

勝つても負けても絶対に残さなかった

カリを6年間練習して必
 ず力をつけてきた恵子。必
 めは「肉巻きお弁当」で
 す。試合に勝つて貰けても
 絶対に残さなかったら、こ
 れからも応援してくる。肉巻
 きは母の作るお弁当作り
 市・はるまの「お弁当作り
 は母にとて楽しい時
 間でした。お弁当は母から
 娘への愛も 一緒に食べてお
 きました
 ♡気持ち
 が通じて
 いたのか
 な？帰って来たらから美味
 しかったの言葉は母の励
 みでした。（郡山市・じゅん
 び）☆お弁当はしてしん
 だけで作ったものではない。
 お米や野菜、そして肉や魚や
 加工品、更にお弁当箱まで沢
 山の人が生きて携わっ
 ている人の想いが詰まった
 「ラブランチ」なのだ☆
 富岡町青竹・ミューシシヤ
 ン・渡辺俊成（高校3年間
 のお弁当、今日で終わらな
 いです）
 ずっと、今食してくれて
 ありがたう。朝のバタバタが
 無くなつて嬉しいな、寂
 しいよな、これからは、

愛でたことに近いので
 いうべきです。田村市・渡
 邊番田（40歳以上）今、考
 えるたたいが特盛の弁当を
 母が毎日作ってくれていま
 した。思いついたのは特盛焼
 きそばは母大にきりょう。
 冬には冬と教の暖房の上
 にクラスみんなの弁当が
 のっかっていた光景を思い
 出します。（みんをこで弁
 分は冷たいですが好きだっ
 たので、あたためず派でし
 た。今でも出かける際に母が
 作ってくれるお弁当は最
 高です。感謝！ 郡山市・ゲ

**箸を入れる
 のを忘れて
 ゴメンね**

ンタ。何回も、箸を入れる
 のを忘れてゴメンね バレ
 ンタインにおにぎり作っ
 てゴメンね、出張でお弁当
 作れないでゴメンね、何を
 作ろうかなって考えたの、
 毎朝楽しかったよ（土曜町・
 とめさん）3日間、無遅刻

角くお昼の時間があ
 った。お昼の時間があ
 くなればと願ってお弁当
 作ってたように、お弁当
 好きだったの。（富岡市
 ひーちゃん）父から有料
 車感謝したとき、（福
 市・810）お父さん、お
 のお弁当、すまなかった。
 市・810）お父さん、お
 のお弁当、すまなかった。
 市・810）お父さん、お
 のお弁当、すまなかった。
 市・810）お父さん、お

「春町・ゆかり」おセ
 ブジャーに任せては東らせ
 牛乳寒やブルッを、冬
 ポトや豚汁を、喜んで食
 ってくれてありがとう。
 ちもキレイに完成してくれ
 たら、お弁当を作ること
 できました。（福岡市・の
 こ）おんまの寛でない
 すけど、そういうお食
 出しませんでしたかと思
 うしな。最後のお弁当
 出しました。最後の
 ニューも覚えていない
 が少し嬉しいです。（福岡市
 でぶん）前夜からネタ

てこれぞの
で作り甲斐
があったよ
うにおこ
うとくん
と空のお弁
当箱を出し
てくれるの
が嬉しかっ

この盛況した高松酒を元二国
に乗り越されたあゝ国
います。(福岡市・ナゴヤ)
高校3年間、母が毎日お弁
を作ってくれました。稲荷
司が大阪

と明瞭きだけは毎日作りました。残さず食べていたという。(白河市・ハナコ・マユ)○3年間の弁当も気付けばもう最後。残さず食べられると良いなと思いがけられたれ弁当文句を言われたり喧嘩した時もあったけど毎日食って来てありがたう良い思い出です。(白河市・カナハハ☆お弁当当の下段にすぼりと収まるオムライス。それはそれは清々しい思い出でおいしく大切な創作といわれるお弁当は遠征には食入られない。そんなために前にタンドリーチキン・伊達煮・出汁・サント・黒胡椒○京之介ハ高校生3年間ががんばりましたね。大好きな野球も続けることができて、ファンとして嬉しかった。ななさんへの感謝をあかとう！感謝の気持ちを書れずには。(父・まよ)○(白河市・根元典夫)○いつも家族を為に忙しく働き回っていた母ちゃん。「冷凍おかばかりでこめん」といってばかり、絶対におにぎりは作っていませんでした。手抜きが当たり前。でも、使った湯や塩など、握り加減までたわ

て丁寧に事を作ってくれたおにぎりは、実は揉み経験があるんだって。たまたま家を出たしじいさんがいすのことやっても再現できないの味が、やっぱり慈しくて帰省した際の何食たの？の答はいもとおにぎりです。(福島市・日守)○毎日きれいに食べてくれた3年間。毎日笑顔が増えますように。頑張るのになりますように。パパとママの順の念詰めのお弁当。これから、彩り豊かな想い心に書き込み詰めたい。(白河市・穂の母)○厚く人受けずにお弁当生活で。と。にかく白飯と肉さえ入れば良いと思いつて作りました。そんな生活抜き弁治さって美味しかった。って書いてくれて愛したのだい思い出です。(福島市・サトウ)○毎日早起きでお弁当を作っていた親



この前では、ハタチという節目がありました。ところが、突然「18歳でオトナです」と言われ、みんな驚いたはず。オトナって決まりひんといふと変わるものなんだ。そんなにカンタンにいひのか？オトナって！そもそも、制服を着るのに「大人です」なんて急に言われるも：ですよ。一方で、またまたの同世代「スリム」は、大人よりからっぽく堂々としていて、大人はいっから、なんて決めたっけ？ないほうが大人もしれません。あ、オトナ始まったという瞬間を、いくつになっても集めてみてはいかかでしょう。例えば、初めて一人暮らしの自由と不安を感じた時とか、親のすゝめが身に沁みたくらいと思えば、気楽にいろいろなことを挑戦できるようになる。オトナのはじまりのひとつ。この先何十年もたったら、経験できるなんて、本当に羨ましいです。今後もし、オトナなお買い物をする際はぜひぜひ三菱UFJカードで。

三菱UFJニコス

家の弁当が一番

勤賞皆ぼ

ママもほぼ皆勤賞

作っていました。ただ、いまのわたしに「今日の弁当だ」と言う言が出来ることも予想しにくかたに感じました。(福岡・もろばあちゃんのお弁当当り)が苦手な毎週変わり映えしないおかずしか作らずして申し訳なかったらと思うてます。でも残さず食べてくれてありがとー! (本宮市・肉太郎)我が家の次男は筑紫平戸部に所属、現校当時は毎日もの量の量を食事をしていた。もちろんです。持っているお弁当は特大サイズ(笑)。疲れてお腹いっぱい食べちゃった。お弁当の量はほとんどの人が彩りにどこをとち抜いて作り続けた3年間とおなじ時でも米粒7分まで減って残されてありがとう思いますが私は本当に幸せなお弁当屋さんです。(福岡市・みなお)高校3年間の持参品、いつも全部残っていました。あらがう。ほろ苦い運動着ですよ。がんばつたね。でもほろ苦い運動着。ダメ出しになってきた。褒めてあげたいから。伊達市・パンダの前髪)〇未子女の子ともなったのでキムリ弁に力が入る。パンダの顔の型を使ったご飯に海苔で目と耳がくぐり抜きかすも彩り良し。作り高校の時友達がからでも手に入れたお弁当だと評判のひたした。(福岡市・もろばあちゃん)私は料理が得意ではないので、お弁当には冷凍食品なども使用して作っていました。それと、野菜をたくさん好きにな

して作っていました。大抵はなにかもな、高校3年間を過ごしてきたかなにより嬉しかったことです。3年間お弁当を作りました。(小野町・宗修)食事嫌いの私は炊き飯からヘルシー志向でスーパードリンクを買った。高校生、毎日あるのだから笑顔を振り浮かべて作っていた。父と娘の最後のお弁当、笑顔になっくれるかな。(わき市・うべ)〇博多食品店、なかみさんが作った唐揚げがいい。と最高の褒め言葉を書いた。朝から張り切り切った。まじした。もう朝から揚げ物や、これもないと思うと寂しいです。(福岡市・マミ)〇片道8キロを自転車で行く。通学した高校時代母親が毎日弁当としてきり3個持たせてくれました。親になり、高校生になった子供を見て親への感謝が胸に染みしました。(千早郡・北高の赤へこ)

て作っていました。大抵はなにかもな、高校3年間を過ごしてきたかなにより嬉しかったことです。3年間お弁当を作りました。(小野町・宗修)食事嫌いの私は炊き飯からヘルシー志向でスーパードリンクを買った。高校生、毎日あるのだから笑顔を振り浮かべて作っていた。父と娘の最後のお弁当、笑顔になっくれるかな。(わき市・うべ)〇博多食品店、なかみさんが作った唐揚げがいい。と最高の褒め言葉を書いた。朝から張り切り切った。まじした。もう朝から揚げ物や、これもないと思うと寂しいです。(福岡市・マミ)〇片道8キロを自転車で行く。通学した高校時代母親が毎日弁当としてきり3個持たせてくれました。親になり、高校生になった子供を見て親への感謝が胸に染みしました。(千早郡・北高の赤へこ)

今日のお弁当もいつも通りです

張るここの為には、冷凍食品品
から、お肉を凍らせて、お肉
は使わず、栄養バランスを考え
たお弁当を作ってみました
今日のお弁当もいも通りで

ます。(いわき市、このころの母)もう20年か上前の毎日母に茹着作(もろく)もつていました。寝坊して朝ご飯をいれ抜いていたため昼に食べず、一時腹回りの長時間に今でも付き合ひの多仲間と食べ(へ)ん。(伊予、この頃)ほんとは坊で作りたり、彼女(かのこ)作(し)てみたりして欲(ほ)しかった自慢できるものになつてごめんね。毎日残す食(た)べへてあり(と)。(田村町、前妻)〇私

かたがで、おれは働かずに、いふに、
は家父の誰かが、いふものオム
ライフを作つて持たせてくれ
たね。子育てして一人に負担
がかかつてしまは、は難しい
事、保育の道に進むあなたに
伝へて、なら、難い、いふわ
き市、毎日オムライフの、毎
日朝、時起き。発売の電車に
間に合うように、お弁当を作
つて、送らう。社会人になつ
て、毎日炊事する、との大変さ
を、みじみ実感。今も、実家
の、ご飯が、一番美味い。です。
あ、か、う、(福村・おたけ)

「高」3年間のお弁当作りは、冷食やご飯のおかずを弁当当に詰めた上で手抜きさうけのお弁当だったと思ひます。夏はやし中華、冬は鍋、ポトフ、鯉鮒など、ようにメニューを変えて持たせました。父も言わすに毎日残さずの食かはてゝくれてあつた。春からは、自分の夢に向かつて自分で道をなげずに頑張つてね。(郡市小・かんとう)「毎日のお弁当のおかずに悩んだ3年間お弁当が無い日はどんな嬉しかた

津若松市「むつニヤ」母(会
校3年間)おかしは(ほまじ)
のお弁当「いも、残さず食
べて、ありがち!!」矢吹
町・YOKO(小1)時の
お弁当にはずきい卵焼の
リクエスト。気がついて卵焼
だけ食べずに残して
高校3年間お弁当に卵焼
きを入れての根比べ。最初の
日は「いも以上」に心をめた
美味し卵焼きを食べて欲し
いなく会津若松市「ゆかり
」子供は「そぼろ」卵で「一

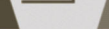
お弁当箱を出さない娘
翌日はシンプルおむすび

マツの松弁当
好みて、めいちゃん
弁当と名付け
てました。高校生
活最後の松弁
当を作りました。
美味しーと言っているの
で、甲斐があるました。
(福岡市・トキ子)農てき
なお弁当類は、お便に、翌
日はツツルお弁当にだけ
したことが何回もあったわ
い。笑。時(怒)作(あひ
な)日(ま)今となって
は懐かしー思い出さず
(福岡市・トキ子)母と
しての唯の子育たと思
い、毎朝張って作ったお弁
当が、大事な思い出。懐



も、お弁当を作ると子育
てする実感でも自己
満足のするツルルでも
嵐子は学校入塾時、人知
りの性格の急ぎ足・環、馴
染みない様子でした。入学
時辛い表情をした帰ると、嵐
子が不慣れな気持ちを色々話
しておいたよと言っている
けれど、あんなお弁当が
れた息の顔が、でもおぼ
れません。私作ったお弁当
が嵐の不安な持ちあがり




 ※親には内緒で行っていた模様

出来たみたい
 3年間、約3
 年、ツナギ
 の想出しに
 、私の子育
 育ち、高校
 へお弁当
 へ、高校
 へお弁当
 へお弁当
 へお弁当

入るのつもりです。(宮城
 県・ミキティマ(〇)高
 校生の息に愛情でこ
 作っているお弁当は、彼女
 とお弁当交換して食べ
 ていたんです。あんなに
 美味しいも時効です。🍴
 ど(福島市、ちーま)



ます。弁当を食する時間がないと言つて、我が弟イナチは校前の奥へくちやと書房をかり良き換へて折れたたぬ即席サドウィッチをおきます。今ほなまに這を作つてこれ續もしい程狂になつてしまふ。毎日のおぼろげな夢にとおがとも懐かにし思ひ出にお伴当であの時的情景が蘇つてきて良いのですわ。福島市みづ中学の頃から毎日弁当當番をしてゐました。そして機嫌よく張る力になつてしまふ。いつも僕を支えてくれて居りかといふ。大学も頑張ります。福島市・盛町(ん)



の6年間はお弁当だった。キョウクラや花柄のお弁当が風流な曲げわっぱだった。今思えば「無事に食べられ、毎日お弁当になる。2つを込めようか。包みを開けて、愛情を込める。」

国民報社文化通信記者 鈴木陽子

ぜひメッセージを書き添えてください。



毎日の暮らしが
幸せの場所でありますように。



素敵な新生活が
見つかりますように。



いつも笑顔で
まごころで



明るい未来を切り開く
皆さんを応援しています。



未来へ大きく
羽ばたけますように。



これからも、感動と、
あふれる笑顔を大切に



ステキな大人になるのを
楽しみにしています！



一歩ずつ、自分らしい道を
歩んでください。

祝・福島卒弁民報にメッセージをいただきましたみなさま、ご支援いただいた協賛社さま、ありがとうございます。

後援：福島県教育委員会、福島県私立中学高等学校協会