

「おべんとうばこのうた」に関する一考察

A Study on “Obentobako no Uta”

畑中 雅英

要約

子どもたちは手あそびや歌あそびが大好きである。手あそびうたとして有名な「おべんとうばこのうた」に関しては、いろいろな解釈がある。子どもたちが楽しく表現するために、ルーツや歌詞の意味などを探ると共に、歌詞の変化や食育に関する内容についてまとめてみた。

はじめに

保育の現場で手遊びを用いることは非常に多い。0～1歳児の場合は、簡単な単語や擬音に一定の音・メロディーを付け、子どもの前で楽しそうに歌ったり話しかけるようなもの。保育者（大人）と子どもが向かい合わせに座り、歌いながら子どもの体にふれ、スキンシップを楽しみながら演じるものなどがある。すぐには反応しない子どもや、ゆっくりと反応するなどさまざまな子どもが見受けられるために、いろいろな表現のものをやさしく演じてあげるとよい。2～3歳児の場合は、手や指の表現も器用になる時期であるために、少しずつ複雑な動きや表現を取り入れる

ことが必要になる。指導者のお手本を模倣、まねをすることから生活の中における言葉を覚え、体の各部位の名まえや数などを表現活動の中で学ぶことができる。4～5歳児の場合は、より複雑な音程やリズムなどを理解・体得したうえで、演じる子ども自らが表現する楽しさを味わい、ストーリー性のあるものへと変化している。途中で速度の変化するものや、勝ち負けなどのゲーム性のあることなども理解することができる。（じゃんけんゲームなど・・・）

1. 手あそびについて

本来、「はじめに」で述べたように、手あそびにはさまざまな目的がある。作詞者・作曲者が子どもの成長に合わせて作った、本来の意味内容やねらいと違う使用方法がみら

てゆびであそぼう

はじまるよはじまるよ

♪はじまるよったら はじまるよ… 紙芝居や絵本などのオープニングにピッタリの手遊び。明るく期待のもてる活動の導入にうたうので、子どもたちにも人気です。

5歳 10歳

1 はじまるよったら はじまるよ	2 はじまるよったら はじまるよ	3 いちと
4 いちで	5 にんじゃさん	6 ドローン

006

てゆびであそぼう

作曲・作詞不詳
はじまるよ たら はじまるよ はじまるよ たら はじまるよ
いちと いちで にんじゃさん ドローン
♪はじまるよったら はじまるよ はじまるよったら はじまるよ
いちといちで にんじゃさん ドローン
譜：KAIT SUENA / 訳：BAZANT BROWN / 絵：AKIYAMA EIKO / 監：KAIT SUENA

7 はじまるよったら はじまるよ	8 はじまるよったら はじまるよ	9 にと
10 にで	11 かにさんよ	12 チョキーン

007

れる。保育の現場では子どもたちが集まる時に集中・注目する為に、よく利用することがある。「はじまるよ はじまるよ」(作詞・作曲者 不詳)のように、子どもたちがこれから始まる新しいことへの期待感に胸ふくらませるような曲もあるが、その曲でも数字遊びや手や指の組み合わせ方から想像するような内容から、最後の単語『手はおひぎ』で次のコーナー指導に注目させる、静かにさせる・ガサガサしないようにじっとするのが主たる目的のように使われる。ほとんどがテンポが速過ぎて動きに付いていけず、使用目的がこのメロディーが流れると静かにしようという合図のみに使われている印象が強い。もう少しテンポを遅く、言葉の意味をよく理解できるように使用してもらいたい。

2. 「おべんとうばこのうた」について

まず楽曲そのものについては、とてもよく知られている。曲名も上記のもの以外に「これくらいのおべんとうばこ(に)」「これっくらいのおべんとうばこ(に)」などとして、歌詞の冒頭を曲名として手あそびをまとめた本に載っている場合がある。

わらべうた 作詞 作曲者 不詳として掲載し、下記のようなリズム楽譜が多い。原曲はわらべうたをもとにしているが……

作詞 香山良子(こうやま よしこ)

◆かやま よしこ という同名の女優と間違い多い

作曲 小森昭宏(こもり あきひろ)

の2名による作品である。

最近では2番として、サンドイッチバージョンも有名になってきているが、今回は省略する。

現場でよく用いられているおべんとうの具材を歌った手あそびの部分以外に、こおろぎ‘73(3人前後のユニット)のレコードには動物が出てくる歌詞もある。ここではおべんとうの食材を扱った部分に限定して研究をする。

本来、手あそびは楽しみながら自然に色々な言葉や動きを覚え、成長の過程に合わせて知能が鍛えられる伝承あそびとして用いられる。伝承あそびは、人や住む地域など各現場で新しい歌詞や動きが付け加えられることが多い。バージョンの違うものや、登場するキャラクターをテレビや映画のアニメなどの代表的な登場人物に置き換えた進化形も生まれてきている。

NHKのおかあさんといっしょなどの子ども向け番組で発表され全国に広まったと言われているが、この「おべんとうばこのうた」に関しては、本来の歌詞がいつの間にか解釈が変化し、違う歌詞が入れられているということで、作詞家 香山さんより訂正が発表されている。

○おにぎり おにぎり ちよいと つめて

であり、

おにぎりは2つ ちよいととはちよっとや少しと言う意味

×おにぎりを にぎり ちよいと つめて

(ちよっと) の方は、

おにぎりを握る動作を示し【手あそびの動作は上記と一緒】

第4章 ぶれおしむわらべうた

これくらいのおべんとうばこに

わらべうた

これくらいのおべんとうばこに おにぎりおにぎり
ちよいとつめて きざみしょうがにごましおふらて
にんじん ごぼう あなご
れんこん すじーのとあったふき

Let's Play!

- これくらいのおべんとうばこに
両手の人さし指で、四角形を2回描く。
- おにぎり おにぎり
両手を合わせて、おにぎりを握るしくさをする。
- ちよいと つめて
おべんとうばこにおにぎりを つめるしくさをする。

- きざみしょうがに
片手をまなした、もう片方の手を包丁に見立てて、きざむしくさをする。
- ごましお ぶらて
両手でパッと、ごましおをかけるしくさを2回する。
- にんじんせん
右手の指を2本、次に左手の指を3本出す。
- ごぼうせん
右手の指を5本、次に左手の指を3本出す。
- おののいたれんこんせん
両手の親指と人さし指で輪をつくり、それぞれ目のまわりにつけて、クワカワと動かす。
- すじのと おつた
左手の手首からひじに向かって、右人さし指で輪を描く。
- ぶ
左手のひらに、フーツと息を吹きかける。
- き
右手で(チンと大きな音を立ててたたく。

▼「おべんとうばこのうた」という題名でも知られている。1～2歳児に人気のあるわらべうたです。(備忘録についてはP.132参照)
▼NHKの子ども番組で放送されたときは「にんじんせん」のあとに、「きくらんぼさん」「しいたげさん」が入り、次に「ごぼうせん」とつたわれました。その順番が広く知られていますが、この形が正確です。

ちよいと も ちよつとに変えている場合がある。一般に
広く知られている歌詞は、

きざみしょうがに

ごましお パッパッ

② にんじんさん

③ さくらんぼさん (さんしょうの代わり)

④ しいたけさん・・・と続くものが普及している。

昔からの言葉遊びやなぞかけ言葉にも同じようなものが見られる。

ここで はきものをぬいでください。

この場所で 履物を脱いで下さい。

ここでは きものをぬいでください。

此处では 着物を脱いでください。

このように句読点の位置により、解釈が異なる場合もあるが、どちらが正解でどちらが不正解という区別はできない。遊びの中で変化するのは多いが、最近作られた曲で作詞家や作曲家が特別な意味を限定しているものは、原曲のもつイメージを大切にしたいと思う。

3. 「おべんとうばこのうた」を実際に調理

本来の手あそびは、かぞえうたの要素を含んでおり、数字で語呂合わせをする食べ物を並べている。曲が発表された時代から考えると、その当時の大人が数字に当てはめ選ばれたのが

きざみしょうが

ごま ふりかけて

【ごましおかけて や ごましお パッパッは後に変化したもの】

② に にんじんさん

③ さん さんしょうさん

④ し しいたけさん

⑤ ご ごぼうさん

あなのあいた れんこんさん

すじのとおった ふき の言葉である。

出てくる内容は食材の名前がほとんどで、調理されたおかずは出てこない。この食材だけを使い実際に調理してみると、幼児のおべんとうとしては、味や彩りも子ども向きではなく、全体的にはかなり大人の濃い嗜好に合わせたような出来栄である。(サイズは子ども用と同じおべんとう箱を使用。)

この食材を中心に、理想とする子ども向けのおべんとうを作ってみた。

しょうが・さんしょうは、子どもが好まないから省き、主食を増やし、海藻を増やすためにのりまきおにぎりを入れる にんじん・しいたけ・ごぼう・れんこん・ふきは、鶏肉を加えて いろ鳥としてみた。ほかの必要な栄養素を満たすために、ほうれんそうのおひたし(かつお節のせ)、卵焼き、チーズときゅうり、デザートにウサギリんごを追加。



エネルギー	315 kcal
タンパク質	5.9 g
脂質	0.9 g
カルシウム	40 g
鉄	0.6 g



エネルギー	514 kcal
タンパク質	21.1 g
脂質	17.7 g
カルシウム	200 g
鉄	2.3 g

4. まとめ

さまざまなわらべうたの中にも伝承あそびが多く含まれる。新しい幼稚園教育要領の中でも示されているように、子どもたちの遊びや生活の中で数量や図形、標識や文字などに親しむには、手あそびなどにたくさん触れ合うことで音感やリズムを育てるだけでなく、多くの興味や関心・感覚をもつようになると考える。また食に関する手あそびや歌あそびを取り入れることで、食育の面からも健全なこころと体を育むきっかけになると思う。今後も音楽表現活動を通して、みんなと食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつことにもおいおいに役立てたいと思う。

謝 辞

文末ながら、ご協力賜りました 本学非常勤講師 藤澤祥子先生ならびに本学卒業生・社会福祉法人こうま会 安楽川保育園の栄養士の方に厚く感謝の意を表します。

参考・引用文献

ナツメ社発行 たのしい手あそびうた

編著者 阿部 恵

永岡書店発行 手あそびうたブック

編者 永岡書店編集部

文部科学省公示 幼稚園教育要領