酢	福井	不検出(1.53)	不検出(2.01)	不検出(1.68)
1/9	(株)つきじ深村 (日本遠洋旋網漁協)	国産さわらの柚庵漬け	静岡	不検出(1.51)	不検出(1.99)	不検出(1.66)
1/14	(株)コープ食材	1月2回 食材セットカットきのこ	兵庫	不検出(1.47)	不検出(1.80)	不検出(1.93)
1/14	(株)コープ食材	1月2回 食材セットカット野菜	兵庫	不検出(2.36)	不検出(1.86)	不検出(1.81)
1/15	(株)ニッキーフーズ	国産しょうが餃子	茨城	不検出(1.36)	不検出(1.80)	不検出(1.49)
1/15	マルイ食品(株)	照焼チキンステーキ	鹿児島	不検出(1.37)	不検出(1.81)	不検出(1.51)
1/15	三菱食品(株)(日東ベスト)	国産きのこの和風ハンバーグ	山形	不検出(1.55)	不検出(2.05)	不検出(1.70)
1/15	(株)ナシオ(しばうま本舗)	新潟県産紅茶カステラ	新潟	不検出(1.47)	不検出(1.94)	不検出(1.61)
1/15	(株)東京コールドチェーン (小林つくだ煮)	くるみ小いわし	愛知	不検出(1.34)	不検出(1.75)	不検出(1.46)
1/21	(株)風見(大栄食品)	魚沼わらび醤油漬け生姜入り	新潟	不検出(1.27)	不検出(1.69)	不検出(1.38)
1/21	(株)風見(マルシャン)	スコーンプレーン	新潟	不検出(1.31)	不検出(1.73)	不検出(1.41)
1/21	(株)片山 酒	蔵の素 料理酒(酒類)	福島	不検出(1.50)	不検出(1.99)	不検出(1.62)
1/21	(株)東京コールドチェーン (いわもと)	国産味付けメンマ	熊本	不検出(1.45)	不検出(1.92)	不検出(1.57)
1/21	全国漁業協同組合連合会 (千葉県漁連)	国産塩いわし	千葉	不検出(1.33)	不検出(1.77)	不検出(1.44)
1/21	(株)コープ食材	1月3回 食材セットカットきのこ	兵庫	不検出(0.73)	不検出(0.78)	不検出(0.93)
1/21	(株)コープ食材	1月3回 食材セットカット野菜	兵庫	不検出(1.74)	不検出(2.05)	不検出(1.84)

上記検査結果の通り、すべてにおいて不検出との結果でした。過去の外部検査、内部簡易自主検査の結果についてはホームページで公開しています。 アドレス:[http:// ichtoice-coop.com](http://ichoice-coop.com)