



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って夏が来ます。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、私が季節を感じるができる大好きな景色です。私の住むこの地域では、きっ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いね！」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、ごはんをしっ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とお飯をぎっちりつめた大容量の二段のお弁当箱を持っていきました。お弁当のごはんは大好きなりの弁を母にリクエストしていました。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を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、受験としっ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しっかりごはんを食べていくと安心して、テストに臨めます。

このように、私が生まれてからここ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、私にとってごはんは当たり前の日々に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、今まで大盛りに盛られていたごはんの量は、ちょっとだけ減りましたが、私のごはんへの熱い思いはそう簡単には変わりありません。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で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、残さず食べます。