

第42回

「ごはん・お米とわたし」

作文・図画入賞作品集



JA群馬中央会・JAグループ群馬
(協賛：JAバンク)

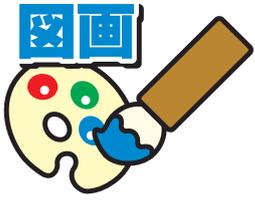
もくじ

● 図画部門

全国コンクール優秀賞作品	
群馬県コンクール金賞作品	1
群馬県コンクール金賞作品	2
群馬県コンクール銀賞作品	5
群馬県コンクール銅賞作品	9

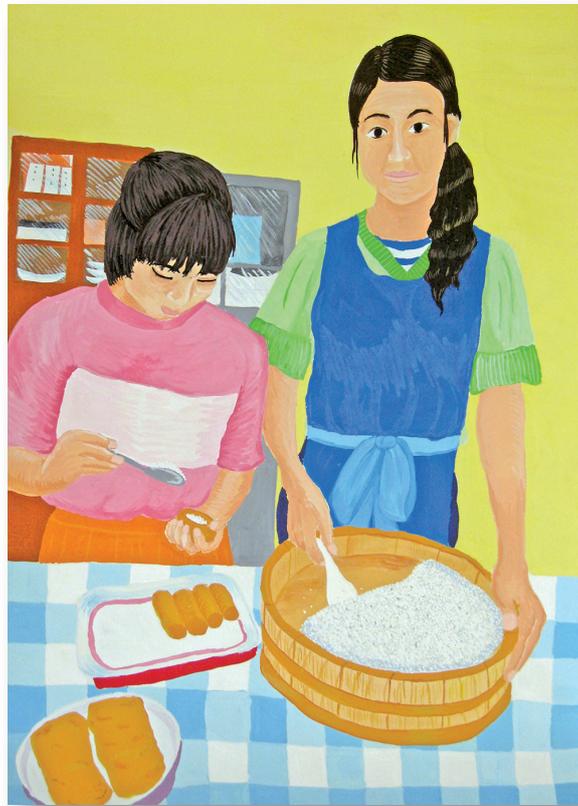
● 作文部門

全国コンクール優秀賞作品	
群馬県コンクール金賞作品	14
群馬県コンクール金賞作品	16
群馬県コンクール銀賞作品	23
群馬県コンクール銅賞作品	42
あいさつ	60
審査評	61
群馬県審査員	65
J A 別応募数	66



全 国コンクール 優秀賞

群馬県コンクール 金 賞



受け継ぐ米の味

高崎市立第一中学校 1年 西形南々葉



©ごはんちゃん



群馬県コンクール 金賞



おにぎりつくったよ

伊勢崎市立あずま北小学校 1年 松村大樹

群馬県コンクール 金賞



楽しいおにぎり作り

高崎市立中居小学校 3年 伊藤藍璃

群馬県コンクール 金賞



おいしいね

高崎市立寺尾小学校 2年 杉山桃菜

群馬県コンクール 金賞



おにぎり最高!!

伊勢崎市立殖蓮小学校 4年 小川 伶也

群馬県コンクール 金賞



キャンプとはんごうごはん

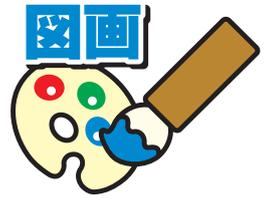
ぐんま国際アカデミー初等部 6年 丸山 夢路

群馬県コンクール 金賞



たくさん収穫

伊勢崎市立名和小学校 5年 中野陽菜子



群馬県コンクール 金賞



稲かり

高崎市立塚沢中学校 2年 山口天花里

群馬県コンクール 金賞



おむすび いただきます

高崎市立第一中学校 3年 土肥千夏

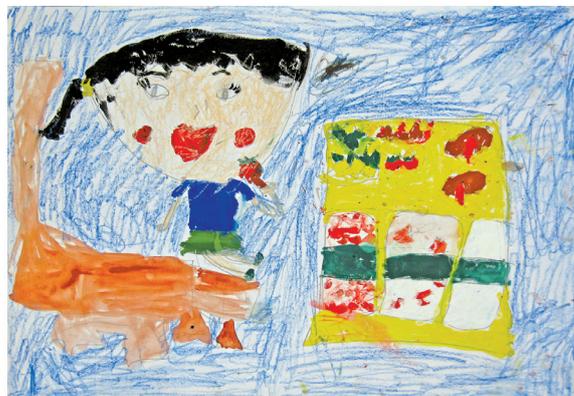
群馬県コンクール 銀賞



おにぎり いっぱいつくったよ。

明和町立明和東小学校 1年 田村舞桜

群馬県コンクール 銀賞



なつやすみのおべんとう

前橋市立永明小学校 1年 佐川麗華

群馬県コンクール 銀賞



ごはんを いっぱいたべてね。

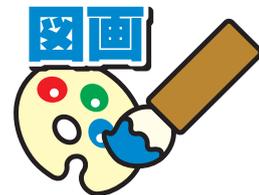
板倉町立北小学校 2年 川辺一結

群馬県コンクール 銀賞

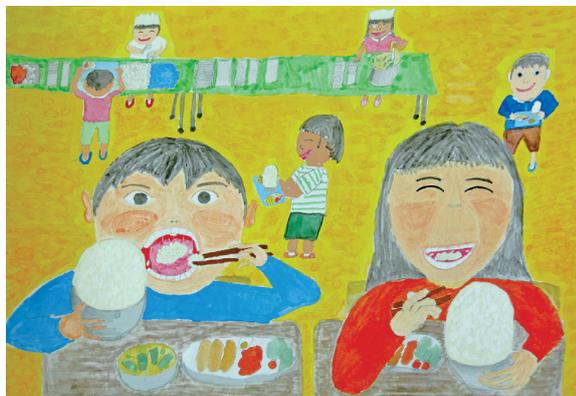


ごはん大好き

太田市立沢野小学校 2年 山口 凜



群馬県コンクール 銀賞



おいしい給食

館林市立第一小学校 3年 亀崎和詩

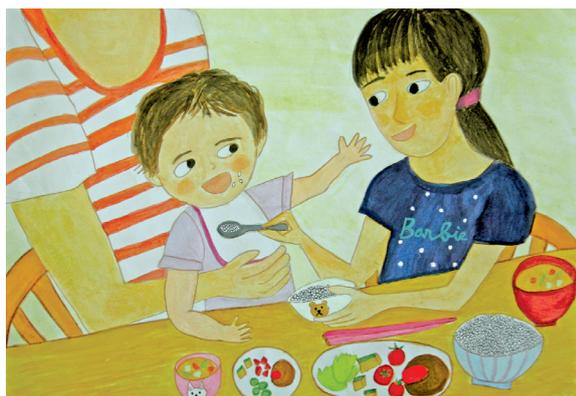
群馬県コンクール 銀賞



お米の恵みに感謝

伊勢崎市立宮郷第二小学校 3年 深井悠加

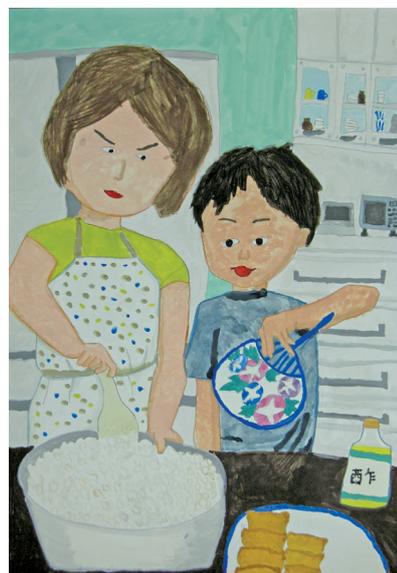
群馬県コンクール 銀賞



いっぱい食べて大きくなろう

太田市立尾島小学校 4年 森戸こころ

群馬県コンクール 銀賞



大好きないなりずし

高崎市立浜尻小学校 4年 竹内誠一

群馬県コンクール 銀賞



ごはん・お米とわたし

邑楽町立中野小学校 5年 遠藤愛佳

群馬県コンクール 銀賞



おいしくたけたごはん

高崎市立箕輪小学校 5年 太田 藍

群馬県コンクール 銀賞



みんなとおにぎりを 食べているぼく

太田市立尾島小学校 6年 町田拓海

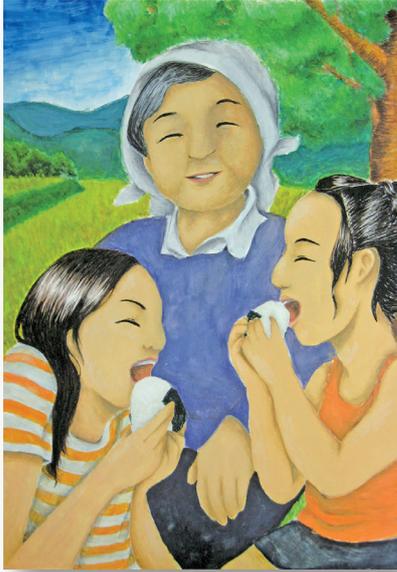
群馬県コンクール 銀賞



田植え

前橋市立桃川小学校 6年 井田慶次郎

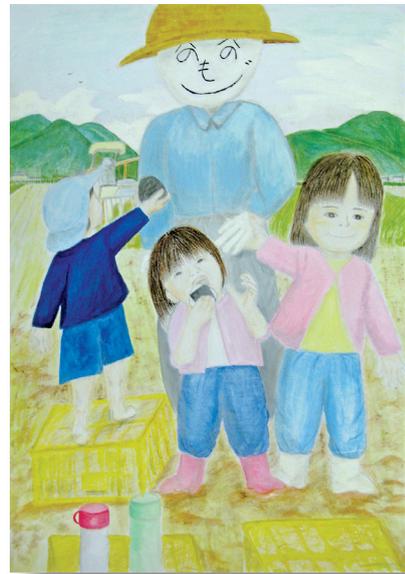
群馬県コンクール 銀賞



食の幸せ

伊勢崎市立第一中学校 1年 北出紋菜

群馬県コンクール 銀賞



はい どうぞ

嬭恋村立嬭恋中学校 1年 小嶋奏楽

群馬県コンクール 銀賞



「ふつう」が「幸せ」

伊勢崎市立境南中学校 2年 浅野涼香

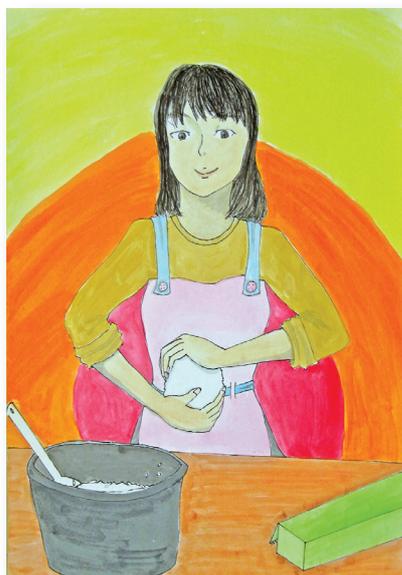
群馬県コンクール 銀賞



棚田での農作業

伊勢崎市立第一中学校 2年 三田耕輔

群馬県コンクール 銀賞



母の愛情

高崎市立塚沢中学校 3年 金子萌里

群馬県コンクール 銀賞



感謝の気持ち

板倉町立板倉中学校 3年 小川莉奈

群馬県コンクール 銅賞



おいしいごはん いただきます

伊勢崎市立名和小学校 1年 飯島慧介

群馬県コンクール 銅賞



ごはんのまち

太田市立藪塚本町小学校 1年 大澤ひより



群馬県コンクール 銅賞



おいしいごはん よそったよ

伊勢崎市立境剛志小学校 2年 廣瀬紗花

群馬県コンクール 銅賞



ごはん・お米とわたし

邑楽町立中野小学校 2年 遠藤優花

群馬県コンクール 銅賞



おいしいね！たのしいね！

館林市立美園小学校 3年 城戸晴葉

群馬県コンクール 銅賞



夏の思い出

明和町立明和西小学校 3年 小平紗菜

群馬県コンクール 銅賞



保育園の田植えの思い出

大泉町立西小学校 4年 柳沢太一

群馬県コンクール 銅賞



田植え

玉村町立南小学校 4年 新井桔平

群馬県コンクール 銅賞



お米ってすごい！！

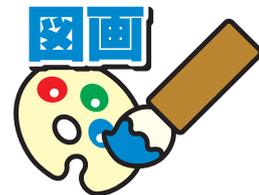
太田市立尾島小学校 5年 村岡碧音

群馬県コンクール 銅賞



いねかりの様子

明和町立明和西小学校 5年 今成 陸



群馬県コンクール 銅賞



バケツ稲

高崎市立浜尻小学校 6年 佐藤史恩

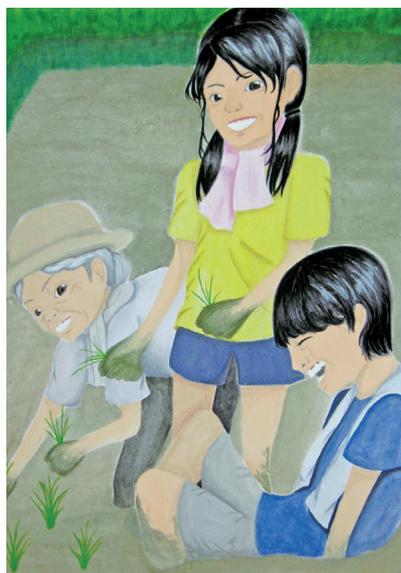
群馬県コンクール 銅賞



妹とおにぎりをつくろう

前橋市立時沢小学校 6年 山崎歩乃莉

群馬県コンクール 銅賞



みんなで楽しく

伊勢崎市立第一中学校 1年 伊藤愛美

群馬県コンクール 銅賞



みんなで育てる
おいしいお米

館林市立第四中学校 1年 城戸美怜

群馬県コンクール 銅賞



おにぎりと女の子

伊勢崎市立あずま中学校 2年 森村心羽

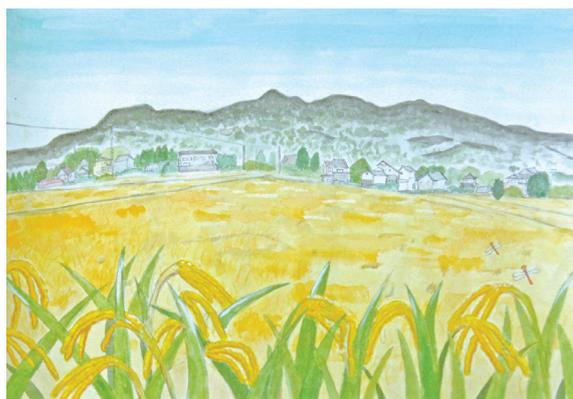
群馬県コンクール 銅賞



至福の一口目

伊勢崎市立境南中学校 2年 関口 翔

群馬県コンクール 銅賞

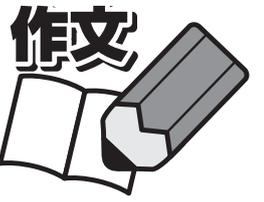


実りの秋

伊勢崎市立第二中学校 3年 大和雪菜



©ごはんちゃん



全国コンクール優秀賞

群馬県コンクール金賞

おこめとわたし

吉岡町立駒寄小学校 1年 及川 沙羅

わたしは、うちでたべるしろいごはんが、大好きです。
なぜかとうとう、おじいちゃんとおばあちゃんが、じいちゃんお
こめだからです。おじいちゃんたちのおこめは、じいちゃん
もきれいです。

わたしは、たうねのとき、たんぼにいけます。
みずがはいつたたんぼを、おじいちゃんは、とらへたーでた
らうじします。そうするとう、かるがもがあそびにきます。

わたしは、いもつとつじしや、かるがもを、つかまえて
じいさんほこびこみました。

かるがもをおいかけて、ばちやばちやと、たんぼのなかをは
じりまわりました。

じまうじのかおほ、じんだらけい、おかしへい、わたしは、
わらってしまいました。

うわいんせ、

「おねえちゃんこのなかおまもつてんだよ。」とつじおほおまねい
えとわらってました。

たんぼは、みずがつめたくて、ごろがぬるぬるしていて、と
てもきもちよかったです。

たんぼからでたら、ぶくはまっへんご、ばたつのなかまごい
ろがはいっていました。

おばあちゃんほ、

「たんぼが、めなだらけになっちゃったじゃないの。」と、お
じいちゃんほ、

わらうながら、

「いんだよ。じいちゃんほ、わらうながら、いんだよ。」と、い
きになるんだよ。」と、いきました。

わたしたちのおかげで、じいちゃんおこめは、いもつとつじし
やとつじなるといいます。

きのう、おじいちゃん、たんぼにいいたら、いねのはなが
わらっていました。

わたしは、いまから、いねかりが、とこも、たのしみです。



©ごほんちゃん

全国コンクール優秀賞

群馬県コンクール金賞

お米のすばらしさ

太田市立南中学校 2年

宮崎 彩生

「いただきます。」

私の朝は、ご飯から始まる。炊きたての真っ白いピカピカのお米のご飯だ。どんなおかずにも、よく合い、私のエネルギー源でもある。毎日食べても決して飽きることはない、すべれものだ。

毎日、あたり前のように食べているお米だが、米づくりの起源は、縄文時代から弥生時代にかけてであることを社会科で学んだ。中国から伝わった稲作技術によって日本中に広まった。こうして考えると、日本の米づくりの文化は、歴史が深く日本人がずっと受け継いできたすばらしい伝統文化の一つだと思う。

米づくりが日本に伝わった当時は、今のように、農業機械や農薬、農機具も無い時代だ。けれど、初夏に田んぼに稲を植えて秋に刈り取りをするという基本的な流れは変わっていない。私の家では、米づくりはしていないが、家の周辺には田んぼがたくさんあり、その苦労や努力を部分的ではあるけれど知っている。

私の家の周辺の田んぼでは、四月の頃には、機械で田んぼを耕し、肥料をまきながら米づくりの準備が完了する。そして、健康な苗を田植えしていく。この田植え後の水の管理を米づくり農家の人はこまめに行っている。朝は四時くらいから、水の様子を見に来ている。田植え直後は特にこまめに何度も水の様子を見に来ている。なぜ、こんなにこまめに行うのか、母に尋ねたことがある。すると、「苗から新しい根が出るまでは、田んぼの水をやや深めにして、寒さや風から苗を守ってやるのだと思うよ。」と言っていた。気温や風の強さも関わってくるということは、米づくり農家の人は、常に天候を気にしているのだと思った。祖母は、「今年の夏は、こんなに雨が降って米づくりに影響しないといいわねえ。」という話を聞いた。雨の日が多い今年の夏、本当に私も心配になった。

稲を大きく育てるためには、苗がしっかり田んぼに根をはってから、水の管理が大切だと言った話を聞いた。稲の成長を促すために、日中は浅水にして、夜は深水にするということも、母は話してくれた。そして水の管理だけでなく雑草からも守らないといけないと思った。

稲が成長すると、今度は田んぼの水をぬいて土を乾かしている。また、いろいろな病気や虫から稲を守るため、私の家の周辺の田んぼでは、ネットを張っているようだ。

穂が出そろってしばらくすると辺り一面が黄金色になる。稲が育つ緑一面の田んぼも、この黄金色一面の田んぼもどちらも日本の美しい風景だと思う。こんな田んぼを見ていると、古代の人々の願いや思いが伝わってくるように感じられる。

おばあちゃんのおかゆ

高崎市立東小学校 3年

河野 莉子

「ふわ、何これ。おいしくなさ。」

わたしはごはんが大好きで、いつもおかわりをしています。でもその時は、ひどいかぜをひいていました。それなので、お母さんがせっかく作ってくれたおかゆを食べることができなかったのです。いつもおいしいごはんがこんな味がしないなんてびっくりしました。お父さんとお母さんは、心ばいそうな顔をしています。それを見てわたしは、

「わたしの体どうなっちゃったの。」
と思いました。

次の日、少し体調がよくなってきました。またお母さんがおかゆを作ってくれました。そこには、わたしの好きなやきザケが入っていました。今日は、

「おいこまじだな。」

と思いました。食べてみると、きのうとちがっておいしく感じました。ぜんぶ食べることができて、ほっとしました。次の日は、小さいおにぎりを作ってくれました。そのおかげで、わたしは少しずつ元気になりました。

数日後、おばあちゃんにこの時の話をしました。おばあちゃん

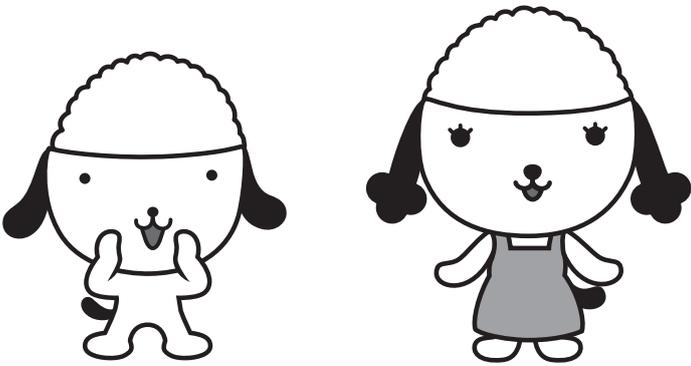
んは、

「いじちゃんのお母さんも、小さいころかぜをひくと、サケのおかゆを食べていたんだよ。やっぱりお米が一番だからね。」
と言いました。わたしは、

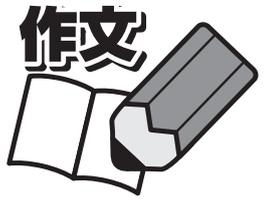
「wowだったんだ。」

と思いました。小さいころのお母さんと、同じ物を食べていたんだと知ってうれしくなりました。あのおかゆには、おばあちゃんとお母さんの二人分の気もちが入っていたんだなと思いました。

そして、ごはんをおいしく食べるには、けんこうでいることが大切なんだと気づきました。今度はわたしが、家ぞくにおかゆを作ってあげたいなと思いました。



©ごほんちゃんワン



群馬県コンクール金賞

本当においしいご飯

太田市立蕪川西小学校 4年 澤田 李佳

「ねえねえお母さん。」

と会話が始まる。家族で会話をするのは、だいたいがご飯の時間だ。会話の中では、

「これおいしうね。」

「またつくって。」

といろいろなことを話す。ご飯中、一言も話さない人は家族の中でだれ一人いない。反対に、一言もいわないことができないのだ。それに家族の会話はどんどんふくらむ。こんな話やあんな話、ご飯のときはほんとうにたくさんのお話をしをする。また、

「お母さんあのね…。」

「ねえお母さん。」

「もう。二人でいつべんに話さないわ。」

とお母さんとお父さんまである。まるで会話のとり合いのようだ。

「うしろで、ふくらむのは会話だけではない。その笑顔だ。

ひょひょひょひょは、会話だけでは伝わらないことを伝える役目がある。なので笑顔は、会話と同じくらい、どんどんと

どんどんふくらんでいる。

ところが、わたしはご飯を食べるのがおそい。ご飯を食べ終わるのは、ピリrooのときがほとんどで、一番に食べ終わることは、めったにない。なので小学校に入学する前は

「もう、こんなにおそいと小学校でたいへんだよ。」

とか、

「もう三十分以上たっているのになんにもすすんでないじゃん。」

ということをしょっちゅう、いや毎日三回いわれていた。それに小学生になっても、

「小学校でもそんなにおそいの。だいじょうぶなの。」

とおこられるときがある。今日も言われた。でもそれにはちゃんと理由がある。わたしは会話と笑顔がいっぱいのご飯が大好きだ。だからその大好きなご飯の時間を大切にしたいとおそくたべているのだ。

もしも会話と笑顔がないご飯だったら、どんなにいいなくてもわたしは食べたくない。なぜかという、会話と笑顔がないご飯はおいしく感じないんじゃないかと思っただらだ。わたしは、会話と笑顔は、ご飯から生まれているのかなと思う。そして会話と笑顔いっぱいのご飯をこれからも食べていきたい。

お母さんのおにぎり

高崎市立佐野小学校 5年

今村 幸優

わたしは、ごはんが好きです。ごはんは色々な料理が作れますが、わたしが一番好きなのは、お母さんが作ってくれるおにぎりです。

今年の夏休みは、お母さんが毎日仕事だったので、わたしは妹と二人でやるすばんすることが多かったです。

お母さんは、早起きして毎日お父さんのお弁当を作っています。夏休みの間は、わたしと妹の分もお弁当を作ってくれました。お弁当といっても、わたしたちのおにぎりだけです。

「なんで、お父さんのおいしいそうなお弁当なのに、わたしたちのはいつもおにぎりなんだろう。毎日同じだとあきてしまふよ。」

と、思っていました。

夏休みのおにぎりのお弁当が始まって一日目、二日目、三日目、四日目、五日目、六日目……。

「あれっ〜毎日おにぎりを食べているのにな、あきないなあ。おにぎりおうつ〜」

この間にか、毎日のお母さんが楽しんでみになっていました。妹と二人のやるすばんは、さみしくて心細い時もありましたが、

このおにぎりを食べると、お母さんのことを思い出して元気になれました。おにぎりには、不思議なパワーがあると感じました。なので、わたしも自分で作って食べてみました。

「おいしい。でも…お母さんが作ってくれるおにぎりの方がずっとおいしいなあ。何ががうのかなあ。」

お母さんが毎日作ってくれているすがたを思いうかべながら、考えて考えて考えてみたら、お母さんのおにぎりであってわたしのおにぎりにはないものが一つだけありました。それは、愛情でした。

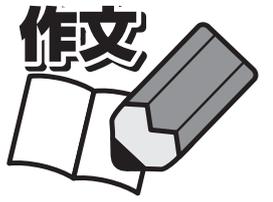
お母さんは、朝早く起きてきたたての熱いごはんをやけどしそうになりながらも、わたしたちのためにがんばってにぎってくれました。それに、わたしたちがあきないように、毎日ちがったおにぎりを作ってくれていたのです。仕事や家事で大変なのに、わたしたちのことを思って愛情をたっぷりこめてくれたのです。

わたしは、そんなお母さんのために感謝の気持ちをこめて、妹といっしょにおにぎりを作りました。

お母さんが喜んでくれるすがたを思いうかべながら、心をこめてにぎりました。すると、たきたての熱いごはんもがんばってにぎれました。臭のない真っ白なおにぎりができました。お母さんに食べてもらいました。お母さんはゆっくり味わいながら、

「今井の食べた中が一番おうつよ。」

と、言ってくれました。わたしと妹は、とてもうれしくなりました。



この夏、おにぎりわたしにとって、特別なもので、大好きなものになりました。

群馬県コンクール金賞

かまどでたく、ぼくのごはん

沼田市立沼田北小学校 6年 松井 翔夢

おじいちゃんの家には、かまどがあります。五年生の冬休みに「ごはんをたく」宿題が出ました。多分、すい飯器でたけば良いのだけど、せっかくなので、かまどでたいてみることにしました。

まず、お米をといで、水にひたしてしばらく待ちます。その間に、まきを割ったり、すぎの葉をひろいました。一時間くらい、火をつけました。まきをへんすこ火を強へんすこ、おじいちゃんが、

「火が強ゆゆる、かまどの外に火がはみ出るから、強すぎないのがコツだね。」

と教えてくれました。しばらくすると、おかまの中がべつべつ言い出しました。火をそのままにしていたら、おばあちゃんが、

「火を弱へんすこ、おじいちゃん、」

と言いつつ、いそいでまきを引き、火を弱くしました。おばあ

ちゃんが、

「昔の人は『始めちよろちよろ、中ばつぱつ、赤子泣いてもふたをるな。』といつて、火のかげんをしたんだよ。」

と教えてくれました。ふたをあけないと言っていたのに、おばあちゃんは、「そろそろかなあ」とか「もうじきねえ」とか言つて、五分おきへんすこに何回もふたをあけて、中を見つめました。それを見ていたおじいちゃんが、

「何度もふたをあけるな。」
と言いました。でも、おばあちゃんは、

「ふたを何度もあけても、おいしそうながたけたねえ。」
と言いつつ、ここにいていました。ふたをあけると、ごはんのたけた、いいにおいがしました。ぼくは口の中につばがたまって、「早く食べたいー」と思いました。夕食の時にご飯を食べました。お父さんもお母さんも、

「あつこ。本当にあつこ。」
と言っておかわりをしました。いつもは少ししか食べない弟もおかわりました。おじいちゃんも、おばあちゃんも、ちかちゃんも、あつこと言つてくわい、ぼくは、ほくほく、うわい、気持ちいい、ばいになりました。ぼくもおかわりを二回して、おかまの中は空っぽになりました。

みんなが、あつこと言つてくわいののがうれしくて、おじいちゃんちに行くといつもかまどでごはんをたきます。何回もたいていたら、なれてきて、ふたをあけずにたけるようになりました。ふたのさか田か、さ、さ、わかるとなりました。

群馬県コンクール金賞

ぼくは、これからも、みんなが笑顔になるごはんをたきたいです。

曾祖父との思い出

伊勢崎市立あすま中学校 1年 前鬼 理人

僕は、お米を毎日食べています。僕の家はお店で売っているお米ではなく、祖父と祖母が作ったお米を食べています。祖父たちの作ったお米は美味しく、僕は大好きです。

祖父と祖母は栃木県那須町でお米を作っています。僕が小さい頃は曾祖父と曾祖母がお米を作っていました。僕は、一年に何度か那須町に遊びに行きます。その時に、曾祖父の田んぼを見せてもらったことがあります。曾祖父の田んぼは、山の中にあります。いくつも田んぼを持っていて、「ここと、あそこも家の田んぼだよ」と教えてもらいましたが、とても広くて遠くまで見渡すことが出来ませんでした。それなので、遊びに行くたびに聞くのですが、やはり覚えることが出来ませんでした。僕は、たくさんある田んぼの中で、自分の家の田んぼがどこにあるのか分かる曾祖父はすごいと思っていました。

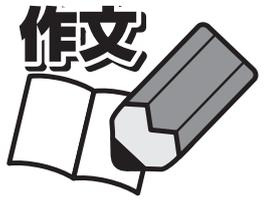
僕は小学校の時、学校の授業で田植えや稲刈りの体験をし

した。田植えの体験では、田んぼに入り苗を植えました。苗をどこまで土に深く植えたらいいのかわからず、難しかったです。そして、足が泥にはまり、抜け出せなくなっていました。稲かりでは、鎌を持って稲を刈りました。上手く刈ることが出来ませんでした。腰が痛くなったのを覚えています。その時は、曾祖父と曾祖母の事を思い出しました。曾祖父と曾祖母はとても苦労してお米を作っているのだと思いました。曾祖母の腰が曲がっているのは、若い時から苗を植えたり、稲を刈ったりしていたからなのです。現在では田植え機やコンバインなどの機械を使って作業をしますが、それでも広い田んぼにお米を作るのは大変な仕事なのだと思います。

僕は、曾祖父のお米作りの手伝いをしたことはありません。いつも、出来上がった新米を秋にもらいます。お米が出来上がるまでには、たくさん作業が必要になります。僕が体験した田植えや稲刈りだけでなく、水の管理、雑草の駆除、肥料の散布。毎日休む暇もなく田んぼの様子を見に行かなければなりません。曾祖父も、雨の日も風の日も田んぼに出かけていたと言っていました。僕は、曾祖父達の苦勞を、初めて知ることができました。そして、今度遊びに行った時には、手伝いをしたいと思いました。けれども、一度も手伝いをすることが出来な

いま、曾祖父は二年前に亡くなってしまいました。

曾祖父が亡くなった後、曾祖母も高齢のため、今は祖父と祖母が引き継いでお米を作っています。祖父達の作ったお米は、曾祖父の作ったお米と同じ味がします。同じように苦勞をして作ってくれているのだと思います。僕は、そのお米を毎日食べ



ます。お弁当にも持って行きます。時には、母がオムライスにしたり、チャーハンにしたり、色々な料理を作ってくれます。お米を使った料理は大好きです。けれども、一番美味しいのは炊きたての白いご飯です。白いご飯は、どんなおかずにも合います。

僕は、曾祖父と曾祖母と祖父と祖母の作ったお米を毎日食べて成長しました。僕の体はお米で出来ていると言えると思います。以前父が言ったことがあります。「お父さんもいつかお米を作るよ」それを聞いた時、いつか僕も大きくなったらお米を作るのだと思いました。お米にはたくさんの種類があると聞きました。僕がお米を作るようになったら、色々な研究をして、たくさん種類ののお米を作ってみたいと思います。美味しいお米を作って、家族に食べてもらいたいです。そのためにも、曾祖父の時が出来なかったお米作りの手伝いに、祖父と祖母に会いに行きたいと思います。

群馬県コンクール 金賞

ごはんの大切さ

高崎市立高南中学校 3年

畑野 朋香

私の家から少し歩いたところには、一面田んぼが広がっている。

ます。ベランダに出て外を眺めると、真っ先に田んぼが目飛び込んできます。小学生の時も中学生になった今も、通学には田んぼの中を通ります。梅雨明け間近の田植えの季節、田んぼに水がはると吹く風が冷たく感じます。田んぼを泳ぐオタマジャクシに足が生える頃、稲が青々と美しくなると夏が来ます。秋が深まると黄金色の穂が静かに揺れて、稲刈りの時には香ばしいような懐かしいような香りが田んぼ道に漂います。そして、どの季節のどの作業にも稲を守り育てている農家の方々が、家族総出で汗を流す姿が見られます。どんどん変化する田んぼの場面も、幼いころから身近に見てきたからなのか、私が季節を感じる事ができる大好きな景色です。私の住むこの地域では、きつと大昔から何回も何回も繰り返されてきた営みなのでしょう。日本史で学んだ弥生時代から続くという稲作の歴史に思いをはせることも、私は大好きです。

私は小さなときからとにかくごはんが大好きだったそうです。母は、離乳食が始まって初めておかゆを食べさせた時の私のうれしそうな顔が忘れられないと、よく話しています。ごはんに合うぬか漬けや梅干しが、幼い時から大好きでした。二〜三歳の時に、公園に遊びに行くときは、いつも一口サイズの小さな丸いおにぎり十個を小さなお気に入りの容器につめて出かけていたそうです。いつもすべてたいたらげた食欲旺盛な私を見て、周りのお母さんたちに「ごはんをよく食べているねー」と言われていました。

小学生になってスポーツを始めたら、さらにごはんの量が増えました。そして、ここぞという大事な大会の日には、ごはん

をしつかり食べてでかけることが、「ごはんをたくさん食べてきたから絶対大丈夫！」と、おまじないのような役目も、果たすようになりました。

中学生になって、土日の部活動には必ず練習や練習試合の合間に栄養を補給するための補食としてのおにぎりや、ご飯をぎゅっちりつめた大容量の二段のお弁当箱を持つていきます。お弁当のごはんは大好きなりの弁当を母にリクエストしていただきます。上にはもちろん梅干しをのせています。仲間と丸くなっておしゃべりしながらお弁当を食べる時間は、つらい練習の合間にホッとできる楽しくて、大好きな時間でした。部活を引退し、受験とじつかり向き合うようになった今、やっぱりテストのある朝はじつかりごはんを食べると安心して、テストに臨めます。

このように、私が生まれてから今まで大きくなる過程には、ごはんは身体にも心にも大きな良い影響を与えていたのだなあと今、改めて気づきました。改めて考えることをしない限り、私にとつてごはんは当たり前の日々当たり前にある大好きなものだったのです。

部活を引退して、今までは大盛りで盛られていたごはんの量は、ちよつとだけ減りましたが、私のごはんへの熱い思いは、その簡単に変わることはありません。ごはんのことを思うと、日本人でよかったなと思います。そして、お米を作って下さる農家の方々に感謝の気持ちがいっぱいになるのです。これからも私の心のよりどころである大好きなごはんを、一粒一粒大切に、残らず食べます。

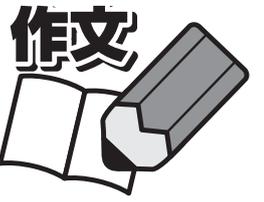
おもちつきのみ

前橋市立桃川小学校 1年 今井 陽琉

1ねんのきむらひの3からくらひ、じいちゃんのおもちをつきます。ぼくはじつもそのひをたのしみにこつきます。

ばあちゃんは、まえのひのゆうがたからもちごめを3しようときます。それをじいちゃんが、あさはやくからそのかまどでひをもやしてたきます。もちごめがたけたり、きかいにいれへるべたしてると、おもちができます。ぼく、おとうと、おとうさん、おかあさんで、あんこもちをひくおてつたいをします。ばあちゃんがつくったあんこたまをおもちをつつんで、いたのうえへくるまわしながらあつてつきます。あんこがみでないようにつつむのがむずかしいです。4さいになつたばかりのおとうとも、こなだらけになつてついでにけんめいまるめます。おとうさんがまるめたおちは、ちやんこになります。じいちゃんは、たかくまるめるのがじいといつて、おかあさんはじいちゃんのまねをします。ぼくとおとうとは、とちゅうであじみをつきます。しまったこのおもちは、やわらかくておいしいです。

おもちつきのひ、ばあちゃんはおせきはともつていれねえです。ぼくとじいちゃんがあきにひつたへりをいれねえです。



おもちをついたあとのおひるごはんは、ちゅうじょうゆめもち、あんこもち、きなこもち、そつひのせせきはながなひびきです。おじいさまが、おなかがばたばたになりませう。

ぼくはじょうがくせいになったので、じゅうこのおもちつきはたくさんおついでをして、また、みんなでおじいのおもちをたべたいです。

群馬県コンクール 銀賞

ごはんだいすき

高崎市立東小学校 1年 栗原 孝成

「ごはん、おかわり。」

じきこのおひるは三かいおかわりをしてたべました。だいすきなカレーライスだったからです。ほいくえんのときもしょうがつじゅうにはいつてからも、ぼくはきゅうじょくのカレーライスがたべたいです。

七月にキャンプについてカレーライスをつくりました。おとうさんが火のじゅんびをして、ぼくはおかさんとおとうさんとじょうやちをあらったり、おこめのじゅんびをしました。ごはんのなぐはポコポコというおもしろいおとがしたのでおどろきました。ちゃんとごはんがたけるかしんばいでした。でもふたをあけ

てみたら、キラキラしたごはんがたけていました。

「わすれたいおじいさん。」

じゅうじゅうたべたいぼくは、わびました。

ちゅうじょうが あったじいさんがとくにおいしかったです。おひるは、おごめした食べたいじいさんとちがうあじが、おじいさんのおまじいさん。

「おじいさん、おじいさん。」

じいさんのおひるは、おじいさんがたべたいです。

「おごめたいじいさん、おじいさん、おじいさん。」

じいさん、おかわり。

「またカレーライスをお願いします。」

じいさん、おかわり。

みんな力をあわせてつくったごはんは、いままでとちがうおいしかったです。またキャンプにじいさん、みんなでおじいさんをつくりたいです。

群馬県コンクール 銀賞

ちゃんに ついたごはんつぶ

前橋市立細井小学校 2年 高野 啓

「まだ、ごはんつぶがのこっているから、きれいにたべて。」



今、田んぼでは、なえが大きくせい長しているけれど、今年は天こうがわるく、日しようぶそくが心ばいだとニュースで知りました。「おこめは、たつぷりの水と、太ようの日ざしがとってもひつようなんだよ。」と、おとうさんに教えてもらいました。それを聞いて「うちのおこめは、大じょうぶかな？」と心ばいになりました。

わたしは、おかあさんがつくるおにぎりが大好きです。「今日の中みはなにかな。」といつもわくわくします。おかあさんはいつも、「あじょうまいっしゅにむすんでおいたわよ。」と言います。大せつな人においしくたべてもらいたいんだといつもいいます。

おじいちゃんからおとうさんへとおこめづくりがつながっていきます。もっと大きくなったら、おとうさんからおとうとたちへとつながっていきます。

わたしもおかあさんのように、おいしいりょうりを大せつな人につくってあげられるようになりたいです。まい日のおこめにかんしゃしながら大きくなりたいです。



©こはんぢゃん

群馬県コンクール 銀賞

ムシヤフナ

太田市立綿打小学校 3年 後藤 一心

お米は、小さいツブです。ぼくがいつもたべているおわんの中には、いったい何つぶのお米があるでしょう。調べてみたいと思います。

家ごと友だちと一合という数のお米を数えることにしようせんしました。一合のお米をお皿に入れました。

「はいいなあ。」

とみんなで言いました。気がとおくなる数でした。まず十こずつあつめて、それを十こつくりました。百こにしました。百こもあつめたのに、のこりの数を見たら、まだまだ多くてびっくりしました。とてもりょうが多かったので、とちゅうで数えることをあきらめました。

次はインターネットで調べることになりました。そこには、昔の人は一しょうの米つぶをムシヤフナ（六四八二七）とおぼえたそうです。一しょうとは一合十こ分です。数えるのはとてもたいへんそうなのに、昔の人は数えてすげえついでに思っています。ムシヤフナ六万四千八百二十七つぶ数えるにはどのくらいかかったのか気になります。一合にすると六千つぶから七千つぶ

あるそうです。

次に、一合のお米はお茶わん何ばい分か調べました。大もり二はい分でした。ぼくはきゅう食でおかわりを二回するので、一合くらい食べています。ぼくはきゅう食だけで、六千つぶのお米を食べていることが分かりました。

朝昼夜ごはんを食べたら、朝一ぱい、昼二はい、夜二はいくらい食べます。一日で一万六千二百五十つぶくらいのお米を食べます。四日ではぼくはムシヤフナです。

ムシヤフナ食べるにはいなほが三十束くらいひつようなことも分かりました。太陽と土と水と作った人に感しゃして、ムシヤフナ食べようと思いました。

群馬県コンクール銀賞

わたしたちのお米

高崎市立東部小学校 3年 村井田隆太

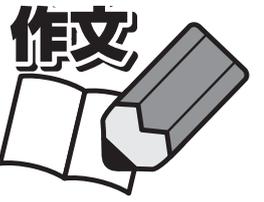
ぼくの、おじいちゃんはお米を作っています。毎年手つだいに行っています。田つえの時期には、おじいちゃんが育てたなえをきかいでごんごん植えていきます。たくさんあるのでなかなか終わりません。がんばって手つだって、終わったとぼくは、やったー終わったーという気持ちになります。

秋になり、育てて大きくなったいねをかります。ぼくは、田うえよりもイネかりがすぎです。なぜかというと、コンバインがすぎだからです。三才の時、初めておじいちゃんに乗せてもらった時、すごく大きな音でびっくりしたけれど、とても楽しくて大すきになりました。さい近はおじいちゃんではなく、お父さんといっしょに乗ります。たまに一人で乗ることもあります。まかせてもらった、と思って、集中してします。まがってしまつてイネをかりわすれてしまわないように注意したり、いろいろなことに気をつけて、しっかりとしないといけないので、とても大へんです。そういうことを、きれいにすばやく終わらせているおじいちゃんはすごいな、と毎年思います。

イネをかった後の作業はもつと大へんです。イネを運んだり、きかいに入れたり、体をたくさん使います。ぼくでもうでがいたくなったりするので、お米を作っている人は、本当に大へんですごくと思います。

おじいちゃんの作ってくれたお米をいつも食べています。とてもおいしくて、サッカーの時、しおのおにぎりかすぎなので、たくさん持っていきます。全部食べて、し合もがんばれています。

これからもイネを育ててくれる太陽や水など自ぜんに感じやして、おじいちゃんが作ってくれたお米を大切に食べたいです。そしてもっとたくさん手つだっておじいちゃんを楽にさせてあげたいです。



群馬県コンクール銀賞

『ほししい』と『おじぎら』

桐生市立川内小学校 4年 岸 夢月

ぼくは、ほししいをカリカリという音をさせて、食べました。
「かたぐい、おいしくなご……」

『ほししい』というのは、戦争時のぼそん食で、ごはんをほした物です。ぼくは、三年生の国語のじゅ業で習った「ちいちゃんのかげおへり」という物語で、『ほししい』という物を知りました。そして、前からきょう味があつた『ほししい』を、この夏休みに作って食べてみました。

この物語に出くえるちいちゃんは、暗いぼつ空の中、たった一人でほししいをかじりました。どんな気持ちだったのだろう。さみしかったのだろうか、こわかったのだろうか、家族に会いたいと思つていたのだろうか、ぼくには、とても想像できない。でも、一つだけ分かる事は、きつとすくおなかが空つていったんだらう、とつひつひ。

「おねむ、おねむ、おねむ、おねむ、おねむ、おねむ、おねむ……」
「すくすく食べよくなね。はい、もう一つ、たくさん食べてー」
「いぬえ……」

おじぎらちいちゃんといふ時についもの会話をす。とつ、四年生の国語のじゅ業で習った「一つだけの花」という物語に

出くえるゆみ子とお母さんの会話はちがいます。

「一つだけちいちゃん、おじぎら。」

と、まだ小さいゆみ子が言つて、

「じゃあ、一つだけね……」

と、お母さんは言つて、しかたなくおにぎりを渡すのじす。本当はお母さんは、ゆみ子にたくさん食べてほししいけど、戦争がはげしくなりはじめ、食料が少なくなり、おにぎりをあげられない。おなかいっぱいにしてあげられない……お母さんは、悲しい気持ちだつたと思ひます。

ぼくは今、戦争もなく、食料もたくさんある、平和な時代に生きています。食べられることは、幸せなんだといふことが、ちいちゃんとゆみ子に物語で出会えて分かりました。この物語を読む前のぼくは、白いほかほかのごはんが、毎日であるのは、あたり前だと思つていました。だから、のこしたり、こぼしたり、時には今は食べたくない、とか言つたりして……。白いほかほかのごはんが、毎日、ちゃんによそわれて出くえることが、あたり前ではなく、幸せなことだと分かりました。

今日も、温かいごはんがよそわれました。
幸せな気持ちで、

「ごたたきまわ。」



©ごはんちゃん

ご飯と季節

太田市立南小学校 4年 松本 悠

ぼくには、おばあちゃんが一人、おじいちゃんが一人います。太田に住んでいるおばあちゃんは、よく色々な種類のご飯を重箱につめてぼくの家へとどけてくれます。ご飯の種類は、季節や行事によって変わります。春には、たけのご飯、春と秋のおひ岸には、ごもへご飯、秋には、くりご飯、ぼくや妹のおいには、たい飯がとぎます。どのご飯も食べすぎてしまうほど、ぼくは、大好きです。

また、秋になると、仙台に住んでいる、おじいちゃんから、新米がとぎます。たきたての新米のご飯は、お米のつぶがぴかぴか光って一年かけて育てられたパワーが、つまっている、おいしいです。

でも、最近日本人は、あまりお米を食べなくなったそうです。お米を主食にして作るごはん立が、めんどうくさいというところが、理由の一つになっているそうです。たしかにぼくの家でも、パン類、めん類、パスタ類をお米の代わりによく食べます。それにおいしいパン屋さん、町中にたくさんあり、買えばすぐ食べられます。しかし、日本の気候は、小麦作りには向きません。だから、外国からたくさんのお米をゆわいています。

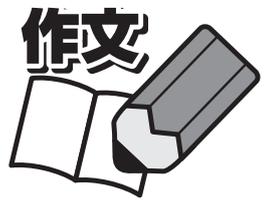
自分達の主食は、外国にたよらないで自分達の国で作って食べるという事はできないのでしょうか。日本で取れる米は、今あまっています。国は、むだな米をへらすために、作る量を調整しています。みなでご飯をもっと食べ、米から作られる食品が、たくさん安く作られるように方法をもっと開発していったらどうでしょうか。また、食料だけではなく、社会の色々な場面で、米を使っていく研究も進められたら、米があまりことは、なくなるのではないのでしょうか。

ぼく達が、大人になった時米を取りまく仕事がたくさんあっていて多くの人達が生き生きとはたいている未来はかっこいいと思います。昔、日本人は、主食の米を作るためにも苦労しました。そういう歴史は、わすれずに大切にしなければいけないと思います。

ぼくは、パンもパスタもラーメンも大好きです。でも、お米で作られる色々なご飯は、季節もいっしょにつれて来ます。おじいちゃん、おばあちゃんからとどくご飯を家族みんなで食べる時「今年もたけのご飯だね。」

「今年のはりご飯は、ホクホクおいしいね。」
「新米は、ご飯だけで、おいしいね。」
と、お父さんとお母さんは、必ず言います。

夏休みが終って少したつと、また、おいしいはりご飯の季節がやってきます。



群馬県コンクール銀賞

毎日のごはんでおいしかった時

前橋市立宮城小学校 5年 小澤 百華

わたしが、毎日のごはんを、おいしかったときは、三つあります。

一つ目は、お手伝いで、お米ときをがんばってやって、笑顔で食べる時です。

自分でお米をこいで、そのあと、上手にたいたらうれしい、スッキリします。また、その、自分でこいだお米を、自分で、笑顔で食べたなら、もっとおいしくなるからです。

そのお米を、家族全員で食べれば、みんな自然に笑顔になるので、笑いながら食べられるし、話しながら食べられるから、ごはんがもっともとおいしくなります。

ごはんを食べている時に、その日にあった出来事や、うれしかった事などを話すと、食たくが少しでも、もりあがると思います。

二つ目は、お米を、自分で料理をして、家族全員で、自分で作った料理を、食べるときです。

自分で作った料理を、家族に食べてもらったり、自分で食べたりすると、うれしいし、安心します。自分でこいだお米を、自分で料理したら、もっとおいしくなると思います。

一人だけで、料理をするのではなくて、お父さんや、お母さん、おじいさんやおばあさんなど、大人とやったら、一人で料理を作るより、大人の人と料理を作ったほうが、楽しくなるし、分からない所を教えてもらえるから、いいと思います。

わたしは、料理は大好きですが、かんたんな料理しか分らないので、お父さんやお母さんに教えてもらって、たくさんいろいろな料理を作れるようにしたいです。

三つ目は、お父さんや、お母さんが、いそがしい時でも、料理をがんばって作ってくれる時です。

わたしが風呂に入っている時などに、お母さんと、お父さんがごはんを作ってくれているけれど、すごくいそがしそうな時でも、がんばって、一生けん命作ってくれているので

「みんなのために一生けん命作ってすごいな。いつもありがとう。」と心の中で、わたしは思います。

毎日、ごはんをお父さんとお母さんが作ってくれているので、三日に一回はわたしが料理を作りたいと思いました。

わたしは、たまにしかお米をとがないので毎日できたらやるうと思います。

お米をこいで、料理をして、お父さんとお母さんが、少しでも休めるようにして、ごはんをおいしくたべるようにしたいです。



©ごほんちゃん

ぼくの愛して止まない米

高崎市立岩鼻小学校 5年

小杉 天祐

ぼくは、お米が好きです。ご飯がたけるにおいをかくと、おなかでもぞもぞ動くのが良くわかります。ぼくは、いつもたくさんご飯を食べます。そのため、最近少し、体重が気になります。けれど、やっぱり、おいしいなにおいをかくと、つやつや、ぴかぴかのご飯が頭にうかんで、ついつい食べてしまいます。

ぼくが、まだ小さかったころ、母が高熱で、ねこんだことがあります。その時、三食パンを食べていたら、

「お母さん、お米が食べたいよう。」

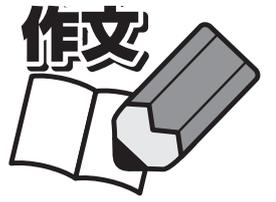
と、泣いた事があったそうです。そんなに小さいころから、お米が好きだったのだから、今、こんなに大好きなのは仕方ないのではないかなという気がします。

ぼくが、母に作ってもらった料理で一番好きなのは、カレーライスです。ふだんは、ふつうのカレーライスですが、特別な時には、からあげや、トンカツを乗せてくれます。運動会でがんばった時や、むずかしいテストで百点を取った時には、おかわり自由の大盛にしてくれます。そういう時には、またがんばろうという気持ちになります。

ぼくは、おいなりさんも大好物です。母もたまに作ってくれますが、ひいおばあさんが作ってくれたおいなりさんが忘れられません。ひいおばあさんの作ったおいなりさんは、あまじょっぱいたれがご飯にしてみても、おあげもジュシーで、食べたら止まらなくなる味です。ひいおばあさんは、何年前に他界してしまいましたが、ぼくが遊びに行った時には、山のようなおいなりさんを用意してくれていたのを、今でもおぼえています。もう、あのおいなりさんを食べることは出来ませんが、ひいおばあさんとの思い出になっています。

毎日、日本では多くのお米が食べられています。日々、三食食べてイヤにならないのは、お米べらいだと思います。最近、米を作る農家が減っていきたり、悪天候で田んぼがダメになったりしている様子を、ニュースで耳にします。それを聞くと、世の中から、お米が無くなってしまわないかと心配になります。なので、かん単に、さいばい出来るイネや、丈夫なイネが品種改良されて、増えてくるといいなあと、願います。

母に言わせると、ぼくは大変おいしそうに、そして、幸せそうな顔で、ご飯を食べているそうです。だからみんな、その顔が見たくて、料理を作ってくれるのだそうです。今ぼくが、こうしてご飯を好きなのは、おいしい料理を作ってくれる人と農家の方々のおかげです。色々な人に感謝して、これからもおなかいっぱい、ご飯を食べようと思いました。



群馬県コンクール銀賞

無意識のいただきます

太田市立休泊小学校 6年 高木 柀汰

「いただきます。」

誰が最初に言い出したのだろうか……。少し前まで、自分がこの言葉を無意識に発している事に疑問をいただいていた。

ぼくはご飯が大好きです。炊きたての湯気立つ白米がたっぶりよそられた茶碗を見ると、とても幸せな気分になります。毎日、ぼくが当たり前のように食べているご飯。炊飯器のスイッチ一つで精米がご飯に変身します。ぼくの日常の一つとなり、「無意識のいただきます。」になっていったのかもかもしれません。

ぼくが、幼稚園に入園する前、祖父に連れられて精米所へ行った事があります。祖父は、大きな袋を担いで精米所の中に入り、精米機にザザーッと米を流し入れていたのを覚えています。その時に、玄米を始めて目にしました。玄米はぬかがついていて茶色の米でした。その米が機械から出てくると、真っ白な白米になっていてとても驚きました。祖父は、目を丸くしていたぼくを見て、にこにこ笑いながら昔の話をしてくれました。

祖父が子供だった頃、米はとてもとても大切な食物でした。第二次世界大戦の直後、戦争の傷跡が残る中、稲を育て、丁寧に田植えをし、稲かりをしたそうです。大人も子供も家族や親

せきが協力しながら作業をするのは、本当に大変でしたが、楽しい思い出だったと言っていました。

祖父の家に戻ると、祖父は物置からビールびんと細長い木の棒を持ってきました。すると、ポケットからビール袋を取り出し、中に入った一掴みの玄米をびんに入れ、棒でつき始めました。祖父はいったい何をしているのだろう。ぼくの気持ちを察するように、

「柀汰、やってみろ。」

と祖父は言いました。そして、ぼくもついてみると、なかなか上手く出来ず、直ぐに疲れてしまいました。祖父は、

「昔は、こうやって精米をしていたんだよ。」

とピンを押さえながら教えてくれました。精米だけでも大変なのに、収穫するまでの作業の事も考えると、気が遠くなりました。

「無意識のいただきます」は、それまでのぼくにとって、きつと挨拶やコミュニケーションの一つでした。でも、祖父の話や聞き精米を体験することによって、「米を食べられることは、当たり前ではなく、心から感謝をしなくてはならない。」と思うようになりました。米作りをする人、料理をしてくれる人、そう教えてくれた今は亡き祖父を思い出しながら、大好きなご飯を一粒一粒大切にいただくように思います。今、僕の「無意識のいただきます」の中には、常に感謝の気持ちが存在しています。

「ごはん・お米とわたし」

吉岡町立駒寄小学校 6年 栗田 姫依

私は、毎日おいしいごはんが食べられて、すごく嬉しいです。なぜなら、私はご飯が大好きだからです。毎日お母さんが作ってくれるご飯を食べると元気ができます。だけど、私は、食べるという事が当たり前で、毎日の習慣の一つというだけでした。そんなある日、

「いただきます。」

を言わずにご飯を食べだした私に、

「いただきます。もうえないのなら食べなななな。」

と母から注意をされました。私はその時心の中で、「そんな言葉ごうでもいじやん。」と思いました。でもそれは、決してごうでもない言葉ではなかったと、五年生の時の田植え体験をして気づきました。時間をかけて一つ一ついいいに稲を植えるのはとても大変な作業であり、植えて終わりではなくてその後収かくをするまで沢山の愛情をそそぎながら大切にお米を作ってくれる人がいる事を学びました。そしてそのお米をおいしく料理してくれる人がいて、私の目の前においしいご飯とごうできます。私までご飯を届けてくれる方々の苦労と、愛情に対して、いつも当たり前で片づけて、ご飯をそ末にしたり、

感謝もせずにとただ食べていました。そんな自分が、今はとてもはずかしいです。私のお父さんはいつも、お茶わんについたご飯粒一つまできれいに食べます。そして家族みんな、食べる前には、

「いただきます。」

食べ終わった後には、

「ごちそうさまでした。」

と大きな声で手を合わせます。今まで何とも思っていないかった言葉の大切さを、田植え体験をして今は心から実感できます。お父さんとお母さんが大切にしてきた行動や言葉の意味も今はすごくよく分かります。私が毎日おいしくご飯が食べられる事への感謝の気持ちを常に持って、これからはそ末にする事なく食べたいと思います。そしてそれはお米だけではなく、私が食べるすべての食物に感謝の気持ちを持ち、好ききらいすることなく、おいしく食べる努力をします。私は今何かを口にする時、

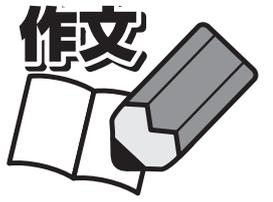
「いただきます。」

と心を込めて言います。すると母は「リッ」とします。毎日の習慣の一つである「食べる」という事が、今は誰かに一日二回感謝ができ素敵な日課になりました。

ありがとうございます。おいしいお米を食べて、私は元気にたくましく育っています。



©ごはんちゃん



群馬県コンクール銀賞

私は米っ子！

前橋市立第一中学校 1年 齋藤 怜華

私の父と母はよく私のことを

「米っ子ー米っ子ー」

と呼びます。それには理由があります。ただ

「お米が好きだから。」

という訳では、ありません。

赤んぼうのころ、私は「食物アレルギー」がとても多く乳児期から幼少期、両親、特に母が、とても大変だったと聞きました。食物アレルギー物質は、主に小麦・牛乳・卵でした。つまり私は、パンも麺類も加工食品も食べられず、さらに他にも、青魚、ナッツ類なども禁止されていたのです。もっと大変なことには、私に母乳を与える立場の母も、食べるのを禁止されていきました。母体である母がそれらを食べて私に母乳を与えようと、赤んぼうの私の顔や体の皮ふがしっしんだらけになり、血が出るまでかきむしってしまうため、母も食べるのを禁止されたのです。

お医者さんに離乳食に変えていいと許可されたのが二才の時です。母は私が離乳食を始めてからも、炭水化物の中で唯一食べることが許されているお米をずっと食べ続け、また私にも与

えました。しかし、離乳食に変わっても母の苦労はまだ続き、私に与えられる離乳食のメニューはおかゆ・色々な野菜のすりおろし・みそ汁でした。

離乳食を離れた幼稚園になったところに、父と母の仕事が忙しくなり、知り合いのおばさんとお留守番をすることがよくありました。その時いつも母は、塩のおにぎりに小松菜のみそ汁を作ってくれました。私はおにぎりをお腹いっぱい食べ、母が小さな手なべいっぱい作った小松菜のみそ汁を飲み干していました。オムライスもスパゲッティもハンバーグも食べられないけれど、白米とみそ汁だけでも元気いっぱい幼稚園児でした。

お医者さんに、成長と共にアレルギーは少しずつ良くなる、そのためのテストを重ねてゆけば大丈夫、と言われてはいたものの、

「おいしいものを食べられないなんてかわいそう。お菓子もダメだなんて。」

とよく言われ、幼なかつた私は

「私っかわいそうなのかなあ。」

と不思議に思っていました。なぜなら私は本当に白米のおにぎりが大好きだったし、自分の食生活に何の不満もなかつたからです。

小学生になり給食が始まった当初は大変でした。母は小学校との間で、私に食べさせて良い物、量を半分にする物、食べてはいけない物についてこん立表を毎月、毎月やり取りをしなくてはなりません。やがて小麦、牛乳、卵の除去をお医者

さんから解除された私は、ようやくパンや麺類を食べられるようになった。甘いお菓子やクリーム類も食べられるようになったのです。

それまで食べられなかった反動か、私は朝食にも甘い菓子パンなどを好んで食べるようになりました。白米のおにぎりなどこのおいしさにはかなわない、とすら思っていました。

けれど中学生になった今、私は毎朝たきたての白米とみそ汁を食べて登校しています。勉強、部活、習い事で忙しい中学生活は、これまでの甘いパンでの朝食ではとても体力がもたないのです。白米を食べていくと、体力が満ちてがんばれる感じがするのよ、私が母に

「朝食は白米にもごっつい。」

と頼みました。それを聞いて父は、お前は米っ子だからなと笑いました。

こうして振り返ってみると食べられない物ばかりだった私を育ててくれたのはお米だと思います。きっと私が大人になっても両親には米っ子と呼ばれるのでしょう。でも、それは私とお米の仲のかけがえのなさや感謝を表している大切な言葉なのです。私は米っ子。私の成長はお米と共にありました。おいしく大好きなお米さんこれからも私をよろしくお願いします。



©ごはんちゃんワン

つなぐ

渋川市立伊香保中学校 1年 柴崎 光

「もっ、お腹いっぱいだからいらない。」

いとこと一緒に夕ご飯を食べていた時のことです。いとこは、幼稚園に通う年少です。わんぱくでたくさんご飯を食べますが、この日は遊びに夢中で、ご飯を残してしまいました。

「きちんとして食べなさいよ、お米の神様におこられるよ。」

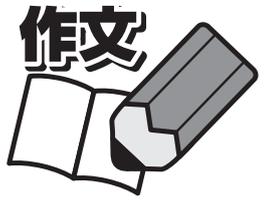
いとこのお母さんが言いました。あれ、その言葉、私も聞いたことがあるなと心の中で思いました。

私はまだ小さかった頃のことです。ひいおじいちゃんの家で、みんなと一緒にご飯を食べていました。その頃の私は、お米よりもおかずをたくさん食べてしまい、お腹がいっぱいになって、よくご飯を残していました。それを見ていたひいおじいちゃんが、

「一粒のお米には、七人の神様がいるのだよ。だからお米を残すと罰が当たるよ。残さず食べようね。」

と言いました。神様の罰が当たっては大変です。私は、ひいおじいちゃん言葉聞いて、残さずきれいにお米を食べました。

それから、しばらく経ったある日、ひいおじいちゃんかぞえもの頃の話をしてくれました。ひいおじいちゃんの家は農家



で、六人兄妹でした。田植えの時期になると忙しいので、家族みんなで朝早くから起き、苗を植えたそうです。今は、稲作機械を使って作業をするので時間も短く済みます。でも昔は、全部が手作業だったのでとても大変だったそうです。夏になると稲がよく育つように草を取ったり、田んぼがかわかないように水を入れたり、病気が出ないように気をつけたりしたそうです。そして秋、いよいよ黄色く色づき実った稲を刈ります。

「田んぼ一面がきらきらと黄色に輝いていて、とてもきれいだったよ。」

とひいおじいちゃんが言いました。刈った稲は乾かして、稲の穂からもみを落とします。それから、もみを乾燥させて、もみ皮を取り、玄米にします。お米ができるまでには、このような大変な過程があるのです。私は、今までむだに残してしまっただけで少しはすかしくなりました。

ひいおじいちゃんは、家族みんなで育てたお米をお母さんがおにぎりしてくれるのが大好きだったそうです。私が、

「おにぎりの中身は何だったの。」と聞くと

「中身の具はないよ。塩おにぎりだけで、とてもおいしかったですよ。」

と言いました。手についたご飯粒を残すとお母さんに、お米には七人の神様がいるからきれいに食べなさいとおこられたそうです。なんだ、ひいおじいちゃんも私と同じだ。私はほっとしました。でも七人の神様って何のことだろうと思いついて、ひいおじいちゃんに尋ねると、七人の神様は、土、風、雲、水、虫、太

陽、そしてお米を作る人々の七つを意味していて、その七つのうちどれか一つが欠けてもおいしいお米ができないよと教えてくれました。だから、お米を作ってくれた人に感謝して食べる。自然の恵みに感謝する。食べ物粗末にしないということをおひいおじいちゃんは、お母さんによく言われたそうです。大切なことだなと思いました。私が大人になってお母さんになった時、子ども達に一粒のお米には七人の神様がいるお話を伝えたいです。

群馬県コンクール 銀賞

私を支えるごはん

前橋市立富士見中学校 2年 都丸 花風

部活が終って家まで帰る道は朝よりもずっと長く感じます。

一日分の疲れがたまった足でペダルをこぐと家に着く頃にはもうクタクタになってしまいます。それでも玄関を開けたとたん私を元気にしてくれる物があります。それはキッチンから届く夕食の匂いです。荷物を降ろして一番最初にキッチンへ行って母にたずねます。「今日のおかずは何?」すると母は毎回あきたように笑いながら「教えます」と答えてくれます。

母の手元をのぞきながら夕食のおかずを予想しているら、

さつきまでの疲れもすっかり忘れてしまいます。予想が当たりかどうかを母と話していると、夕食の時間がとても楽しみにあります。母の料理する様子をながめながらつついとい毎回「あー美味しそう」と口にしてしまい笑われますが、この時間も私の疲れがとれる大切な一時です。

母は「見てないで手伝いなさい」と言っていて忙しいのですが、美味しそうに出来上がっていく料理を見てるとつついといあれこれ聞いてみたくなってしまう。

次から次に質問すると「ちよっとだまってよ」と母が何か味見をさせてくれる事があります。母にとっては、私の質問責めがお腹が空いて仕方ないと感じられるようです。

父が帰宅するのに合わせて夕食が完成し、家族そろってテーブルを囲むとその日の疲れがとれる気がします。一口食べる度に体中に力が染み渡って行くような感覚です。

私の家では父と祖父母がお米を作っているの、母のおかずは「ごはんによく合うように」考えられています。こってりしたものとあっさりしたものが組み合わされて毎日のメニューが考えられているのでつついといご飯を食べすぎてしまうようになります。

妹と弟達は自分の好きなおかずを見つけるとご飯を何杯もおかわりしています。

私もつついとい食べすぎてしまいそうになるのですが、部活のことを考えてガマンすることがあります。母はそれが分かるのか、ガマンした日には必ず「明日の朝に食べたらいいんじゃない？朝動く前食べて行けばそんなに気にしなくても良いと思う

けど」と言ってくれます。その一言で何だかあっさりガマン出来るのでとても不思議です。

そして次の日ちよっと早起きして、ゆっくり朝食をとるとまた一日頑張れる気がします。家で食べるご飯は私のパワーの源です。

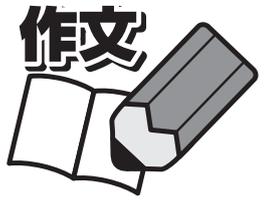
それからもう一つ私のパワーの源になるのが、母の作ってくれるお弁当です。

お弁当の日があると嬉しくて、すぐに母に報告します。母は必ず「」「」笑いながら「え、嫌だなあ。作りたくないなあ」と冗談を言います。口ではそんな風に言っているけど、毎回何か楽しそうです。その様子も私がお弁当が好きな理由です。小さい頃、お友達がサンドイッチのお弁当を持ってきたのがうらやましくて作ってもらった事があったのですが、食べている途中でやっぱりおにぎりが良かったなあと思った事がありました。

空のお弁当箱をだして「やっぱりご飯のお弁当にして」と頼むと、母は何も聞かずに「わかったよ」と言ってくれました。そして次のお弁当からは可愛いキャラ弁を作ってくれるようになります。

毎回お弁当箱を開けるのが楽しみなったのと、味付も工夫してあって嬉しくなりました。部活の大会の日には緊張して朝は食欲がなかったのですが、お弁当箱を開けて一口食べるとほっとしてとても安心できました。

私にとって家で食べる毎日の「普通」の食事と、母が作ってくれるお弁当は力の源になっています。いつも通りでほっとで



米を洗う、少し多めの水加減で炊くのです。歯の悪いひいおば

毎日しっかり食べて、私を支えてくれる当り前の事に感謝し

ながら何事も頑張れる力にしていきたいと思ひます。

群馬県コンクール銀賞

おじいちゃんのおにぎり

太田市立太田中学校 2年

市川 結菜

「来たよー。」

「おっ。めんど。」お盆に、母の実家へ行く、最初におじいちゃんに必ずする挨拶です。

私が二歳の時、何か食べたいとおじいちゃんに言つて、特大おにぎりを作つてもう一つ作ったことがあります。覚えていませんが、「大きいね。おいしいね。」と嬉しく食べている私を見て、おじいちゃん嬉しそうに、何個も作つてくれたそうです。食が細い私が二つ食べ終わり、三つ目に手を伸ばした時、母に止められ大泣きした出来事を毎年聞かされ、恥ずかしくなります。この年から、お盆は必ずおじいちゃんのおにぎりを食べて始まりました。

おじいちゃんのおにぎりは、炊飯から始まります。手早くお

米を洗い、少し多めの水加減で炊くのです。歯の悪いひいおばあちゃんでも食べられるように、いつも柔らかいご飯なのです。おにぎりの具は、おじいちゃん特製のふきみこです。一緒にふきを取りに行つて、大きなふきの葉で遊んで、家ではすぐ取りのお手伝いをしました。私は家でも、ふきの葉に夢中になり、ふきみその作り方は見ていませんでしたが、今となっては作り方を教わっておくべきだったなと後悔しています。

おじいちゃんのおにぎりは、二つから三角のおにぎりです。大きいのはおにぎりかといふ言葉がぴったりだと思ひます。手が大きく、指が太いから握りやすいのかも知れません。一緒に作りたいと駄々をこねた私に作り方を教えてくれたのは、おじいちゃんです。上手に作れずに、手の平いっぱいについたご飯粒も、一粒残さずに食べなさいと言われました。お米には神様がいるから、一粒も残してはいけないよと教へてくれました。昨年も一緒ににおにぎりを作りましたが、おじいちゃんよりもとても小さく、形も不格好なものしかできません。それでも、みんなでお盆のおにぎりはとても美味いのです。

お盆は母の実家で、叔母、いとこたちと年に一回皆で集まります。毎年、九人で食べるおにぎりは、二十個作つても足りず、ご飯をもう一度炊くほどです。私が小さい頃は、一度で足りたのですが、年を追うごとに食べる量が増えているのです。ひいおばあちゃんは、いつもはあまりご飯を食べませんが、この時は、私達ひ孫とおにぎりを競つて食べています。おじいちゃんのおにぎり最高ですが、みんなそろつて食べる事も最高の調味料なのでしょう。

今年も、お盆の時期がきました。楽しみにしていたおにぎりは、今年は七人になってしまいました。おじいちゃんのふきみそはもうありません。おにぎりは、皆での一つの行事でしたので、今年は叔母といとこ皆で作りました。おじいちゃん、ひいおばあちゃんとの思い出を語りながら。私のおにぎりも、年々上手になっていきます。具は梅干だけど、形も、ふんわり加減も、おじいちゃんに教わった通りに作れたはず。今年のおにぎりは少ししょっぱいけれど、おにぎりを仏壇に供えて、今年も九人で食べられました。

私の作ったおにぎりは美味しいですか。

群馬県コンクール銀賞

父のつくるお米

館林市立第二中学校 3年

越澤 舞季

私の家は先祖代々、毎日の食事に欠かせないお米をつくっています。農家は日本の食生活を支える重要な仕事です。私の父も日本の食生活を支える仕事をしている一人です。しかし、私はこの仕事をする父をあまり好きではありませんでした。

小学校低学年の頃、私は田んぼから帰ってきた父に、

「ねえパパ、今度の休みお泊まりで遊びに行こうよ。」
「いつも言っていました。すると父は口癖のように、

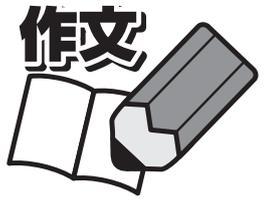
「今、忙しいから無理だよ。」

いつも言われました。特に夏休みの時期はお米の水の管理をしなければならぬため。目を離すことができなく、長期休暇が取れないので家族で遠出することはあまりありませんでした。私は、遊べない原因をすべて父のせいだと思っていたので、農家は良い仕事だとは思っていませんでした。

小学校中学年の時、学校の授業で農家調べと稲刈りを体験しました。農家調べでは、農家がどれだけ大変な仕事かがよく分かりました。

私の家は、きゅうりを二回、十二月から六月と、八月から十一月、お米を五月から十一月、ゴーヤを五月から七月にかけて、土づくり・種まき・苗植・栽培・収穫・出荷を丸一年かけて作物を作っていたことを知りました。こんなに大変な仕事だとは思ってもみませんでした。私の家の朝食は毎日あたたかい真っ白なご飯を食べます。このあたりまえのご飯は毎日つらい仕事をして、愛情込めて作られたお米だと知りました。

私の周りは、見渡す限り田んぼばかりでした。しかしここ最近、田んぼが少なくなってきました。その原因を調べてみると、道路整備や高齢化・少子化によって後継者不足となり、農地を手離す人が多くなったからだと分かりました。農家は毎日つらい仕事であり休みがなく、異常気象などで年によっては収穫できる量が異なり深刻な打撃を受けてしまえば、安



定した収入を得ることはできません。お米を作っている農家の人は毎年つらい仕事をやっているんだと考えると、すごいなと思いました。

年々お米の値段が下がってきています。食事がパンなど、欧米化することによってお米の消費量が減少したからです。この問題を解決するために「地産地消」という言葉が注目されています。「地産地消」とは地元で生産された物を地元で消費する。という意味です。

私の住んでいる地域には、「農産物直売所ほんぽ」という地元で収穫された新鮮野菜を販売している所があります。生産者の名前、顔写真も載っていて「安全・安心」なものを提供しています。

私は、調べた情報や稲刈りを体験してきたことで、お米づくりの大変さ、生産者のお米を大切に作る気持ち、苦勞を知ることができました。今、私たちにできることは日本のお米を積極的に食べて日本の農業の伝統を壊さないことだと思います。輸入食品ばかりに頼ってしまうと、そのうち日本の農業の伝統がなくなってしまうかもしれません。

私は父の仕事、「農業」をあまり好きではありませんでしたが、生産者の苦勞・ありがたみを知ることができました。父のつくってお米は世界一おいしいです。

「お父さん、おいしいお米をありがとう。」

群馬県コンクール 銀賞

お米と私

邑楽町立邑楽中学校 3年 齋藤 美音

お米と私のつき合いは、もう十四年になります。生まれてから、ミルク・麦茶・果汁と飲んできて、離乳食として初めてスプーンで食べさせてもらったものが、十倍がゆでした。母はそのときのことを、

「ちゃんと食べられるかな、と心配していたけれど、口に入れてすぐに一度だけ舌で押し出したものの、その後は問題なく食べてくれたのでホッとしたよ。」

とたまに話してくれます。そばにいた姉は、

「すごいね。えらいね。」

と言いながら、私の頭をなでてくれたそうです。それを聞くと、何だか恥ずかしくなります。そして、みんなから大事にされているのは嬉しいけれど、そんなに見つめられていたから、緊張して最初は上手に食べられなかったのでは、と思ってしまうのです。そのおかゆの味は、言うまでもなく覚えていません。でも、たぶん、ほのかに甘くておいしかったのだらうなと想像しています。こんなふうに「お米デビュー」をした私は、間もなく普通に炊いたご飯も食べるようになって、今ではいくつのお米料理を作ることができるようになりました。

おかゆを食べるのは、赤ちゃんだけではありません。体調が悪くて食欲がないときでも、お腹にやさしいおかゆなら大丈夫だったという経験は何度もあります。元気でも、好きだから食べているという人もいるでしょう。味にクセのないお米は、ほかに、炊き込みご飯やチャーハン・リゾット・もち米を使ったりお赤飯など、体調や気分・好み・場面に応じて様々な料理にアレンジできます。さらに、白いご飯のままでも、どんなおかずとも合つので飽きないところも魅力です。また、ご飯という形ではなく、米粉パンや唐あげ粉・かりんとうといったものにもなっています。こうしてみると、初めておかゆを食べた日から今日まで、お米を口にしながらはなかったのではないかと思います。私にとって、ふだんは意識していないけれど、なくてはならない大切な存在—それがお米なのです。

しかし、お米は簡単に作れるものではありません。そのことは、幼稚園と小学校のときの二度の米作り体験でよく分かりました。体験でさえ大変な作業を仕事にしている米農家の方々の苦勞はとても大きいと思います。それに、せっかく一生懸命に米を育てても、天候が悪いと生産量が減ってしまうのです。お米への愛情がなければ、作り続けられないでしょう。おかげでいつでも食べることができ感謝しています。

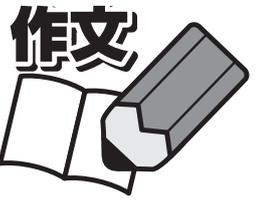
私は、ご飯はそれだけでもおいしく、シンプルな味なので、いろいろなおかずに合い、アレンジがしやすいうえに、腹もちが良く、体の力を引き出してくれる素晴らしい食品だと思っています。だから、学校のある日の朝食はもちろん、試験や行事などがある特別な日の食事にも、ご飯がいちばんです。

小学生のころの運動会は、数々の競技とともにお昼のお弁当のことも心に残っています。そのときのご飯は、食べやすいように、おにぎりやいなりずしで、外で家族や友人たちといっしょに食べると、いつもよりさらにおいしく感じられました。そして、午後もがんばろうという気持ちがあふれてきたのを覚えています。

私は今年、受験生になりました。受験のことを考えると気が重いですが、後悔しないよう努力していきたいです。試験の日は、朝、ご飯を食べてから出かけ、もし昼食が必要なら、母の作ってくれたお弁当を会場に持って行って食べると思っています。お弁当箱の中には、私の大好きなご飯と大好きなおかずが何種類か入っていることでしょう。そこから、再びパワーをもらって、がんばりたいです。



©こはんちゃワン



群馬県コンクール銅賞

じいちゃんのおこめ

前橋市立荒牧小学校 1年 中島 陽音

わたしはごはんが大好きです。いつもおかずよりお米にたべおわってしまいます。たまごなつとつごはんがーばんすきです。おかあさんよりおおもりでもたべられます。

わたしのいえでは、あいちのじいちゃんがつくってくれるおこめをたべています。あいちのいえでは、じいちゃんばあちゃんやおじちゃんかきく、七んがすんでいます。たうえやいねかりはかきくみんなでやります。わたしも五がつのおやすみにあいちへいくと、たうえのおつたいをします。

たんぼにうえるなえは、なえぼこでそだてられています。なえぼこいつぼいになえがふさふさしていきもちういぶす。なえはじいちゃんとおおじちゃんがおおきなたつごんえきつういぶす。わたしもいつしよにのりました。たんぼになえでえをかいていゐりたいです。

むかしはせむぎをたつごんえついでいたつういぶす。ものすくへいがかんがかかるし、つかれるだろうとおもいました。

おこめはたべられるまでに八十八かいおせわをするついでです。だからおこめといつかんじは八十八とかくそついでです。たうえのほかにももつとたくさんのおせわをするなんて、おこめを

つくるのはたいへんです。かきくみんながいないと、おこめはできないとおもいます。

なつにあいちへいくと、おこめはおおきくなつてたんぼはみどりのじゅうたんみたいです。おこめのつぶもみえて、五えんだまのえみたいです。

丸がつになるといねかりをします。わたしはまだいねかりをみたことがありません。いつかおつたいをしたいです。

とれたてのしんまいは、しろくてあまくていつものごはんよりもつとおいしいです。たくさんおせわをしてくれたみんなにかんしゃしてたべたいです。

群馬県コンクール銅賞

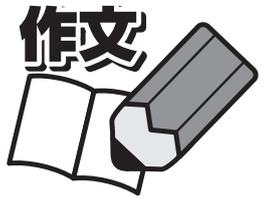
おなかのなかのゆうえんち

太田市立末崎小学校 1年 福田 優莉

わたしのおなかのなかにはゆうえんちがあります。ようちえんのねんじょうわたのと、き、ままがおしえてくれたました。

そのひのゆうごはんは、はなばあへくでした。おなかか「べー」となるよ、ゆうえんちのはじまりです。

ままは、だいすきなぶらぶらつりりい、ままおねえずをかけたたべます。するどぶらつりりいがゆうえんちにはいります。



みんなにこつこつほしいとおもいます。

おいしいごはんを、まい日たべられるぐにこつまれてよかったですとおもいます。あたたかいごはんは、もちろんおいしいけれど、おべんとついで、おかさんにこきつてもらうとおにぎりは、なめてもやつぱりおいしくて大すきです。

わたしのいえのまわりには、田んぼがあります。いまのきせつは、夜になると田んぼからかえるの音がっしょうが聞こえてきます。その鳴き声を聞きながら、わたしはいつもねむっています。

いつか自分で田うえをして、そのお米をたべることが、わたしのゆめです。

群馬県コンクール銅賞

いぬとぎのお手つだい

太田市立綿打小学校 2年 新井 そよ

わたしのいえのお手つだいはいぬとぎです。わたしには、妹が二人弟が一人います。下の妹はまだ小さい赤ちゃんなので、ママはおせわでいそがしいからお手つだいをします。

おこめをびんに入れて水をボウルに入れたらサッとあらいます。おこめにこいたよごれをおとすためです。しゅじ

おこめを二十回ぐらいシャカシャカとかき回します。水を入れて、白くなったときぎるをすてます。これを水がすきとおつてくるまでくりかえします。ざるをふつて水をよくきつたら、すいはんきのおかまにおこめを入れて、おかまの白い線まで水を入れたらすいはんきのスイッチを入れます。あとはたきあがるのをまつだけです。たきあがるまでの間、わたしはこんなことを考えます。『おいしくたけるかな』『どんなものをかけてたべよつか』『みんなよろこんでくれるかな』『そんなことを考えてるうちに、いぬはんがたきました。あつは、ちゃんによそつて、ダイニングにはこんで、ごきあがりーみんながわたしのいぬとぎはんをたべているとき、わたしはとってもうれしかったです。

ママが「こおりを入れるともつとおいしくたけるみたいだよ。」と教えてくれました。なつそくこおりを入れてみてたら、いぬとぎもちもちこおりこおりこおりこおりがたきました。どうしてこおりを入れるとおいしくなるんだろう??と調べてみるたら、おこめがふつとふつするまでの時間がゆつくりだといぬはんがあまくなるということがわかりました。

下の妹のりにゆうしよくが、はじまつたのでおかゆ作りにもチャレンジしてみようと思います。

これからかそくみんなにおいしいいぬとぎはんをたべてもらえようとお手つだいをがんばりたいです。

お米とわたし

安中市立原市小学校 3年

鈴木 遥翔

クンクンクン。ふくろの上からお米のにおいをかぐと、いいにおい。おいしい匂いにおいでそのまま食べたくなっちゃう。

ふくろをあけてお米をすいはんきに入れて、今度はふくろが空になっているからそのままお米のにおいをかいでみた。さっきよりにおいが強くていいにおい。でもどうしてお米はたくと、やわらかくなるのだろう。たく前はかたくてまだ食べられないのじ。

ごはんをすすると、すいはんきからけむりが出てきた。けむりはあついけど、どんと出てくる。出ている近くに手をやるとあつい。だから少し遠くからけむりのにおいをかいでみた。たく前よりとっくもいいにおい。あと何分でたけるかな。早く食べたくてまちきれない。あと何分を見ると13分もある。まちきれないから妹と遊んでた。

ごはんを遊ぶと、すいはんきがピーとなった。これはお米がたけた音だ。いそいでいくとお母さんがあけてかきまぜていた。においは、へやじゅうに広がっていた。もうこれはバラバラのお米ではなへ、とてももちりしたごはんだった。

ちやわんによそって

「いただきます。」

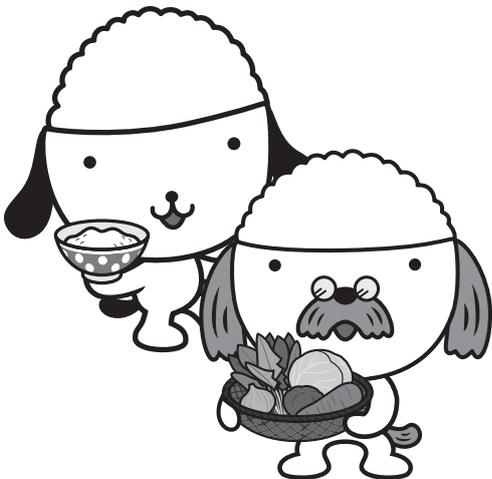
と元気な声でいった。モグモグモグ。とってもおいしい。よくかんで食べるのもちの味がする。よくかんで食べるよじゅうに広がる。

「いただきます。」

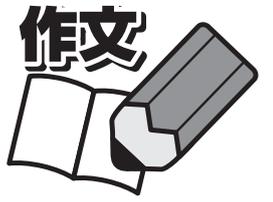
おいしいからすぐ終わってしまっ。

その日の夜、思った。たき終わる20分前にあけたら水がのこっているかな。

次の日。早く起きて、たき終わる前のすいはんきをあけてみた。たき上がる23分前だった。水はのこっていた。水をたっぶりきゅうしゅつして、もちりしたおいしいごはんになる。おいしいな、と思った。



©ごはんちゃん



群馬県コンクール銅賞

おいしいお米

高崎市立北小学校 3年 井田 輝也

ぼくは、ごはんを食べるのが大好きです。とくにたきたてのごはんはよくかむと、とてもあまくてすごくおいしいです。それにたきたてのごはんはあつあつでホカホカでやわらかくてとくべつおいしいです。ごはんをたいている時はすいはんきから甘いお米のおいがきて、部屋じゅうがいいにおいでいっぱいになります。そんな時ぼくは待ちきれなくなって早くごはんがでないかなと思います。

ぼくは学校からかえってきっておなかですいていると、おかあさんにおにぎりを作ってもらいます。おにぎりの味はただのお味もいけれど、ごましおやラーゆとしょうゆ、みそやしモンをつける時もあります。その日の気分でぼくが作ってほしいおにぎりをお母さんにリクエストして作ってもらいます。おかしを食べるよりもおにぎりのほうがおいしくて、おなかがいっぱいになります。

夏休みにぼくはちばけんに行きました。広い田んぼがいくつもいくつもたくさんありました。本当に田んぼがどこまでもつづいてきれいでした。風がふくといねのほがなみのようにサアとゆれてきれいでした。いねのほは茶色でももそうにた

れていました。お母さんが、

「この田んぼは、まじかへしゅつかくが始まるんだよ。」

と言いました。いねをかるためのコンバインがとりの田んぼにありました。ぼくは早く新米が食べたくまりました。

ぼくはようち園生の時に、田うえといねかりのたいけんをしました。少したったけれどとても大へんだったので、あんなに広い田んぼでお米を作るのは本当に大へんでつかれるだろうなと思いました。これからごはんを食べる時には作ってくれた人にかんしゃして、のこさず食べたいと思います。

群馬県コンクール銅賞

「米の声を聞いた人」

富岡市立二ノ宮小学校 4年 細井 風斗

夏休み、北海道のじいじ、ばあば、大ばばに会いにいきました。僕は、じいじから大切な話を聞きました。それは、「米の声を聞いた人」の森恒太郎さんの話です。

森恒太郎さんは四国の今の松山市余戸町に庄屋の長男として生まれました。三十三才の時、突然両眼を失明しました。森さんは突然おそったまっくらなやみの中の生活に、突き落とされ、三度も死のうと思ったといひます。でも子供が先生に優等な習

字だといわれたのを「お父さん見て」と目の前に突き出された時、また毎回の雪隠(トイレ)に年とったお母さんに案内をしてもらうことや、身の回りの世話や毎日の食事、洗たくをしてもらうことで、どれだけめいわくをかけているかと思うと死にたいと心から思ったというのです。

ところがある日、自分のひざの上にこぼれた一粒の米に、手が触れました。その時、今まで気づかなかったことに気づきます。それは小さい時から、一粒の「ごはん」でも大切にしながら、きびしくいわれていることや、「ごはんを食べる時」「いただきます」とどうして手を合わせて食べるのかと、つぎつぎと疑問がわき出てきます。そして、その疑問は自分につきつぎと問うのです。植物である米にどうして手を合わせなければならぬのか。たかが植物である米に、人間が手を合わせ、頭を下げることは恥かしいことではないか。自分の命を守るために米を作り食べる。それはどうせんのことではないか。

でも食べた米はどうなる。食べた米は自分の体の中に入り血となり肉となって、自分の「いのち」をささえてくれている。「ああ、それは米の進化でないか。」「一粒の米がただ一粒の米で終わらず、米は「進化」して人間になったのだと気づいたのです。その時、森さんは米の声を聞きました。

「自分(米)は釜に入れられ、何度も水に洗われ、身をもまれ、火に炊かれ、火熱のため身は二倍にもふくれあがるいたみ、また口の中に入れられ、歯でこなごなにくだかれる苦つう、舌でころがされ、べとべとになっても、「いのちをささえ進化して人間になる」ためにはどんなことにも、たえなければならぬ

という声を聞いたのです。そのことで森さんは、生きる勇気をいただき、自分の知らない大切な世界が、自分をささえてくれている。そして失明の苦しみから、進化しなければと気づき、強く生きようと思いました。

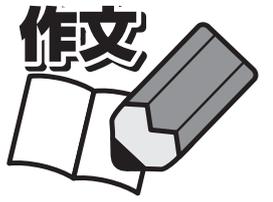
僕は何も考えず、パクパクとナットウやふりかけを食べ、まだ米の声を聞いていません。でもこれから、もっと大きい声で「いただきます」と手を合わせようと思います。そしてふと思つた。僕がクラブでしているサッカーのボール。けられ、たたきつけられ、バーにぶつけられても、「ボールは進化」して、僕と仲間を結びつける、大切なことを教えてくれているのだと思いました。

群馬県コンクール銅賞

え顔になるカレーライス

高崎市立長野小学校 4年 清水 優杏

わたしは、お米が大好きです。お母さんはわたしが体調をくずさないようにと、毎日ほかほかおいしいご飯をたいて手作りのおかずを作ってくれます。ギョーザ、からあげ、ハンバーグ、チャーハン、オムライス、いろいろな具のおにぎりと、ご飯をおかわりできるおかずばかりです。そのおかげでわたしは、あ



まりかぜをひかずに、すごせています。

中でも、カレーライスは、わたしたち家族にとって笑顔で一番おいしいく、ご飯を食べられます。

わたしと第二人は、みんなカレーライスが大好きで、おたん生日は、みんなでいっしょにカレーライスを作ります。わたしは、にんじんを、星がたやハートがたにするのを手伝います。カレーをもった時に、そのハートや星がたが入っていると、とてもうれしい気持ちになり家族のだんらんが、楽しくなります。カレーライスは、わたしがかなしい時や、つらいことがあった時も夕食に登場します。理科の電池のテストでも悪い点をとってしまいおちこんでいて、いつもより、しゃくしゃくがあらまませんでした。その時にお母さんが、

「今日は元気がないみたいだから、夕食は笑顔になるカレーライスにしようか。」

と、言ってくれました。食べるつもりも力がついで、

「次のせいぞのテストはがんばるね。」

とその日の夜に自主勉強をがんばる力ができました。そしてみてご自分の百点をとることができました。カレーライスの時は、ご飯がおいしくて、おかわりを必ずします。

「おじいちゃんへへへだね。」

と笑いながら、しゃくしゃくご飯をおもりにしてへれるお母さんへのえ顔もわたしは大すぎです。

わたしの家族のみんなをしあわせなえがおにしてくれるカレーライスのお米を作ってくれるのう家の人にわたしはこれからせ

「ありがとうございます。」
と、かんしゃの気持ちを大切にしていきたいと思っています。

群馬県コンクール銅賞

おにぎりの日

大泉町立南小学校 5年 高倉 美遥

わたしには、毎週三回おにぎりの日があります。学童から帰ってすぐ陸上教室へ行くので、車の中で早めの夕ご飯を食べるからです。おにぎりを食べやすい大きさににぎってもらいます。にぎってへれるのは、お母さんです。

お母さんは、仕事をしています。ゆっくり夕ご飯を作る時間がないので、

「今日もおにぎりだよ。」

と言います。おにぎりの具は、いろいろあります。しゃけ、たらら、からあげの時は、真ん中に入っています。えだ豆、しらすの時は、ご飯にまぜてあります。のりの代わりに肉をまいてくれる日もあります。わたしは、苦手な食べ物があるので、時々「え、やだあ、うらなご。」

と言います。ひと口だけ食べると、そのまま陸上の練習へ行ってしまってもあります。そのままするんで、おべおなが入ってこ

お米について考えたこと

高崎市立桜山小学校 5年 伊藤 望来

わたしは、お米を食べると幸せな気持ちになります。なぜなら、たきたてのお米はとてもあまくておいしいからです。新たに住んでいるおばさんが、いつもお米を送ってくれるので、わたしはたくさんお米を食べています。

焼き魚、おみそしる、ふりかけ、おひたし、納豆など、和食だけでなく、カレー、ハンバーグ、ぎょうざなど、洋食や中華料理にも、ごはんは良く合います。その中でも、わたしは、たまごかけごはんが一番好きです。トマト口のたまごごはんは良く合っており、おいしいので、あつという間に食べられます。テーブルに、ごはんとおかずをならべて、家族といっしょに食べる、話はずんでも幸せです。

けれども、今、パンを食べる家庭が増えてきていて、お米の消費量より生産量の方が多く、お米があまったりしてしまうので、生産調整が行われているそうです。そのため、農家をやる人も増えていたり、農家をつぐ若い人が少なく高れい化も進んでいると、社会の授業で学びました。お米づくりには、たくさんのお米が起きていると知り、おどろきました。もっと、お米を大切にしていけたらいいなと思いました。

まって走ってもよいタイムが出ません。いつもと比べると、早くつかれてしまうように感じました。おながが入ってたくさん飲み物ばかり飲んでしまつて、走っていると中でおなががいたくなる時もありました。

なぜ、お母さんはわたしの大好きな具だけで、おにぎりをにぎつてくれないのだろうかと思っていました。でも、いつもお母さんが

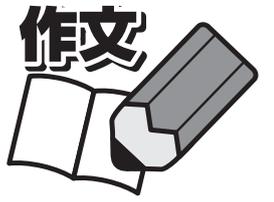
「これ、栄養があるんだよ。」
「体にいいのも良いんだよ。」

と書いてご飯を作っているのを思い出しました。わたしの事を考えてくれているんだと思いました。これからは、陸上の練習前におにぎりをしっかりと食べようと思います。

最近、げん米や麦をませたおにぎりの日があります。口の中でプチプチしたり、食感がおもしろいので好きです。

わたしは、もち米も大好きです。夏休みになると、おばあちゃんがぼたもちを作ってくれます。去年、おばあちゃんが病気になるって、手じゅつをしました。今は少し元気になったので、また今年もおいしいぼたもちを作ってもらえました。とてもうれしかったです。

次のおにぎりの日は、どんな具が楽しみです。わたしのために工夫しておにぎりをにぎつてくれるお母さん、いつも感しゃしています。おにぎりにパワーをもらつて、いいタイムが出せるように陸上の練習をがんばります。



あまったお米を粉にして、パンを作ったり、ぶたのえさにしているそうです。スーパーマーケットに行ったら、お米を食べたにわたりのたまごが売られていました。お母さんが、

「お米を原料にした化しょう品もあるよ。お米のときどきは、植物にあげると元気になるよ。」

と言っていました。お米がいろいろな所で活やくしていきると知ってうれしくなりました。

わたしは、お米をもっとたくさんの人に食べてもらうにはどうしたら良いか考えました。今、海外の国では和食が人気があると、テレビでやっていました。海外の人に、おいしいごはんを食べてもらえば、もっとお米の良さを分かってもらえると思います。様々な国へ行って、和食の料理もおもてなしすれば、たくさんの人に好きになってもらえるはずですよ。また、その国の料理に使ってもらえるようになったらいいなと思います。

お米はとてもおいしいし、日本の大切な文化です。田んぼのいねの一面の緑も、とても美しいですよ。このまま、生産量と消費量が減ってしまうのは悲しいですよ。わたしはこれから、お米をおいしくたぐくんで食べたいと思います。



©ごはんちゃん

群馬県コンクール銅賞

幸せのごはん

安中市立碓東小学校 6年 林 広志朗

ぼくは、ごはんを食べていることが、とても幸せだと思えます。ごはんを毎日食べられていること、とても幸せです。そのごはんを食べて毎日勉強や、バスケットボールをがんばれています。

ぼくは、毎日の朝、昼、夜の食事がとても楽しみです。特にお米のときがとても楽しみです。たまたまのごはんを食べていると、だんだんとうまみが増してきたり、あまみが増してきたりして、かめばかめばいろいろな味がして、とても幸せな気持ちになります。

それと同時に、「おとうこの十一日ぶるを思い出します。」

ぼくは毎日、稲を見ているよ。おじいちゃんが米づくりをしているからだよ。いつもおとうこの田んぼの稲を、自分でかきとったんだよ。

「危ないからもうちゅうと稲の上のぼうしを持ったほうがいいよ。」

「稲屋を走らせながらたぐくむを刈りやすくなるよ。」

おじいちゃんとおおはめちゃんにアトバイスもらいながら、かまで稲刈りの手伝いをいっしょにやりました。この田んぼの

ぼくにとって大事なご飯

渋川市立豊秋小学校 6年 田村 優弥

半分ぐらいの稲が刈り終わると、「まだ半分あるのか。」「大変すねる。」「もうやめたい。」「と思ってしまう。でも自分で刈るしかないから、その残った半分の刈りました。「なんでこんな大変なことをやらなければいけないんだろう。」「

前は、そう思っていたけれど、今はちがいます。おとこの稲かりがなければ、こんなにおいしくご飯を食べられなかったのだと思ってしまう。

「ごはんを食べるときは、会話がとても多くなると、楽しく幸せな気持ちになります。そこを改めて「お米はすごいな。」と思えました。なぜなら小さい小さいお米のつぶが集まると大きい幸せになっていくから、とてもすごいと思えました。小さい小さいお米のつぶを、大切にしたいと思いました。そしてなによりも、ごはんを

「おいしいごはん。」

と言ってるのは、自分が稲を刈って大変だと思った体験があるから、稲かりをしてきている人への感謝の気持ちもわいてきました。

お米を作ってくれている人、ごはんをつくらせてくれる人、そして、いつかごはんを食べられる人達に感謝して、これからおいしいおいしいごはんを、大切に食べたいです。



©ごはんちゃん

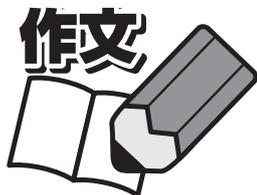
ぼくは毎朝、茶わん大盛りのご飯を朝食で食べています。でも、朝からお腹がペコペコに空いて食べているわけではありません。どうして食べているかというと、ぼくの身長がなかなか伸びず、周りの友達とだいぶ身長の差がついてしまったからです。父はぼくに、

「これから毎朝、ご飯をたくさん食べて大きくなるんだ。」

と言い、ぼくのご飯茶わんに山盛りによります。しかしぼくは、ご飯をたくさん食べると、本当に大きくなれるのかなあと半信半疑になりました。

そこで、インターネットで本当に体が大きくなるのかを調べてみました。いくつか調べた中に、「大きくなるには炭水化物が大事で白いご飯は人が丈夫な体を作るにあたって必要不可欠と言え、パワーが出て、スタミナも付き、体格を良くするのに白いご飯はとても効果的。」と書かれていました。ぼくは、父が言ったことは、まちがっていなかったんだと思いました。そして、本当にご飯を食べると体が大きくなるんだということを知りました。

なぜ体を大きくしたいのかというと、ぼくは少年サッカー

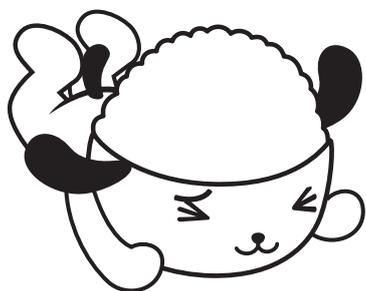


チームに入っています。サッカーでは、体が大きいと有利な事がたくさんあります。例えば、体の当たりが強くなり、相手からボールをつばいやすくんだりすることです。だから、ぼくにとってサッカーをする上で体を大きくすることの方が課題なのです。

そして、そのサッカーに持つていくお弁当はいつもおにぎりです。その理由は、試合の間に短時間で栄養を取る事が出来るからです。調べてみると、時間をおいてから食べることの多いおにぎりは食物せんいと同じ働きをするレジスタントスターチが増え、余計に腹もちがよくなるということが書かれています。サッカーは、走ることの多いスポーツでスタミナの消えが激しいため、おにぎりはとてもぼくにとって大事な物だと言ったことが分かりました。

そのサッカーで持つていくおにぎりは、母の手作りおにぎりです。その中で一番好きなおにぎりは、わかめおにぎりです。その包みには、日々ちがったメッセージが書かれていて、ぼくは力をもらっています。

これからもご飯をたくさん食べて、体を大きくしたいと思います。



©ごはんちゃん

群馬県コンクール銅賞

ごはん・お米とわたし

伊勢崎市立第四中学校 1年 清水 一葉

私は、ごはんやお米を食べる時は、感謝しなければいけないと思います。なぜなら、食べ物が、私たちのところに運ばれてくるまでに、苦労した人がたくさんいて、その人たちに、感謝しなければいけないからです。そして、今の日本は、昔と違って、食べる物に困ることなく、毎日ごはんやお米を、食べることが出来るからです。

では、ごはんやお米を感謝して食べる」とは、具体的にどういふことなのか、私は二つ考えてみました。一つ目は、苦手な物を少しでも食べることです。私は、小学生のころ、牛乳がきらいで、給食の牛乳を飲んでいませんでした。しかし、中学で陸上部に入り、自分の食事を見直しました。すると、牛乳を飲んでいないことに気づきました。でも私は、あることから、給食の牛乳を飲むようになりました。それは、食事がかたよっていたり、栄養がたりなかったりすると、走りにも、影響を与えていることを知ったからです。もう一つは、牛乳が、学校に運ばれてくるまでに、携わった人全員に、感謝しなければいけないと思ったからです。牛乳の、感謝するポイントは、

「おひがひいびいおまわ。」

と言いつ代わりに、牛乳をおいしく飲むことだと思い、給食の牛乳を飲むようになりました。そして、給食に、苦手な物が入っていた時も、少し食べこみよつかな、と思いつくことができました。『ごはんやお米を感謝して食べる』というこの二つ目は、食事の前には、

「いただきます。」

食事の後には、

「ごちそうさまでした。」

を、毎回心をこめて言いつつことです。この言葉は、ごはんやお米を食べられることへの感謝につながる、とても大切な言葉なのです。そこで私は、いつからこの言葉が、毎日あたりまえに言われるようになったのか、つまり、昔の人はどのような食事をとっていて、いつから今のような、安定した食事がとれるようになったのか、と疑問に思い、戦争を経験した曾祖母に話を聞いてみました。曾祖母は、戦争前、家でお米を作っていました。地主さんに納めなければいけなかったため、お米はほぼ、食べられなかったと言っていました。しかし、日本は戦争に負け、地主さんにお米を納めなくてよくなりました。でも、とれたお米は少なかったため、お米に麦を混ぜて一緒にたき、量を増やしたそうです。他にも、にわとりを飼っていて、にわとりがうんだ卵でたまごやきを作り、それをおかずにつくっていたそうです。昔の人がとっていた食事は、とても量が少なかったということとが分かりました。今のような安定した食事がとれるようになってからは、今から約五十年ほど前だそうですね。思っていたよりも、意外と最近だといつくと、驚きました。曾祖母は、

「昔は本当に食べる物がなかったんだよ。」
としきりに言っていました。

このように、ごはんやお米を感謝して食べることは、とても大切なことです。今は、余るほどたくさん食べる物があるので、ごはんやお米をたくさん食べられることが、あたりまえだと思っている人が、多いです。しかし、少ない量の食事しかとれなかつても、貧しい時代があったことを忘れずに、ごはんやお米をたくさん食べられることに、感謝しなければいけないのです。これから、苦手な物を少しでも食べたり、

「いただきます。」

「ごちそうさまでした。」

を毎回心をこめて言いつつ、ごはんやお米を感謝して食べるように思いました。

群馬県コンクール銅賞

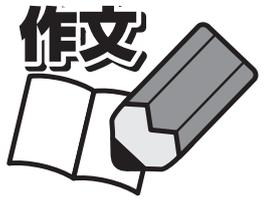
元気をありがとう

前橋市立第八中学校 1年

植木 來色

「朝ごはんだよー。」

母の元気な声でした。ほかほかしたやわらかい匂いがして来た。今日の朝ごはんは何だろう？



僕は、母の作ってくれる塩と、のりだけのシンプルなおむすびが好きだ。一緒に出て来る玉子焼きも、ダシがきいていてホワホワとした感じが僕のお気に入り。だけど、母がたまにねほけたまま作るとバサバサしておいしいくない時がある。疲れているのかな？と心配になる。

中学生になって初めての剣道の試合。僕は小学一年生から剣道を習っていたが剣道部の一員としてしっかりとできるか不安だった。そんな僕に母はいつものポリウム満点のおむすびを作ってくれた。

「試合の時は食べる時間が無いからね。」

と、からあげなどを入れて一工夫して作ってくれるおむすびだ。だけど今日のおむすびは形がいびつで何かおかしい。それは妹が

「試合に勝つますよ。」

と、朝すごく早起きして僕のために作ってくれたおむすびだった。妹のように小さくて「ロンとした形のおむすびのおかげで僕は良い結果を残す事ができた。母と妹の愛情が僕のパワーになったのだと思う。」

夏休み。祖母の家では大きな田んぼの管理でみんな大忙し。大雨や、台風の時の見まわりは大変だ。真夏の暑い中の草からは頭がクラクラして来る。父が刈って側溝に落ちた草を拾うのが僕の仕事だ。汗びっしょりになりながら大きな流しそうめんのように流れて来る草をすくい上げるのは重くて大変だけど楽しい。

昼食休憩の時、母が大きな皿に大盛りのカレーライスを作っ

てくれる。僕は、

「暑い。」

と、文句を言いつつ

「暑くてもカレーなら食べられるでしょ。午後もお願いな。

お手伝いありがとう。」

と、母は言う。文句を言いつつカレーを食べていくと、自然に

「やっぱりおいしいね。」

と、笑顔になれる。みんなで食べるこのカレーライスも僕の夏の楽しみでもある。

お米って不思議だ。

品種やたき加減で味が変わる。だけど、どんなおかずにも合ってあきることがない。僕の好きなおむすびはもちろん具によって味が変わるし、作ってくれた人によって形や食べた時の感じが全然違っている。だけど、どのおむすびもおいしいのはみんなの愛情がたっぷり詰まっているからだ。みんな僕のために、僕の事を思って作ってくれるからおいしいんだ。みんなの

「がんばってね。」「や、ありがとう。」

の言葉に僕は元気をもらい、はげまされまたがんばろうという気持ちになる。

僕はみんなの事が大好きだ。今日も大切に育てたお米に、父や母、たくさん僕を支えてくれる人に感謝し、

「元気をありがとう。いただきます。」

我が家の白いご飯

みどり市立東中学校 2年 坂本 実柚

私の家では、祖父と祖母が、「ひとめぼれ」という品種の米を作っています。私は小さい頃に田植えの手伝いくらいしかしたことがなく、田んぼの冷たさと泥の不思議な感触にはしゃいでいた記憶しかありません。なので、どのようにして米ができるのかを知ろうと思い祖母に聞いてみました。

まず教えてくれたのは、「米」という字のことです。米は「八」、「十」、「八」という漢字の組み合わせでできていることから、「八十八回手間をかける」といわれているそうです。私は、お米はもっと簡単にできる物かと思っていましたが遠くなるような手間と労力が必要だということを初めて知りました。そして、米を作る上で大きく分け、八つ工程があるということでした。籾種と呼ばれる稲の種となるものをまく。十二〜十五センチメートルほど伸びたら田植えをする。そして水の管理。稲の穂が出そろったら虫の防除。穂が実ってきたら間断間水（水を切ったり、入れたりを繰り返す）をする。浅水にする。水を切って稲刈りを待つ。稲刈り。という作業だそうです。とても手をかけなくてはいけない作物ということが分かりました。八十歳を超えてもなお、毎年夏の暑い時期にこの作業をしている祖父

と祖母に感謝の気持ちがわいてきました。いつもおいしくお米を食べられているのは二人のおかげです。

そして、一番大変なことは何かと聞くと、虫の退治、水の管理、病気に対する消毒だといっていました。虫退治では、周りに生えている草にカメ虫が飛び、稲と行き来するため適度に草を刈ることが大変だそうです。一日で刈り切るには難しいといえます。水の管理は毎日朝と晩の二回、暑すぎず、冷たすぎず適度な温度管理が必要だそうです。そして最後に病気に対する消毒です。「ひとめぼれ」は倒状（稲が倒れること）に強く、病気に弱いのでこまめに消毒をして病気になることを防ぐのが大変だそうです。「いもち病」と呼ばれる病気があり、それに感染してしまうと米が食べられなくなってしまうそうです。その他に、カメ虫が穂を刺して中の水分を吸うと黒い斑点ができてしまうそうです、その結果「斑点米」という米ができてしまい商品にならず、売ることができないそうです。この季節はまだ、稲刈りの時期ではないため、去年の米を食べています。去年はカメ虫が大量に発生してしまい、多くの斑点米ができてしまいました。祖母が見た目が悪いのを気にして斑点米を取ってくれています。とても量が多いため、取るのが大変なのに家族を想い、毎日処理してくれていることを知り、当たり前のようにおいしうご飯を食べられていることに感謝する気持ちと共に、そんな祖母の気持ちも知らずに食べていたのかと思うとはずかしい気持ちにもなりました。

そして、母には二十四年前の「冷夏」のことを聞きました。母が就職した年は記録的な冷夏で、沖縄と鹿児島奄美諸島以



外、梅雨明けがはっきりとなかったそうです。米も記録的な不作で、タイ王国から「タイ米」を輸入した程だったそうです。母はタイ米は日本の米よりも細長く、パラツとした軽い食感だったといっていました。

私は陸上部に所属しています。大会などでは簡単に食べられるように、母がおにぎりを作ってくれています。冷めても、もちもちとしておいしいお米に、力をもっています。学校でつまみかかないことがあって落ち込んで帰って来てもいつも祖母の「お帰り。」の優しい言葉と温かいご飯を食べると嫌なことがなんか忘れてしまいます。この白いご飯の一粒一粒には二人のたくさんの思いが込められていると思い、これから大切に頂こうと思います。

群馬県コンクール銅賞

ご飯を食べて考えたこと

高崎市立大類中学校 2年

山田 碧海

部活の朝練がある日の僕の朝食は、いつもおにぎりです。イチョー選手の真似をしてルーティンにしているわけではありませんが、変わることはありません。運動する前には食べ物を受け付けなくなる僕を心配した母が、僕が好きなおにぎりなら食

べられるのでは、と試行錯誤し、毎日具を変えて作ってくれます。おかげで毎日おいしく食べられ、自分でも不思議に思ってしまう飽きることはありません。

僕は、大が付くほどのごはん好きです。それは両親にもよく今に始まったことではないようです。離乳食が終わったころには、ごはんばかりをねだっていた、と聞きました。今でも白いごはんが何よりのごちそうだ、この思いは変わっていません。三つ子の魂百まで、ということわざは本当なのだと思います。

そんなごはん好きの僕にとって先日、見過ごすことのできない記事を新聞で目にしました。日本でのお米の個人消費量が年々減少している、というのです。日本人の食生活が西洋化していることが大きな要因、と書いてありました。炭水化物ダイエットが流行っていることも影響しているそうです。国から「米が余っているから、作りすぎないように」と長年言われ続けた後にこんな状況になったら、農家の方はやる気をなくされるのではないかと心配になりました。

歴史の教科書によると、日本人は弥生時代にはすでに稲作を行っていました。それによって人間は食料を安定的に得ることができたのです。長い間、税金の代わりに使われていました。現在でもごはんとして食べる以外にも、もちや団子、せんべい、そしてお酒などの材料として、米は常に日本人の食生活にあります。祝賀行事には赤飯は欠かせません。また、稲の収穫を祝い、翌年の豊作を神に祈願する「新嘗祭」は、天皇が代々行う最も大切な儀式、と新聞にあったのを覚えています。豊作こそ人々の幸せである、と長きにわたって考えられてきた何より

お米と祖母と

前橋市立第七中学校 3年 原口 美彩

大好きな祖父母や叔父叔母と毎年家で作っていたお米。

毎年変わらずつやってきましたことなのに、お米を作る前の日は、いよいよ明日だなあといつもわくわくしていた。そんな気持ちをぐっとおさえながら、米作りになぞなぞ早寝をし、朝、母に祖父母の家まで送ってもらい、いよいよ米作りが始まる。私の父は仕事が忙しくてなかなか手伝いに来られず、年齢的に言えば私が一番苦いから、みんなより人一倍頑張らなといけないう。最初は種まき。横長の薄い板のようなものに一枚の新聞紙をして、機械に隙間なく通していく。これは中腰で行うから、最初の作業で体力を使うが、これが終われば一旦休憩、みんなで他愛もない話をしながら、身体を休める。ある年の休憩時間に、祖母が私に教えてくれた。「米っていう字は、点々に十に点々として書くでしょう。これは、お米には全部で八十八の手が加わるからなんだよ。」と。忘れっぽくなった祖母が、唯一私に教えられることだった。休憩を終えて、種まきをした板を庭に並べていく。これも疲れる作業だけれど、おいしいお米ができると思えば自然と頑張れた。でも、好きだった米作りも去年で終わりになった。その理由は、祖母が亡くなったから。祖母は、私が

の証です。日本人は、米と共にあったのです。

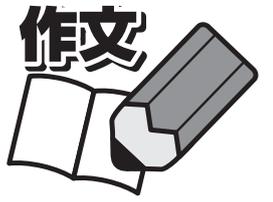
その米が日本であまり重要な食べ物とされなくなってきたことは、とても残念です。そうした状況が長く続くと、米は日本人の主食でなくなるだけでなく、米を作る農家の方がさらに減り、稲作農業は衰退してしまうのではないのでしょうか。それは日本の大切な文化が一つ消えていくことです。

日本人が長寿である理由は、米と野菜を中心とした、昔ながらの食生活にある、と言われています。脂質が少ないことや、食物繊維が多く便秘になりにくいことがその大きな理由としてあげられていました。僕はその説は正しいと思います、ご飯を食べたとき、おいしいと感じるだけでなく、自分の体が喜んでいいる、と実感できるからです。

僕は小学校で皆勤賞をもらいました。中学でも現在、皆勤です。お米をたくさん食べたおかげかどうかはわかりませんが、僕の元気の源であることは確かなようです。これからもうごはんをたくさん食べて、日本の大切な食文化を応援していこうと思います。



©こはんちゃん



中学二年生の夏休み、一緒に旅行に行っている途中で具合が悪くなり、病院へ行ったが帰らぬ人となった。祖母が死んで何日かは、泣くことしかできなかった。動物は嫌だな。だって、こんなに悲しくてたまらないというのに普通におなかを空くのだから。祖母と一緒に作ったお米を食べながら、なんとなく、もうおばあちゃんがないから、お米は作らないのかなあと思った。私の予想はずれていなかった。次の年から、誰が言い出したわけでもないが、米作りをしなかった。口に出さなくても言いたいことはだいたい分かる。大切な人を失ったのに、米なんか作ってられるかって。そういうことなのだろう。でも私は、おばあちゃんがないからこそ、みんなを団結して、永遠に米は自分たちで作っていきたくと思った。別に、大昔からやってきた伝統的なことじゃないから、今後は買ってきたものを食べればいいのかもしれない。でも私にとって米作りは、おばあちゃんとの少ない思い出のひとつにすぎなかったから。私の家と祖母の家は少し離れていて、暇があれば行っていただけで、最大のイベントと言えばやはり米作りだった。毎年暑中、汗を流しながら作ったお米は、最高においしかったのだ。売っているお米と比較したことはないけれど、絶対に自分で作った米の方が、おいしい。私は、思いきって祖父に言ってみた。「もう米作らないの?」すると祖父は、「はあ作んねえ。」と一言。あえて、祖母のことは何も言わなかったのかもしれない。でもその方が余計、私を悲しくさせた。今までは、食費の中の米の値段は〇円だった。〇というか手伝った分が祖母からもらえらるから、むしろ少しプラスになっていた。でもこれからはそう

じゃない。

祖母の死が、まわりの気持ちを左右させるだけじゃなく、家庭の食にも影響してしまうなんて思ってもいなかった。家のリビングには、祖母の写真が置いてある。その写真の祖母が笑っている理由は多分、天国で自分で米を作って、大好きな揚げ物と一緒においしいおいしいと、ご飯を食べているからではないのだろうか。寂しくなった時は、その光景を想像して、ははっとなんと涙を笑顔に変えられる。今までなんとなく食べていたお米。これからは、ぐいただきます、と、ごちそうさま、に気持ちをこめて言おう。ありがとう、おばあちゃん。ご飯のありがたさに気づかせてくれて。

群馬県コンクール銅賞

白いご飯

みなかみ町立月夜野中学校 3年 井熊 萌乃

目の前には、白い湯気が立つ、あつあつの白いご飯。その上にはかとおぶし。これだけで、私は幸せだった。

食卓には、いつもおいしいご飯。色とりどりのおかず、お米とお味噌汁。毎日、見ている光景だ。そして、いつものように家族と一緒に食べる。だからお米は、毎日食べているうちに

当たり前前の味になっていた。毎日食べているんだから、それが当然だ。そう思っていた。

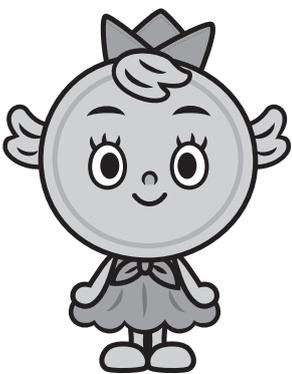
中学二年生の夏。私は町が主催する中学生海外派遣事業に参加した。タイ・カンボジアに八日間滞在し、さまざまな貴重な体験をすることができた。アンコールワットや、アユタヤ歴史公園、日本人町など、遺跡や寺院を毎日回った。タイやカンボジアをめぐるのも、とても楽しかったが、もう一つ印象に残るものがあった。食文化だ。日本とは違う外国の食文化にふれることができるので、私はひそかに楽しみだった。実際に食べてみると、タイやカンボジアの料理は、とても刺激的な味だった。甘い・辛い・すっぱい。とにかく、この味の料理が多く、おいしかったが、中には、顔をしかめてしまう料理もあった。一番驚いたのが、タイのお米だ。水分の多い日本のお米に比べ、水分が少なく、パラパラしていた。世界には、いろいろなお米があるんだなと改めて思った。こうして私は、八日間の海外派遣が終わり、久しぶりに、家に帰ることができた。

帰国して次の日の朝。食卓には、いつも通り、おかずとお米とお味噌汁。だが、その日の朝は、白いご飯の上にかつおぶしに乗っていた。いつも通り、はしでご飯をとり、いつも通り、それを口に運ぶ。全てがいつも通りのはずだった。ご飯を口に入れると、もちもちしたお米の甘みが口全体にふあふあ広がる。予想外の味に驚いた。胸の鼓動が速くなっていく。体がそれを欲していたようで、食べた瞬間、心も体も温かくなり、脱力した。そこから、はしが止まらなくなり、いつのまにかおわんが米一粒なく、空っぽになっていた。今まで、おいしいものをた

くさん食べてきた。食べるたびに、おいしいなと心でも思ったし、口にも出してきた。だが、そのとき食べたお米は、今までものとは違った。なつかしく安心できる味だが、どこか、今まで食べたことがないような感覚。私は、心の底から思った。お米って、こんなにおいしいんだ、と。

外国の食文化と日本の食文化は違う。当たり前だ。その国が歩んだ道のりが、全く同じ国がある。なんてことはないのだから。様々な国の歴史の中で、時に変化し、進化し続け歴史とともに歩んできた食文化。食文化も、他の文化と同様に、その国の存在する証であり、誇りなのではないかと思う。タイの、甘い・辛い・すっぱいという味つけも、暑いタイでの生活を乗り切るためにこのことだそうだ。これも、時代や環境に応じて、先人たちが残した、知恵であり証だ。日本も同じである。現に、今も食文化は、私たちの生活の中に存在する。だが、私たちは、忘れてはいないだろうか。日々の生活の中で、食文化の大切さに気づいていただろうか。

私たちの日々根づいている食文化。日本の宝である食文化を、日本人として、見直していきたいと思う。そして、今日も、これからも、私は日本の誇りを食べ続ける。歴史に、先人たちに、感謝しながら。



©ごはんちゃん

あいさつ

J A群馬中央会 会長

大澤憲一

第42回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールに応募いただいた皆さんに心からお礼申し上げます。また、入賞された皆さんおめでとうございませう。

今回は、県内の小・中学生の皆さんから、作文部門が6,662点、図画部門が1,867点、合計8,529点の作品が寄せられました。いずれも一生懸命に取り組まれた立派な作品で、審査員の先生方はもとより、直接ご指導された担任の先生方にはご苦労いただいたことと思ひます。

全国のJAグループで開催しているこのコンクールは、これからの食・農・地域を担う次世代の子供たちに、お米・ごはん食、日本の食卓と国土を豊かに作り上げてきた稲作をはじめとする農業についての学びを深めてもらうとともに、お米・ごはん食の重要性を改めて知ってもらうことを目的としています。

日本の食料自給率は、平成28年度に38%と過去最低を更新し、主要先進国の中でも最低の水準にあります。また、お米についても食生活の外部化や多様化により、日本人一人当たりの年間消費量は昭和40年ごろと比べ半減しています。

このような状況の中、JAグループでは、国産・地元農畜産物と日本の農業への関心・理解を深めてもらう「みんなのよい食プロジェクト」運動を実施し、JAグループ群馬では、このプロジェクトの一環としてぐんまの農業を応援する「ぐんまの農業応援団」運動を展開しています。多くの方に「ぐんまの農業応援団」として、安全・安心な群馬県産農畜産物

をたくさん食べていただき、ぐんまの農業を応援していただければありがたいと思ひます。

また、JAグループでは食農教育活動として農業体験や料理教室、バケツ稲配布、各種コンクールなどを実施し、食への興味・関心を高め、食の大切さ、食を支える農の役割、地域の食文化などに対する理解を広める取り組みを行っています。今後とも行政、学校関係者、JAグループで緊密に連携を取りながら食農教育活動の支援に取り組んでいきたいと考えております。

どの取り組みにおいても、その中心にあるのはお米です。お米は日本の主食であり、考える力や体を動かす力などエネルギーのもとになる栄養がたくさん含まれています。農業は食べ物を作るだけではなく、お米をつくる水田をはじめ、自然環境の保全や美しい景観の形成など多くの役割を果たしています。お米も水田も、私たちにとても非常に大切なものであり、これからも守っていかなければなりません。

今回の作品を仕上げるにあたって、自然を大切にする心、家族を大切にする心を感じ取り、一人ひとりが改めてお米について見つめ直していただく、とても貴重な経験になったのではないのでしょうか。そして、このような多くの皆さんに日本の食や農を真剣に考えていただけたことは、農畜産物貿易交渉のゆくえや度重なる自然災害などにより大きな不安を抱えた私たち農業生産者にとって、大変な勇気づけとなりました。

最後に、作品のご指導をいただいた小・中学校の先生方、審査員の先生方、関係団体の皆さまのご協力に厚くお礼申し上げますとともに、子どもたちの豊かな心を育んでいくためにも、このコンクールがますます発展するよう今後ともご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。あいさつとさせていただきます。

作文部門小学校低学年審査評

清水 敏子

夏の天候不順の影響が心配されますが、今年も多くの人がこのコンクールに応募してくれたことをうれしく思います。中でも、「ごはん、お米を核とした家族のつながりや、自然のもつ力や美しさを表現した作品が心に残りました。どの作品も明るい子どもらしきにあふれています。

では、入賞作品を中心によかつた点を挙げてみましょう。

◆ 体験したことだけでなく、自分の思いが素直にしっかりと書かれています。

一年「おこめとわたし」は、おじいちゃんの言葉を屈託なく受け止め、自分たちのおかげでおいしいお米になるという誇らしさが、十分遊んだ後の満足感とともに伝わってきます。二年「おじいちゃんありがとう」は、祖父母の作った野菜やお米で心身ともに健康に育つてゆく少年の姿が読み取れます。三年「おばあちゃんのおかゆ」は、命のつながりに気づいたことを書いた作品です。お母さんも自分と同じだったと知った時の安心感が抑制のきいた筆致で綴られています。

◆ 目や耳などの感覚を十分に働かせて具体的に表現しています。読む人もその様子をありありと想像することができ、印象も鮮明です。

よく実つたとれたての野菜の色や形やにおい。炊き上がったごはんの立てる小さな音。いくつも続く広々とした田んぼに吹き渡る風。眠りに就く時に聞かえるの合唱など。皆さんも入

賞作品をもう一度読んで、随所に見られる感情豊かな表現を味わってください。

また、会話も重要です。「おこめとわたし」の「いいんだよ…」というおじいちゃんの言葉。「おばあちゃんのおかゆ」の「りこちゃんのお母さんも…」という言葉。ともに優しい声が聞こえてくるようです。この言葉を書いたことが作品を優れたものになっています。

◆ 筆者の成長が行間から読み取れます。

二年「ちゃわんについたごはんつぶ」の少年は、これからはごはんつぶを残すことはないでしょう。お母さんの話とミニトマトの不作とがしっかりと結び付き、日ごろのお母さんの注意が納得できたのです。構成も起承転結になっていて整っています。三年「ムシヤフナ」は、論理的思考の芽生える少年期らしい作品です。一粒ずつ数えるという手作業の限界をインターネットで克服し、それを自分の生活に当てはめて緻密に思考を重ねているところがすばらしい。手作業があつたればこそです。三年「わたしたちのお米」からは、任されたという自覚から、細心の注意をはらってコンバインを操作していることがわかります。もう一人前ですね。

文章を綴ることは考えることです。考えることで成長します。書くことによつて体験が定着し、そこに意味が生まれます。コンクールを成長の機会ととらえ、題材と向き合つて思う存分に書きましょう。日頃から本を読み言葉の力をつけましょう。書くことと読むことはつながっています。

最後に、書き上がった作文は声に出して読んでみましょう。耳からも聞くことで、よりよい作品にすることができます。

作文部門小学校高学年審査評

猿谷 端

稲穂が黄金色に変わる季節を迎えると、「ごはん・お米とわたし」の作品が集まってきました。今年もみなさんからたくさん作品が寄せられました。その一つ一つを読んでいると、思わず顔がほころんできて幸せな気持ちになります。みなさんの作品に込められた気持ちが伝わってくるからです。「なるほどね」、「そうだよね」と、みなさんの思いを感じながら審査をさせていただきました。

どれも「いい作品だなあ」と感じられるものばかりで困りました。みなさんは本当に「ごはん・お米」が好きなのですね。そして、毎日食べているごはん・お米に向き合って、その気持ちを素直に綴っています。こんなにすてきな作品が生まれたのは、みなさんが様々な体験を通して感じたことや気付いたこと、考えたことなどを、自分の言葉で一生懸命に書き表しているからだと思います。

◆それでは、作品のよさをもう少し具体的に述べてみましょう。
・一字一字しっかりと書かれている作品は、書き手の気持ちが強く伝わってきます。

・題名が工夫されています。内容が想像できるような題名に出会うと、興味をそそられてすぐに読んでみたくなります。
・どの作品にも、感じ・気付き・考えたこと、不思議に思い・興味を持ったことなどが、分かりやすく綴られています。
・例えば、食事をしながら、あるいは稲作りやお手伝いの体験

を通して、お米のおいしさや食事の楽しさを感じたり、栽培の大変さを実感したり、お米の大切さや感謝の気持ち・米作りの課題に気付いたり考えたりしているところです。

・また、食生活の多様化によるお米の消費量の減少や米作り農家の方の高齢化の問題などにも関心を持ち、自分なりの解決策を一生懸命に考えているところです。

・お米の種類や歴史について関心を示した作品もみられます。
・お米と健康について、家族と話したり、他の食べ物と比較したり、調べたりしながら考えたことも書かれています。

・家族全員が食卓を囲んで、和やかに会話が弾んでいる様子が思い浮かんでくるものもみられます。

・ごはん・お米を通して、人々のつながりや笑顔をもたらしてくれる様子が綴られている作品を読んでいると、本当にほほえましく温かな気持ちにさせられます。

◆このように、魅力的な作品がたくさんみられましたが、次のことも考えてみましょう。

・文章は、アップして撮った写真と同じです。書きたいことの中から一番に取り上げたいことがらをアップして書いてらうでしょう。そうすれば、内容もくわしくなり、いつそう読み手の心に届く作品に仕上がると思います。

・「読点」を打つ位置は、声を出して読んでみると、どこに置いたらよいかハッキリしてきます。リズムがおかしなときは、「読点」の位置がおかしいのだと思います。

ごはん・お米に関心を持つことは、私たちが生きることに関わる大切なことです。これからもごはん・お米に関心を持ち、自分の感じたことや考えたことをまとめてみましょう。

作文部門中学校審査評

齋木 雄造

今年の八月は、雨の日が続きました。低温・日照不足が米づくりに影響しないかと心配でしたが、収量は概ね平年並みの見込みというニュースを知り、少しほっとしました。

さて、「ごはん・お米とわたし」の作文に今年も多くのおみなさんが取り組みました。みなさんの「作品」には、田植えの体験、祖父母の話聞いて初めて知ったこと、家族で食卓を囲む毎日の食事の様子などに基づいて、「ごはん・お米」の大切さや農家の方々への感謝の気持ちなど、一人一人の思いや考えが素直に表現されていました。

そこで、みなさんの作文を読んで、このことは、ぜひみなさんに伝えようと思ったことを二つ書いてみたいと思います。

◆読む人に最も伝えたいことをはっきりさせましょう

毎日の生活の中ではっとして何かを見つめ直して気付いたり考えたりしたことはありませんか。そのようなとき、きつとみなさんは気付いたことなどをだれかに伝えたいという気持ちになったことでしょうか。今、「伝えたい」と書きましたが、作文は文章を書くことによつて、「伝えたい」という思いや考えを読む人に向かつて表現する営みです。ですから、作文を書くには、読む人に最も「伝えたい」といつ

た内容をはっきりさせておくことが必要となります。そのためには、自分の体験、授業で学んだこと、家族とのふれあいなどいろいろな場面を思い起こし、図書館で調べたり先生に相談したり友達に尋ねたり新聞を読んだり家族や地域の人の話を聞いたりするなどして考えを整理し、自分の思いや考えを深めていくことが大切です。

◆内容のまとまり、その順序を考えましょう

文章は、いくつかの内容のまとまりで書かれています。このことを作文にあてはめて考えてみますと、「伝えたい」という思いや考えを読む人にわかりやすく伝えるためには、どのような内容のまとまりをどのような順序で書いていけばよいのか検討を重ねることが必要となります。このようにしますと、例えば最初のまとまりはこんなふう書き始め、最後のまとまりには「伝えたい」ことを中心となる内容をこんなふう書いてみようといった工夫もできるようになります。まとまりの順序を考えて文章全体を書き直してみることも大切なことです。

◆読み手の立場から何度も読み返しましょう

書き終わった作文は、自分が読み手となって読み返しましょう。「.....」は、二字分のマスを使っているか。「食べれる」などの表記は使っていないだろうかなど書いているときには気付かなかつた細かなところにも目を向けてみましょう。このように推敲を何度も重ねることによつて作文は、「作品」に仕上がります。書き上げた達成感は何とも言えないことでしょうか。

図画部門小学校・中学校審査評

井田 健一
服部 幸雄

それぞれの学年に力作がありました。多くの作品の中で明らかにそれらは異彩を放っていました。このような力のこもった作品に出会える喜びは格別です。一方、全体を見渡して残念に思ったことは題材を安易にとらえているということです。単にごはんが盛られた碗の絵であったり、皿に置かれたおむすびの絵であったりしては作者の意図がつかめませんし、絵にはなりません。これに類した作品が多く見受けられました。絵は、何をどう描くかという作者の考えや想いといったものを色や形等を工夫して表出するものです。表現を深めるためには、描くことも念頭に置いて、日ごろからお米やごはんに関心を持つ必要があると考えます。感動場面は意外に身近にあるものです。

さて、小学生の作品は拝見するのが楽しみなほどいつも魅力に富んでいます。特に低学年の児童の作品の多くは今回も元気に溢れ、色も形も勢いが感じられ好ましく思いました。二つ気になったのは大半の作品が画用紙の白い部分を余すことなく塗り込まれていることです。線描きが特徴である低学年の児童の絵ですから塗残しは少しも苦にする必要はありません。そんな中であって白の余白を残して生き生きとした線描きの作品が目に残りました。是非参考にして戴きたいと思えます。

子どもの絵は、想い描く勢いが醸し出す澁刺しさが何と言つても一番の魅力です。描きたい気持ち、が自然に調和を生み出す不思議さを感じずにはいられません。その感性や迫力には心底圧倒される思いがします。その一方で、今回も発達段階から推してみて、いかにも大人びた構図や筆致で描かれた作品も中にはありました。このような作品の多くは説明過剰で描き過ぎの感がしました。今回も迷った挙句に入賞から外す

結果となりました。表現というものは、作者の想像力や個性、感性から生まれるものです。自由な想像のないところに楽しさや面白さといったものは恐らく生まれては来ないでしょう。

中学生の作品については、力作も何点かありましたが概して力不足の感が否めませんでした。テーマに沿って描いてはいますが、主題の取り上げ方が安易であったり、一見して手を抜いていると見えたりする作品が多く至極残念に思います。失礼ながら、作者は恐らく感動のないまま描いているのではないかと、そんな気さえしました。作者が強く描きたいという思いのないままに絵を描いても恐らく佳い作品は生まれては来ないでしょう。絵を描く気構えが伝わって来ないような作品には魅力を感じません。表現には誠実さが必要です。

各学年とも、上位入賞を果たした作品などからは学年に相応しい誠実さがひしひしと伝わってくるほどの感動を覚えました。制作に向けたひたむきな努力の姿勢に心から拍手を送ります。中学生にはもつともつと力のこもった作品を期待します。

審査の目安については、以下の通りです。確認のため、次に記しておきます。

- ★何を表したいかがはっきりしている(テーマの明確化)
- ★個性的で表し方に工夫がみられる(構図や彩色等の工夫)
- ★描くものへの愛情が感じられる(取り組む姿勢)
- ★表現内容が豊かで充実している(結果として現れる)
- ★発達段階にふさわしい表現が見られる

終わりに、本コンクールに応募された小・中学生の皆さんの努力に敬意を表するとともに、ご指導、ご協力を賜りました各学校の先生方に深く感謝申し上げます。また、このコンクールの実施に当たり、ご尽力いただいた各地区のJAの関係の方々及びJA群馬中央会JA改革推進部の皆様の、ご苦勞に感謝し、審査評といたします。

第42回「ごほん・お米とわたし」

作文・図画コンクール群馬県審査員

作文部門

清水 敏子 元・前橋市立桂萱小学校長

猿谷 端 元・安中市立松井田東中学校長

齋木 雄造 前・水と緑と詩のまち前橋文学館館長
元・前橋市立駒形小学校長

図画部門

井田 健一 公益社団法人二科会会員
群馬県美術会常任理事・県展審査員
元・高崎市立第一中学校長

服部 幸雄 富岡市立富岡中学校長
群馬県造形美術教育研究会会長
公益社団法人二科会会友

第42回「ごはん・お米とわたし」作文・図画 JA別応募数

JA名	作文	図画	計
赤城たちばな	12	3	15
前橋市	1,213	149	1,362
佐波伊勢崎	717	304	1,021
たかさき	1,134	220	1,354
はぐくみ	195	28	223
たのふじ	148	86	234
上野村	0	1	1
甘楽富岡	121	36	157
碓氷安中	169	40	209

JA名	作文	図画	計
北群渋川	391	51	442
あがつま	0	10	10
孺恋村	9	61	70
利根沼田	364	32	396
にったみどり	478	68	546
太田市	845	199	1,044
邑楽館林	866	579	1,445
合計	6,662	1,867	8,529



耕そう、大地と地域の未来。  JAグループ群馬