



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



娘はら歳
やらせてました
でやっちゃいました

台所仕事って楽しい？それともめんどくさい…!?

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：



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、手伝わないで—
“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いで。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 / スクナシ 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>

映画 弁当の日



母と仲直り
できたのは
「弁当の日」
のおかげです

8/28 土

時間

9:30~11:30

場所

山口市民会館小ホール

対象

小学生親子30組

お申込み・お問合せ 山口市男女共同参画センター

☎083-934-2841

✉mw3kaku@c-able.ne.jp