



お申し込みは
こちらから

日時：2026年2月8日（日）
時間：10:00～（9:30開場）
場所：多賀城市文化センター（小ホール）
定員：200名
入場料：大人1000円(18歳まで)
子ども ドネーション



「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。

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

「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)



娘は5歳
やらせてみたら
できちゃいました



台所仕事って楽しい？

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



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>

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

この上映会は、100年後の未来へ小さな「希望のたね」を蒔き大切に育てる試みです。
 趣旨に共感いただける方の協賛をお願いしています。

主催：希望のたね（暮らしと未来をつなぐ映画上映会）
 代表：ほしあゆみ

お問い合わせ
 協賛のご連絡は
 こちらのQRコードより
 お願いいたします。



ガチで自炊を
 決意しました
 僕の手料理を
 母さんに：