

しごと い
仕事に行ってきます プラス2

わたしの おべんとう

ちよ き かん へんしゅうぶ
著:季刊「コトノネ」編集部

かんしゅう えだ もと ほら とも ひこ の ぐち たけ のり
監修:枝元なほみ・原 智彦・野口 武悟



お昼ごはんは、はたらく人にとって、
たのしみの ひとつ。

「今日は、何を 食べようかな?」と

考えるだけで、ワクワクしてきます。

食

み

3

お

工夫が、見えてきます。



目次

わたしの おべんとう

その1 自分でにぎる 大きな おにぎり

岡直哉さん

5

その2 火も ほうちょうも 使わない おべんとう

19

こちらはサンプル画像です

33

おべんとうを つくってみよう!

50



じ おん
自分でつくる
おべんとうが だい す 大好き!
みんなの おべんとうは、

こちらはサンプル画像です



りょう り けんきゅう か
料理研究家
えだ らい
枝元なほみさん

わたしの おべんとう その1

じ おん おお
自分でにぎる 大きな おにぎり

おか なお や
岡直哉さん





こちらはサンプル画像です

滋賀県栗東市にある「おもや」で、
はたらいています。

はたけ 畑で そだ やさいを 育てたり、
た 田んぼで こめ お米を そだ 育てたりしています。



なおや



しごと



そだてる



やさい



こめ

おべんとうを つくりはじめました。

じぶん 自分が す 好きなものを、す 好きな味で
た 食べたくなかったからです。

りょうり 料理は、はじめてだったので、

おにぎりを つくることにしました。



なおや



りょうり



おにぎり



こちらはサンプル画像です

いっしょに す住んでいる おばあちゃんが、
ごはんを うつわに い入れてくれます。
ごはんを さ冷ますためです。

しおも のりも つけません。
ごはん そのまますを あじ味わいたいからです。
おにぎりの く臭は、うめぼしと き決めています。



おばあちゃん



いれる



ごはん



うつわ



ごはん



うめぼし



こちらはサンプル画像です

直哉さんの つくる おにぎりは、
だんだん 大きくなっています。
おばあちゃんが 入れる ごはんの量が
どんどん ふえているからです。

ラップごと にぎります。

うめぼしは、おばあちゃんの 手づくりです。
夏は 暑いので2こ、冬は1こ 入れます。



なおや



のせる



ごはん



ラップ



なおや



いれる



うめぼし



こちらはサンプル画像です

ラッ
直哉さんの 工夫です。

あっという間に おにぎりの できあがりです。

タッパーが 入っていました。
タッパーの 中身は、おかずです。
直哉さんの おなかがすくことを 心配して、
おばあちゃんが 入れてくれました。



なおや



りょうり



おにぎり



おわり



おばあちゃん



いれる



おかず



タッパー



こちらはサンプル画像です

なおや直哉さんは、いっしょに はたらく
なかまと ごはんを たべます。

つつい め目をとじてしまいます。

ゆっくり ゆっくり、あじ味わいます。



なおや



たべる



おにぎり



なかま



なおや



たべる



おにぎり



こちらはサンプル画像です

お

今日は 直哉さんが 好きな
めんたいこが 入っていました。
好きなものは 最後に 食べます。

午後は 里いもを あらって、
ほす作業をします。
ごはんを 食べたので、午後も がんばれます。



なおや



すき



めんたいこ



なおや



がんばる



しごと

おか なお や
岡直哉さんのこと

●知的障害(軽度)

- 1996年11月生まれ(26歳)
- 好きなことは、アニメやゲーム、サッカーや筋トレなど体を動かすこと

食べ物に こだわりがあるんですね。

油ものが、ダメです。お腹が いやな感じがします。魚も、サバとか 油が多いのは 苦手です。サラダを食べる時も、ドレッシングは つけません。

おべんとうを 続けるコツは ありますか？

めんどくさいと 思う口も あるけど 途中で あきらめたりするのが いやなんです。おは

たのんだら

仕事場に、

仕事も遊び

い」とか、声

こちらはサンプル画像です

えだ もと
枝元さんのことば

まんまるで大きな おにぎりを 食べる時は、つい 目をつぶっちゃうという
直哉さんに、わたしまで ごはんの味を 思い出しました。食べ物を 大切に 味わっているんですね。

おばあちゃんの 梅干しも おいしいんだろうなあ。梅干しは 昔から、健康を守る お薬みたいな 存在です。ごはんを 傷みにくくするのも 役立つし、それに あのキュッと酸っぱい クエン酸が、体のつかれをとる 働きもあるんです。元気に 働くための おべんとうですね！

わたしの おべんとう その2

火も ほうちょうも 使わない おべんとう

吉田幸穂さん





こちらはサンプル画像です

よし だ
吉田

す。

群馬県高崎市にある「株式会社Cheer up」の

ひまわり安中事業所で、はたらいています。

そうじの 仕事をしたり、

畑で やさいを 育てたりしています。

グループホームの ルールで

火や ほうちょうは 使えません。

幸穂さんは 火も ほうちょうも 使わずに

おべんとうをつくっています。



ゆきほ



しごと



そうじ



グループホーム



コンロ



ほうちょう



こちらはサンプル画像です

朝ごはん

「おべんとう」をつくれます。

今日は朝ごはんがパンだったので、

サンドイッチをつくれます。

朝ごはんが白いごはんの時は、おにぎりをつくれます。

スクランブルエッグをのせます。

マヨネーズで味つけをしたら、

もう1まいのパンではさみます。



パン



やさい



ハム



たまご



マヨネーズ



ゆきほ



りょうり



サンドイッチ



こちらはサンプル画像です

グループホームの人に おねがいします。

ひとつずつ ていねいに

ラップでつつんで、できあがりです。

火が 使えないので、おかずは 冷とう食品を 使います。

ふくろに 書かれている せつめいを

見て、電子レンジで あたためます。



ゆきほ



つつむ



サンドイッチ



ラップ



ゆきほ



あたためる



おかず



電子レンジ



こちらはサンプル画像です

幸穂さんは からあげが だいすき。
からあげは いつも 2こ 入れます。

幸穂さんの おべんとうを 見て
「おいしそうだね」と 言いました。
幸穂さんは うれしくなりました。



ゆきほ



いれる



おかず



タッパ



ゆきほ



なかま



はなす



しあわせ



こちらはサンプル画像です

かばんは グループホームの人が
プレゼントしてくれました。

てきぱきと 動きます。

水とうも 持って、仕事に 出かけます。



ゆきほ



いれる



タッパ



かばん



ゆきほ



しごと



そうじ



こうじよう



こちらはサンプル画像です

いっしょに はたらく なかまと
おべんとうを 食べます。

幸穂さんは みんなの ムードメーカーです。



ゆきほ



たべる



サンドイッチ



なかま



ゆきほ



なかま



えがお

よし だ ゆき ほ
吉田幸穂さんのこと

- 1994年5月生まれ(28歳)
- 知的障害(軽度)
- 特別支援学校高等部卒業(群馬)
- 好きなことは、アイドル、ゲーム

いろいろな仕事をしていますね。どの仕事が好きですか？

畑の工作在が いちばん好きです。やることが いっぱいあるのが おもしろくて、野菜の収かくも 楽しいです。上州ネギや サツマイモ、夏は ナスビも育てています。耕運機(畑をたがやす機械)の 担当になって、ひとりで使えるようになりました。

しょうらい ゆめ
将来の夢は

アイドルに
好きなアイ
に インタビ

こちらはサンプル画像です

えだ もと
枝元さんのことば

まるで 幸穂さんみたいに、ニコニコ 笑っているような おべんとうですね。ニコニコ 食べるためには、ニコニコと 楽につくれるのが いいですね。スーパーのたなを よく探すと、おべんとう用じゃなくても、レンジでつくれるものが見つかります。わたしが ときどき お世話になるのは 冷とうのうどん。たい熱のお皿に こおったままの うどんを入れて、キャベツをちぎって のせて、いちばん上には 焼き肉のタレをからめた ぶた肉50グラムを のせます。ラップをして 電子レンジで 5分(※)チン！ よく混ぜ合わせれば 焼きうどんの 出来上がりです。

※500Wであたためることを想定

わたしの おべんとう その3

りゅう り だい す
料理大好き！ なんでも手づくり

さい どう
齊藤あかねさん





こちらはサンプル画像です

「^{なら}奈良^{けん}県立^{りつ}医科大学^い附属^{がく}病院^ふ」で、
はたらいています。

はじめて^{りょうり}料理したのは ^{しょうがく}小学3年生^{ねん}のとき。
スクランブルエッグをつくりました。
^{ちゅうがく}中学生^{せい}のときには、^{じぶん}自分で ^{おべんとう}おべんとうを
つくっていました。



あかね



しごと



びょういん



あかね



すき



りょうり



こちらはサンプル画像です

あかね:

まとめて つくります。

写真は、この日つくる おかずの 材料です。

ここから、『がんもどき』『コロッケ』『かぼちゃの にももの』

『インゲンの おひたし』『たまごやき』をつくれます。

『がんもどき』は とうふに やさいなどの
臭を入れて、油であげる 料理です。

あかねさんは ボウルに 臭を入れて まぜます。



やさい



にく



たまご



とうふ



あかね



まぜる



とうふ



やさい



こちらはサンプル画像です

あふら なか い
油の中に 入れます。

ふん
5分かけて ゆっくり あげます。

あかねさんの おかあさんが、「家族にも
にん き 人気なんですよ」と おし 教えてくれました。

あかねさんは おべんとう だけでなく、
ときどき、家族の かぞく よる 夜ごはんも つくります。



あかね



あげる



がんもどき



かぞく



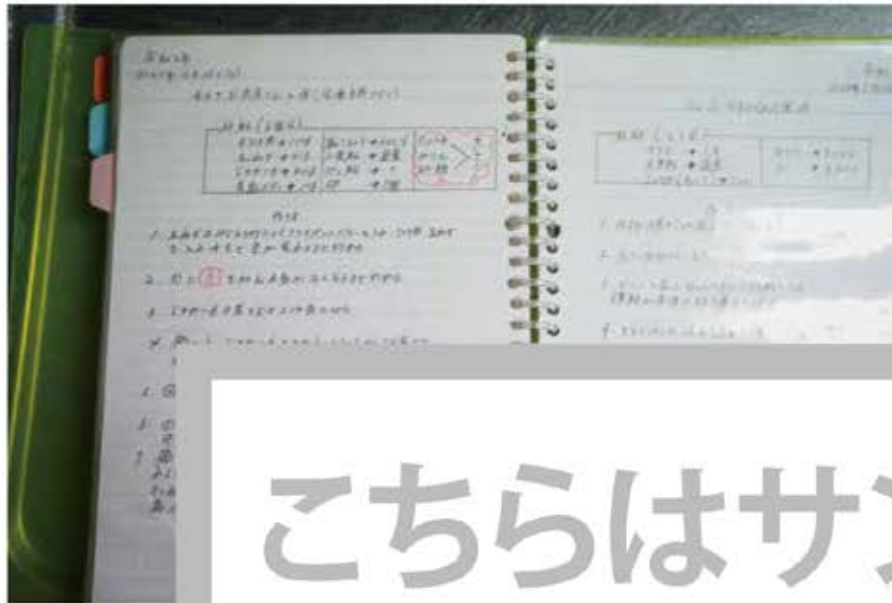
すき



あかね



りょうり



こちらはサンプル画像です

レシピを自分でまとめています。
 やさい料理から肉料理まで、
 150品のレシピがあって、
 その数はどんどんふえています。

あかねさんはたくさん料理をするようになりました。
 そして今も料理をつづけています。



あかね



かく



レシピ



あかね



たいせつ



りょうり



こちらはサンプル画像です

つぎつぎと おかずをつくれます。

最後は『たまごやき』です。

きれいに できました。

安心して、食べることが できるように、
冷とうします。

これが 月曜日から 金曜日までの
おべんとうの おかずになります。



あかね



りょうり



おわり



あかね



いれる



おかず



タッパー



こちらはサンプル画像です

あかねさんは たいておいた ごはんを
おべんとう箱^{ばん}に つめます。
冷^{れい}とうしていた おかずも 入れます。

あかねさんは おべんとう箱^{ばん}を あけます。

おかずは ぜんぶ あかねさんの 手づくりです。
ごはんは、豆^{まめ}ごはんに しました。



あかね



いれる



ごはん



おかず



タッパー



あかね



ひる



きゅうけい



はじめり



こちらはサンプル画像です

あかね

ほかの人が食べている音が気になるからです。

もくもくと作業にとりくみます。

全部きれいに食べました。



あかね



たべる



べんとう



あかね



がんばる



しごと

あかねさんの レシピより

手づくり がんもどき

<材料(2人前)>

- | | |
|------------------|-------------------|
| ●とうふ(きぬ)——150グラム | ●片くり粉——小さじ2と 2分の1 |
| ●とりひき肉——120グラム | ●塩——小さじ4分の1 |
| ●ひじき——大さじ1 | ●冷とう枝豆——20グラム |
| ●ニンジン——4分の1 | ●サラダ油——800ミリリットル |

①とう

電

②ニ

ひ

食

③ボウルに①、②、とりひき肉、Aを入れ、よく混ぜる。

④160度に熱した サラダ油の中に、③をスプーンで
すくいながら、落とし入れる。

⑤きつね色になるまで、5分 あげる。

※500Wであたためることを想定

さい とう

齊藤あかねさんのこと

●知的障害(軽度)

●1991年11月生まれ(31歳)

●好きなことは、ピアノ、料理、

●専門学校(保育)卒業(奈良)

●動物の写真を撮ること

●病院の前は、なんの仕事をしていたんですか。

保育園で 保育補助として、働いていました。子どもとの関わりは 楽し
かったですが、人間関係で しんどくなって、やめました。その後、就労移
行支援事業所に通って、この病院で 働くことになりました。

●夢はありますか。

こちらはサンプル画像です

んに なりた

22年12月時点



すごいです！大好きな、食べたい おかずばかり でした。あかねさん
は 人間関係に悩んで、落ちこんでいた時に 料理をよくするようになっ
たそうですね。わたしも 落ちこみそうになると 料理をします。生きてると
うまいかないことも 多いけど、料理って 自分で自分を ほめてあげるこ
とが できるんですよ。「おっ、おいしくできた、わたしって すごいぞ。
やったね！」って。「こうすれば よかったのか！ 今度は あれも つくってみ
よう」。そんなふうに 素材と、火や水や道具の力を 借りて、食べ物をつ
くって、食べて、元気になっていく。自分でつくる おべんとうは 生きる力
をくれるんですね。おべんとう、ばんざい！

おべんとうをつくってみよう!

料理研究家・枝元なほみさん

お店で買う おべんとうも いいけれど、
自分でつくった ごはんと
いっしょに 出かけるのは、もっと楽しい。
楽しいと、明日もつくろうって 思える。
それって、すごくいいなと 思うんです。

さっ、まず

おべんとうは
時間がたって
コワイ食中毒
料理を はじめ

こちらはサンプル画像です

道具は しっかり 洗って、きっちり ふこう

お肉や魚を 切った後の
まな板を 洗わずにいと、
食中毒をおこす菌が ふえちゃう。
生の食材を あつかった後は、
「道具を しっかり 洗う、きっちり ふく」と
覚えておいてね。



おかずは、しっかり火を通そう

おかずを 調理するときは、
しっかり 火を通してきましょう。
“生”に近いと、傷みやすいんです。
たとえば、トロリとやわらかい
半生のオムレツは、
おべんとうには 向きません。
しっかり 火を通してきましょう。
お肉も、色が変わるまで 焼きます。



水しよろさが こもって、傷みやすくなりまう。

それから、熱いものと 冷たいものを
となり同士に 置かないように しましょう。
温度差で“生ぬるい”状態になるのが 心配です。

暑い時期は、大きめの 保冷ざいの上に おべんとう箱を置いて、
冷ましながら、つめるといいですよ。
ごはんが熱々、たきたてだったら、まず ごはんをつめて
冷ましている間に おかずをつくるなんて、段どりも 考えられると、
“上級者”って感じですよ。



さあ、おべんとうを持って、出かけるよ!

最後に 気をつけるのは、おべんとうの 置き場所。

日の当たらない、すずしいところに 置いておくよ。

さあ、ふたを開けて「いただきます」。

今日のおかずは 何かな?

枝元さんの おすすめ

簡単にできる おべんとうの おかず

残り野菜の ピクルス

残り野菜(ニンジン・キュウリ・タマネギ・パプリカなど)を
好きな大きさに 切って、「すし酢」につけるだけで できるよ。

酢っぱいものが 苦手だったら、

すし酢を 半量から 同量の水で うすめるといいよ。



こちらはサンプル画像です



あたためることを想定

電子レンジでつくる とりだんご

ポリぶくろに とりひき肉100グラムと、

タマネギの みじん切り(4分の1に分)、

塩少々、しょうゆ、酒、片くり粉 各小さじ2、

こしょう少々を 入れて、ぶくろの上から よくもみます。

ぶくろのはしを切って、たい熱血に

しぼり出し(だんご大に)、並べます。

ラップをして 電子レンジで 4分加熱します。



こんかい しょうかい おも で みな だれ
今回はおペン しょうかい + + + の田 + + + 林で + +

などです。

ちよっと難しいじずかように思いますが、取組むには何でもかき出し、死ななかつた性とする人もいますね。また、自分のためのおべんとうづくり、つまり「自分で作って食べる」楽しさじぶん つく たのに加えて、家族や友達のためのおべんとうづくりの楽しさもあります。今回の『わたしのおべんとう』は、豊かで広がりのあるおべんとうづくりを考える本です。おべんとうづくりのなかの一部分でも、自分ができるところを取り入れて、これからの自分の生活の楽しみを増やしてみましよう。

みなさんは、『サラメシ』というNHKの番組をご存知ですか。働く人たちのお昼ごはんを紹介する番組です。この番組のホームページには「ランチをのぞけば、人生が見えてくる。働くオトナの昼ごはん」と説明が書かれています。人生というのは少し大げさな気もしますが、確かに、お昼ごはんには一人ひとりの好みや思いが反映されやすい気がします。

テーマは何です

なお、LLブックのLLはスウェーデン語のLättlästの略語で、^{な お}＜^{え ん}読みやすく、^{わ か}わかり
^{や す}やすい＞という意味です。一文を短くしたり、わかち書きしたりなど、文章表現を工夫し
 ています。また、文章の意味理解を助けるように、ピクトグラム（絵記号）をそえています。
 近年、日本でもLLブックの出版が広がりはじめていますので、ほかのLLブック作品もぜひ
 読んでみてください。



著者：季刊「コトノネ」編集部

【編集企画・文】

平松 郁（編集者）

谷水 麻凜（編集者）

【デザイン&イラスト】

小俣 裕人（アートディレクター）

【写真】

繁延 あづさ（P5～17、33～47）

河野 豊（P19～31）

監修者

枝元 なほみ（料理研究家）

料理についてアドバイス

原 智彦（あきる野市 障がい者就労・生活支援センターあすく センター長）

働くことの意味や障害のある人の生き方についてアドバイス

野口 武悟（専修大学 文学部 教授）

わかりやすい表現手法についてアドバイス

仕事に行ってきます プラス 2

わたしの おべんとう

2023年5月15日 初版第1刷発行

発行者 並木則康

発行所 社会福祉法人埼玉福祉会 出版部

〒352-0023 埼玉県新座市場ノ内3-7-31

電話 048-481-2188

印刷・製本 吉原印刷株式会社

発売中！



仕事に行ってきます⑯
ホテルの仕事
光さんの1日

発売中！



仕事に行ってきます⑭
テレワークの仕事
眞実さんの1日



この本のように、やさしく読みやすい表現をつかって書かれた本のことを、L!Lブックといいます。

L!Lブックの既刊やバリアフリー用品は
サイフクホームページへ！

<https://www.saifuku.com/>



L!Lブック
やさしくよめる本

LLブック

