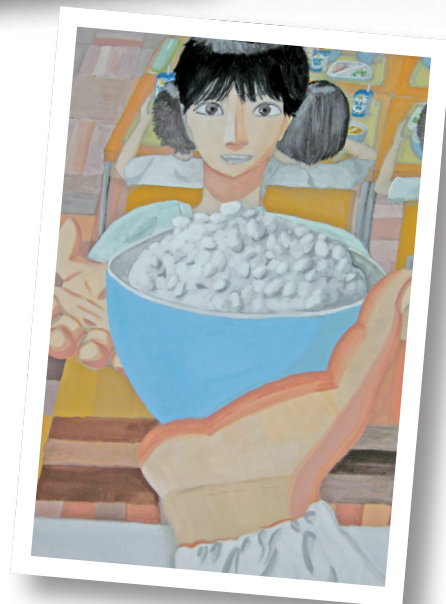
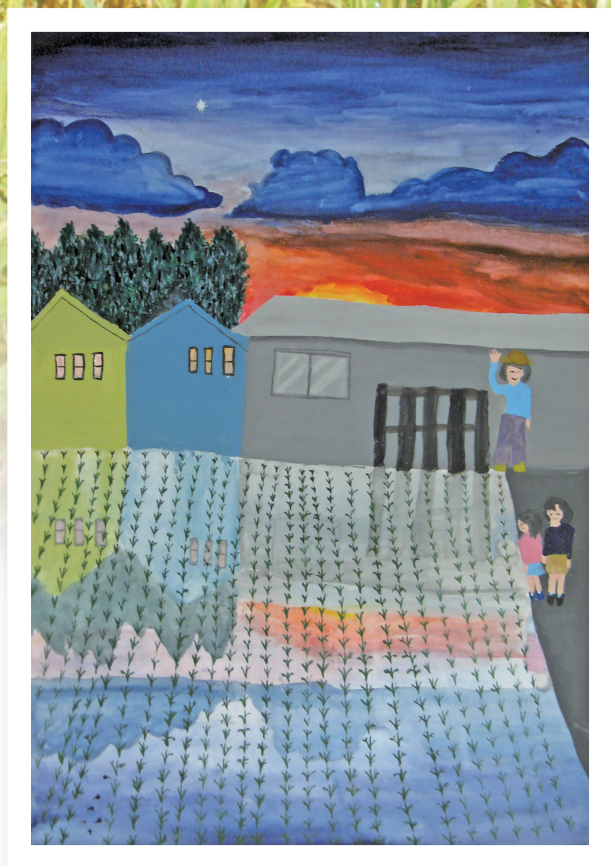


第46回

「ごはん・お米とわたし」

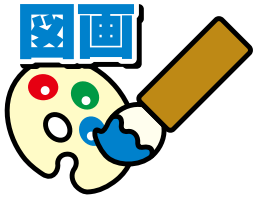
作文・図画入賞作品集



JA群馬中央会・JAグループ群馬

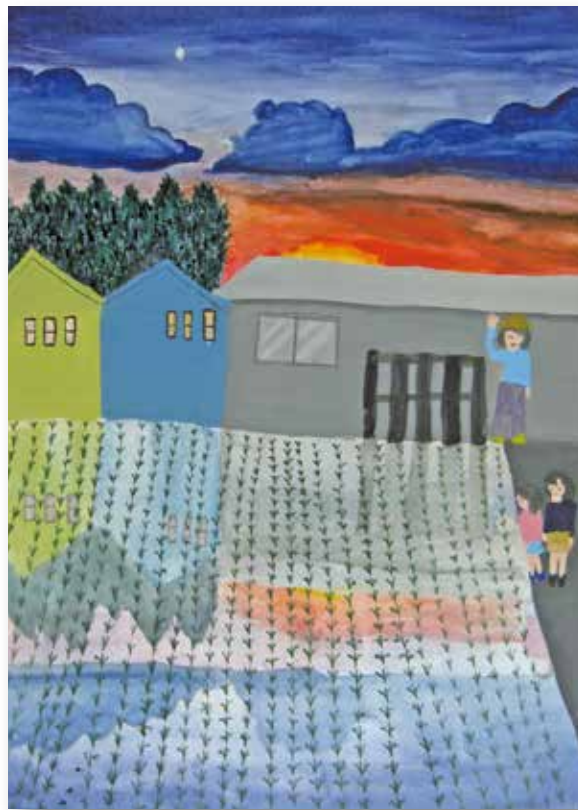
もくじ

● 図画部門	
全国コンクール内閣総理大臣賞作品	
群馬県コンクール金賞作品	1
全国コンクール農林水産大臣賞作品	
全国コンクール優秀賞作品	
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 内閣総理大臣賞

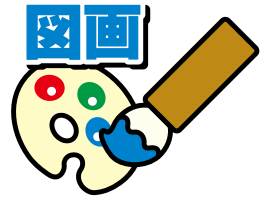
群馬県コンクール 金 賞



水田の帰り道

太田市立沢野小学校 5年 吉 江 小 浜





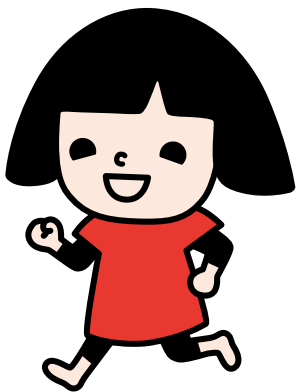
全国コンクール 農林水産大臣賞

群馬県コンクール 金 賞



たきたてのごはん

太田市立鳥之郷小学校 3年 横 倉 元



全国コンクール 優秀賞

群馬県コンクール 金賞



おにぎりたくさんべんとう

伊勢崎市立宮郷第二小学校 1年 桑原 佑心



おいしいお米をどうぞ

伊勢崎市立第二中学校 2年 大和 芹菜

群馬県コンクール 金賞

群馬県コンクール 金賞



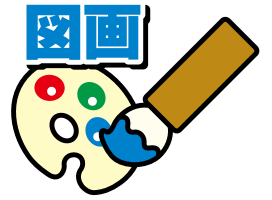
おばあちゃんが
精米してくれたお米

高崎市立寺尾小学校 4年 山田 結月



最後の一つぶまできれいに

安中市立西横野小学校 2年 遠藤 来瞳



群馬県コンクール 金賞



感謝して いただきます

前橋市立荒牧小学校 6年 佐藤 百恵

群馬県コンクール 金賞



故郷の稲刈り

板倉町立板倉中学校 3年 川 嶋 藍

群馬県コンクール 金賞



美味しいお米をありがとう

伊勢崎市立あずま中学校 1年 越須賀さくら

群馬県コンクール 銀賞



かぞくみんなで
「いただきます」

太田市立鳥之郷小学校 1年 大島ひなの

群馬県コンクール 銀賞



おにぎりだ～いすき！！

高崎市立塚沢小学校 1年 細谷深月

群馬県コンクール 銀賞



おいしいごはん
いただきます

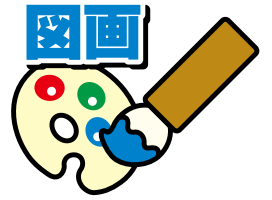
伊勢崎市立宮郷第二小学校 2年 関口さくら

群馬県コンクール 銀賞



お米をつくるには
気持ちいっぱい

邑楽町立長柄小学校 2年 鍵田 仁



群馬県コンクール 銀賞



お母さんとおにぎり作り

前橋市立芳賀小学校 3年 染矢小萩

群馬県コンクール 銀賞



わたしと妹、お米大すき

前橋市立勝山小学校 3年 岡芹若奈

群馬県コンクール 銀賞



おにぎり大好き

大泉町立南小学校 4年 太田 咲

群馬県コンクール 銀賞



たのしい きゅうしょく

伊勢崎市立境剛志小学校 4年 廣瀬圭吾

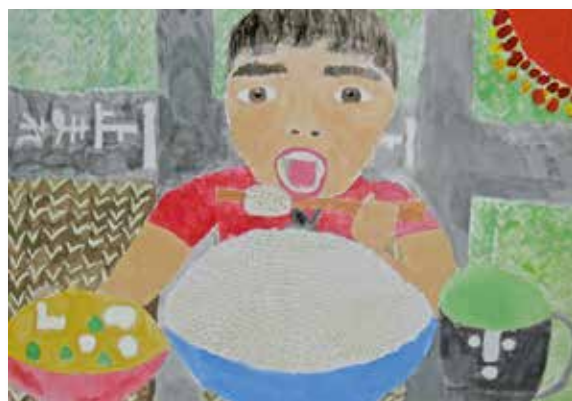
群馬県コンクール 銀賞



朝食を食べるぼく

太田市立鳥之郷小学校 5年 砂庭大誠

群馬県コンクール 銀賞



家の朝ごはん

伊勢崎市立殖蓮小学校 5年 木暮和月

群馬県コンクール 銀賞



お米が好きなぼく

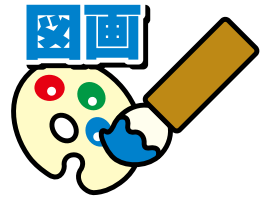
高崎市立寺尾小学校 6年 桜井亜紀人

群馬県コンクール 銀賞



仲良くおいしいご飯

伊勢崎市立境剛志小学校 6年 廣瀬紗花



群馬県コンクール 銀賞



自然で食べるおにぎりは
特別おいしかった。

高崎市立佐野中学校 1年 瀧澤 萌香

群馬県コンクール 銀賞



美味しいお米にな～れ

伊勢崎市立あずま中学校 1年 青柳 莉央

群馬県コンクール 銀賞



田植え

高崎市立第一中学校 2年 東 ありす

群馬県コンクール 銀賞



ごはんはおいしい

伊勢崎市立第一中学校 2年 野田ひなの

群馬県コンクール 銀賞



ごはんは私のエネルギー

伊勢崎市立第二中学校 3年 中野陽菜子

群馬県コンクール 銀賞



ん～おいしい

伊勢崎市立第一中学校 3年 マハルジャンさくら

群馬県コンクール 銅賞



ごはん大すき

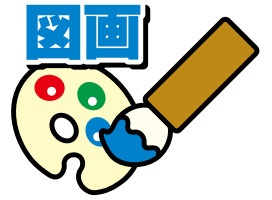
大泉町立西小学校 1年 本間雄士

群馬県コンクール 銅賞



家族でオムライスを食べる

高崎市立桜山小学校 1年 黒岩希子



群馬県コンクール 銅賞



たのしい 朝ごはん

太田市立鳥之郷小学校 2年 黒川 蒼 太

群馬県コンクール 銅賞



田植え

高崎市立上郊小学校 2年 増原 達 琉

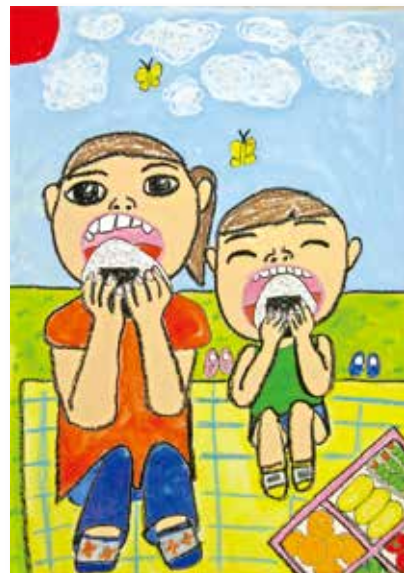
群馬県コンクール 銅賞



家族で楽しいごはんの時間

前橋市立勝山小学校 3年 太 田 美 優

群馬県コンクール 銅賞



弟と食べるおいしいごはん

太田市立駒形小学校 3年 小沼優里彩

群馬県コンクール 銅賞



田植え

伊勢崎市立殖蓮小学校 4年 細川 瑞光

群馬県コンクール 銅賞



ぼくのごはん

前橋市立荒牧小学校 4年 関口 喜成

群馬県コンクール 銅賞



ハイキングで食べたおにぎり

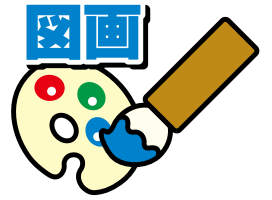
高崎市立南八幡小学校 5年 高橋 大輝

群馬県コンクール 銅賞



米ウマイ！最高！！

前橋市立城南小学校 5年 高橋莉久斗



群馬県コンクール 銅賞



家で食べたお寿司

高崎市立大類小学校 6年 藏 石 篤 生

群馬県コンクール 銅賞



おいしいごはん

板倉町立東小学校 6年 秋 元 颯 介

群馬県コンクール 銅賞



友達と稲刈り

伊勢崎市立第一中学校 1年 野 村 拓

群馬県コンクール 銅賞



笑顔な農家さんと
笑顔で米を食べる僕

伊勢崎市立あずま中学校 1年 田 辺 昇 汰

群馬県コンクール 銅賞



おばあちゃんとおはぎ作り

渋川市立渋川中学校 2年 永井結斗

群馬県コンクール 銅賞



おじいちゃんと、
稲刈りのちょっと一休憩

伊勢崎市立第一中学校 2年 小林 心

群馬県コンクール 銅賞



ごはん・お米と私

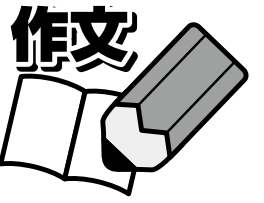
板倉町立板倉中学校 3年 針ヶ谷真大

群馬県コンクール 銅賞



ごはんが炊けた

前橋市立元総社中学校 3年 吉田佳代



全国コンクール優秀賞

群馬県コンクール金賞

しおおにぎり

安中市立安中小学校 1年

掛川 結翔

ぼくのおうちでたべているごはんは、ふくしまけんのおいちゃんがつくっているおこめです。おじちゃんのおこめは、つやつやして、ぐっしょりしておいしいです。

ぼくは、おじちゃんのごはんをつくったしおのおにぎりがだいすきです。あさごはんをたべたくないとき、おかあさんがつくってくれます。しおのおにぎりは、おとうさんもだいすきで、ぼくがたべていると、おとうさんもたべたくなって、おかあさんにつくってもらいます。

「しおおにぎりは、おいしい。」

と、おとうさんがいいました。

「おいしいね。」

と、ぼくもいいました。おかあさんは、

「なにか、ぐをいれればいいの。」

と、ううの、おとうさんは、

「しおおにぎりが、いちばんおいしいの。おいしいかわかるから、しおおにぎりがいちばんいい。」

といます。ぼくも、

「そうだね。」

と、いいます。おとうさんは、ぼくをみて、「ニコニコ」わらいます。

おかあさんが、ふくしまのおばあちゃんとでんわをしていたので、

「きょうは、しおおにぎりだったよ。」

と、おしえてあげました。おばあちゃんは、

「しおだけだったの。」

と、いいました。ぼくは、

「しおおにぎりが、いちばんおいしいさ。わかるんだよ。」

と、おしえてあげました。おばあちゃんは、

「おじちゃんがよろこぶよ。」

と、いいました。ぼくは、うれしくなりました。



全国コンクール優秀賞

群馬県コンクール金賞

私は「日本お稲荷党」

前橋市立第一中学校 1年

荻原 明音

「おじいちゃん、お稲荷さん作って。」

「わかったよ、わかったよ。明日にでも作るか。おばあちゃん、油あげあったっけかな。」

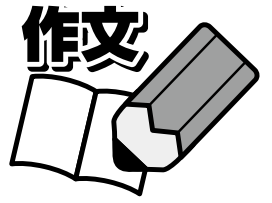
私は、祖父が手作りする「お稲荷さん」が大好きだ。多い時には、一度に七個も軽々と口に入れてしまう程おいしくて、しかも帰省したときにしか食べられない、貴重なもの。おねだりしたら、翌日には、食べ切れない程作ってくれる。祖父の愛情が、油あげの中にお米と一緒にパンパンに詰めこまれている、大好きな「お稲荷さん」。

けれども、私の「お稲荷さん」が今、危機的な状況に落ちいつている。実は、元々祖父は自分でお米を作っていたのだが、数年前にやめた。日本全体を見ても、農家の方々の高齢化は、大きな問題となっているそうだ。祖父の田んぼも、作り手がいなくて荒れ果ててしまう可能性があったのだが、知り合いの農家の方に田んぼを貸して作ってもらえることになり、今に至る。この方がいなかったら、私の祖父の「お稲荷さん」を、

こんなにはたくさんは食べられなかったかも知れない。本当に助かった。ありがたい。

私は以前、祖母に案内されて、祖父母の家の近くの田んぼを見に行ったことがある。夏の田んぼは辺り一面さえた緑色で、所々に、稲かりの時期が近づいて黄色くなり始めた品種の田んぼも混じっているのが、デザインしたようでおもしろかった。祖父の田んぼも見た。風が気持ちよくて立ち止まると、稲の香ばしいにおいがして、思わず深呼吸した。近づく、無数のイナゴがバタバタバタッと飛び上がったので、私はきやんと声をあげてしまった。そして、今思い出しても宝物の光景がある。田んぼの中に、灰色のサギの子どもがいたのだ。私に気づくと、バサッと飛び上がった、少しにげた。すぐ近くで長い首を広げた羽を見て、私は何だか胸がいっぱいになってしまった。こんなにはどこで豊かな田んぼで、お米が作られているのだなあと、心の底から感動したのだ。そして、祖父の田んぼが、知り合いの農家の方によって、変わらず、あのおいしい「お稲荷さん」のお米を生み出していることにも感謝した。

もう一つ、日本のお米の消費量が年々減少している、という悲しい現実もある。主食としてお米をたくさん食べるという食習慣が薄れば、おいしい「お稲荷さん」をお腹いっぱい食べるといふ日本の文化も、いつか消えてしまいかも知れない。想像しただけでも、涙が出る。あの、ほのかな酢の風味の中から顔を出すお米の甘み、油あげに包まれながらもしつかりと形を保っているお米の食感、そして何より、「おいしいね。また作ってね。」と言い合いながら皆で食べる笑顔の一時は、日本から

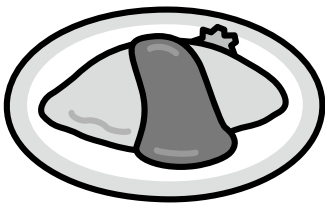


絶対になくしてはならない宝だと、本当は、あの「ごちそう」を世界中の人々にも味わってもらいたいのだと、「日本お稲荷党」の私としては、強く人々にうったえたい。

そこで、「日本お稲荷党」の私から、未来の「お稲荷さん」を守るために、二つの提言をしたい。

一つ目は、小中学生を対象とした、定期的・長期的な米作り体験の実施だ。苗を育てることから始まり、田おこし、代かき、田植え、稲かり、だっこくまでを、何年にも渡り見学・体験してもらえば、農業のおもしろさに目覚める若手がきつと出てくる。

二つ目は、「お米ワイワイ祭」だ。様々な品種のお米を使っておむすび、お稲荷さん、オムライス、チャーハンなどの料理を参加者に出して、お米の甘みや食べた時の幸福感、満足感を十分に味わってもらう。これを機に、家庭でお米をたくさん活用してもらえたら、最高だ。私も、今度祖父から「お稲荷さん」の作り方を教わって、上手に作れるようになり、未来の子どもたちへこのすばらしい日本の味をつなげたい。



群馬県コンクール金賞

先生いっしょに食べようね

吉岡町立駒寄小学校 2年 高野 有弘

「先生、ぼくのお山もりにしてね！」

ようち園の給食の時間が大きかった。あつあつごはんをお山みたいによそってもらって、みんなで給食のうたをうたったら、手を合わせていただきます。ぜんぶ食べた子だけに先生の「とくせいしおむすび」がもらえる。年少さんのときぼくの先生は男の先生だったから手がとても大きい。その手で小さな丸いおむすびをいっしょけんめいつくってくれた。しおをふついても同じあじ。だげどあきなかった。食べると元気になったよ。心もね。

五月二十三日、今年もいいじの田んぼの苗うえをした。一ばんたのしみな日。だって大きなカエルやトンボやバッタがたくさんいるから。みんな田んぼの水をまてたんだね。

先生もにいがたのおいちゃんとお父さんがそだてている田んぼがあるんだって言ってた。先生も、田んぼを見に行きたいだろうな。

八月十日、田んぼのあみはりをした。あついし風もつよくて大へんだった。苗は、田うえのときぼくの中ゆびの長さだったのに今はもうぼくのごしくらいになった。まだお米はみどり色

だったけどいっぱいみがつてた。

みんなまい日食べるお米だけど、かんたんにはそだてられない。一生けんめいそだてたお米なの知ってるから、先生は給食のごはんがのこらないようにおむすびにして、みんなに食べさせてくれたんだね。

そつ園の前、ひさしぶりに先生がおむすびをつくってくれた。年少さんのときよりすごく大きいのを「さいごだね。」と言ってわたしてくれた。ぼくは大きな口でかぶりついた。

秋になつてうちのお米がとれたら、つぎはぼくがおむすびをつくってあげる。先生といっしょに食べたいな。さみしいときでもぼくがつくったおむすびを食べたら元氣が出るかな。

ぼくも大きくなったら、じいじみたいにおいしいお米をつくるからね。先生まつてね。

群馬県コンクール金賞

こわれた ごはん

太田市立中央小学校 3年

篠崎 雅人

ぼくが一年生の時、ねつがあつて何もたべたくないことがありました。

お昼ごろはあちゃんが「まあちゃん、ごはんだよ、おいしいおかゆができたわよ。」と、ぼくの部屋にきました。

「うーん、」ぼくはおきてちやわんの中を、ちよつこのぞくと、びっくり！「あつ、お米が、こわれているー！」

お米はちやわんの中でぐちゃぐちゃになり、一つぶがいつものお米の三倍くらいになっています。「これは、こわれているんじゃないんだよ。おかゆといって体の具合がよくない時なんかにたべるといにやさしくて、おいしくてすぐ元氣になるんだよ。まあちゃんも、すぐ学校へ行けるよ。」ぼくは一口おかゆをたべてみました。

「おいしー」

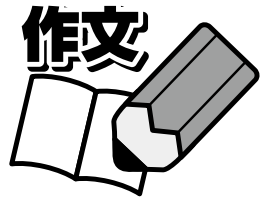
おかずの鯛みそもはじめてたべたものでした。ばあちゃんのいうとおり、ぼくはすぐ、元氣になりました。

学校へ行ったらみんなが「まさとだいじょうぶか？」と心配してくれました。

「うん、休んだおかげでおかゆをたべたんだ。鯛みそもね、おいしいんだよ。みんなも、具合が悪い時はおかゆをたべるといいよー！」

「たべたい」「たべたい」とみんながいました。

あれからぼくは、すっかりおかゆをすきになって時々おかゆをつくってもらつてねつがない時でもたべています。



群馬県コンクール金賞

こがね色のじゅうたん

太田市立毛里田小学校 4年 坂本 純聖

ぼくは、お米のことをあまり知らない。毎日三食かならずと言っても良いくらいお米を食べているのに。

世の中には、このお米を毎年作っている農家の人たちがたくさんいる。そんな農家の人たちはなぜ大変な思いをしてお米を作り続けているのかふしぎに思う。

ある年の秋、ぼくが新潟県で仕事をしているそふのところに遊びに行った時のことである。ぼくは、どんな場所に遊びに行ったのかも分からずに、お父さんの運転する車に乗っているだけだった。しかし、じっさい新潟県にとうちやくしてから車から見た景色は今でもおぼえている。広大な景色の中にたくさんのおがね色に光るじゅうたんのようないねが広がっていて、そのいねをものすごいいきおいでかりとっていくコンバイン。まるで、大きなぞうじきで「ミ」をすいとっているかのようないねをしゅうかくしていた。その風景を見てぼくは思わず、「すごいよ。お父さん。あのお米はじゅうたつちゃつ。」

と生まれて初めて見るお米のしゅうかく風景におどろきをかくせず、お父さんに聞いていた。お父さんは、ぼくにしゅうかくされたお米についてこう教えてくれた。

「コンバインでしゅうかくしたお米はもみすり・せいまいという作業をすると食べられる白いすぎとおったお米になるよ。」そして、ぼくはこの日しゅうかくするそふの家で食べたお米の味がとてもおいしく感じて今でもわすれられないとくべつな思い出になった。

この日のけいけんがぼくの中のぎもんの答えになっている気がした。それは、後でお父さんが教えてくれたが、米農家の人たちはお米が出来るまでの間、草取り・田んぼの水のかなりなどの日々の努力の積み重ねで作られているということだった。あの日の風景を見たぼくの目には美しい田んぼの風景以外にも農作業をがんばっている人たちのすがたもいっしょにうつっていて、この人たちが毎日毎日かかさずにいねをかんりし、がんばっているからこそぼくは毎日お米を食べることが出来ている。この日からぼくは、ある一つのことを自分の中で決めている。それは「お米をひとつぶも残さないで食べる」当たり前でかんたんのように見えるが、大人の人でも出来ない人がいるようにぼくは感じる。ぼくに出来ることは、こんな小さなことかもしれないけれど、ぼくたちがお米をおいしく食べてよろこべるようにお米を作ってくれている人たちにもえがおでよろこんでもらえるようにこれからはがんばっていききたいと思う。

「未来へつなぐ」

吉岡町立駒寄小学校 5年 大島 沙羅

私は、保育園の頃からおじいちゃんの田んぼで遊ぶのが好きでした。田植えの前には、妹とどろ遊びをしたり、かるがもを追いかけていました。けれど、ある日、大型スーパードーザーで地面の高さを真つ平らにしてくれました。別のおじいちゃんは、牛のふんをまいてくれました。そうして、再度トラクターをかけてから水を引き入れました。

すると、田んぼがきらきらかがやき、見事に生き返ったのです。田植えも無事に終わり、今、緑の稲がすくすく育っています。秋になったら、また金色の稲穂を見ることができそうです。

おじいちゃんとお友達も本当にうれしそうです。

「みんなすごいね。」と言ったら、おじいちゃん達は「ご先祖さん達は、昔、機械がなかったから、全部人の力で田んぼを作り、お米を作ってきたんだよ。そして、みんなで力を合わせてずっと守り続けてきたんだよ。本当にすごいことだよね。」と教えてくれました。

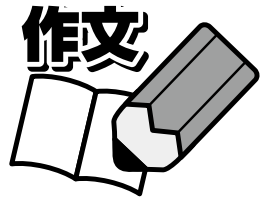
私は、今まで田んぼがどんなふうに守られてきたのか知りませんでした。

休耕田の再生を見て、お米作りの大変さを学びました。

これから、未来のために田んぼをずっと守っていかなければならないと思います。

今から、新しい田んぼでとれる新米を食べるのがとても楽しみです。

そして、私以上におじいちゃんは、がっかりしていました。そんな時、おじいちゃんのお友達から連絡がありました。それは、「お父さんが亡くなって使われなくなった田んぼがあるのだけど、お米を作ってみませんか。」というお話でした。おじいちゃんと一緒にその田んぼを見に行くと、その風景にがく然としました。そこは、私の身長より高い草でうめつくされていました。私は、思わず「おじいちゃん、これ本当に田んぼなの。これでお米が作れるの。」と聞いてしまいました。おじいちゃんは、「これは休耕田というんだよ。生き返らせて、またおいしいお米を作れるようにしようね。」と言いました。それから、おじいちゃんの田んぼ通いが始まりました。一週間毎日草かりの機械を持って高くのびた雑草を切り倒しま



群馬県コンクール金賞

「米作りを始めて思ったこと」

太田市立生品小学校 6年 岡田 史弥

ぼくのおじいちゃんは米作りをしていて、ぼくは小さい時からその様子を見たり、種まきの手伝いをしてきました。でも、たまに手伝うだけだったので、いつの間にか大きくなる稲の様子をもっと知りたいと思っていました。

今年、ぼくは田植えの手伝いも出来ました。すると苗が少し余っていたので、チャンスだ！と思っておじいちゃんにお願いしました。

「ぼく専用の、小さい田んぼを作れないかな？」

すると、おじいちゃんはいそいそと、自宅近くの畑に、ぼくの田んぼスペースを分けてくれました。たたみ一じょう分くらいの広さです。お父さんとそこを耕してブロックで囲み、水をたつぷり入れて、足ぶみで代かきをしました。苗を手で植えました。四十株くらい植えたら、もう腰が痛くなりました。おばあちゃんが、

「昔は、家族や近所の人が集まって、みんなで全部、手で植えたんだよ」

と、言いました。おじいちゃんは広い田んぼを田植え機で植えることができて良かったです。広い田んぼに手で植えていく

なんて、体があちこち痛くて、どんなに大変だっただろう、と思いました。

学校から帰るとすぐに、田んぼに水をやります。雑草が生えていたら抜きます。稲に虫がいたらやつつけます。雨でもなければ毎日ですから、暑いし、とても大変です。

でも、がんばって続けていると、稲が毎日すくすくのびているのが分かります。稲は分けつ、という枝分かれをすることもおじいちゃんに教わりました。数えてみると、六月に田植えをしたとき一本だった茎が三か月たつて、八から十二本くらいに増えていました。長さは十五センチくらいだったのが、八十センチくらいになりました。すごく元気なこい緑色で、風が吹いても負けずにシューっとのびています。五月の種まきの時、いつも食べている一つの米粒だったのに、そこから芽を出して、夏になってこんなに大きく育って、お米はすごい植物だと思いました。

そうすると、毎日食べている、おじいちゃんの育てたお米がいつもよりおいしくて大事に思えてきました。ぼくのお米がどんなふうに実るか、どんなにいいか、とても楽しみです。



私の教科書

玉村町立玉村中学校 2年

萩原 佳央

私が七歳の夏のことです。祖父から稲の苗を二束渡されました。祖父の大きな柔らかい手の中で弱々しそうで、今にも倒れそうな小さな苗。私は泥の入ったバケツの中に植えました。そして太陽がいつばい当たる玄関口に置かれました。

苗は、日に日に大きくなっていきました。私は授業を受けている間も、給食を食べている時も、友達と遊んでいる時も、いつも苗のことが気になっていました。

そんなある日のこと、私は不思議なものを発見しました。苗の先端に何か白っぽい異様なものが点々と付いていたのです。

「病気になるっちゃったのかな？」

と思い、動揺した私は、一目散に祖父のところに駆けて行きました。祖父は私の下手な説明を一生懸命聞いてくれました。そして、

「大丈夫だよ。」

と言い、やさしい笑みを浮かべました。それを聞いて、ホッとすると同時に、白いものの正体を何度も祖父に聞きました。

「そのうち分かってくるよ。」

祖父はその度に答えていました。

九月末頃になると、その正体が稲穂になる前の花だったことが分かりました。

十月末になると、あちこちの家で稲刈りが始まりました。我が家の稲刈りは、祖父、祖母、父、母、私の総勢5人で行われます。祖父と父を中心として、穂がなくなった藁を田んぼの輪郭に沿って並べます。

「この藁は家族の絆みたいだ。」

と私は思います。

私の育てた稲は我が家の稲刈りが全て終了した後に、一本の稲は祖父によって鎌で刈られ、もう一本の稲は、私の手によって大きなハサミで刈られました。幾百もの実がもう少しで落ちそうになるくらいに成長した黄金色した稲を、私は泥まみれの手で強くギュッと握り締めました。なんだか熱く感じました。刈られた稲は、

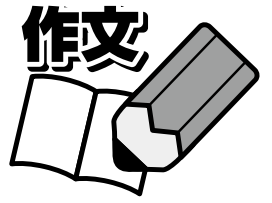
「佳央が作った米だから『かお米』だな。」

と祖父が名付けてくれました。

数年前の七月の朝、いつもより早く目覚めた私は、気晴らしに田んぼの周りを歩いていました。すると、田んぼの中に、サンドウィッチやサラダ、ジュースなどが捨てられていました。すぐに私は、裸足になり、田んぼの中に入り、それを取りました。土がドロドロで思うように動けませんが、何とか拾い上げることができました。ずっと見ていた近所のおじさんが

「君は、偉いねえ。」

と叫んでくださいました。でも私は、別に偉いことをしているのではなく、私にとって当たり前のことでした。ただ、「ゴミを



捨てた心ない人たちへの怒りがこみ上げてきました。

私たちの食料は、人の手はかかっているけれども自然の恵みであるということを私はいつも意識しています。祖父から渡された二束の苗により、私の中の何かが変化しました。祖父が名付けてくれた「かお米」は単なる米ではなく、私の魂が入ったお米です。おおげさかもしれないけれど、私にとってはかけがえのない特別な生命でした。農家の方々は、あの夏の私のように、何をしてもどんな時でも忘れずに稲と心を一つにして育てていらっしゃるのだと思います。

祖父は、体験の中から、時には自然の中から、様々なことを教えてくれます。祖父は私にとって教科書です。祖父の生き方そのものが私にとって大切な学習です。今日も家に帰ったら、祖父と色々な話をしようと思います。色々なことを教えてもらって自分の人生を豊かなものにしていけば、祖父は心から喜んでくれるのではないかと勝手に思っています。私の初めての田植えは田んぼを通じて自然に関心を持ち、その恵みや関わってくださっている方々に感謝する機会の一歩となりました。



群馬県コンクール金賞

おにぎり

中之条町立中之条中学校 3年 菊田 翼

「また、おにぎりか……。」

弁当が入った袋を開けて、落胆する僕。そこに入っているのは、決まっておにぎりだ。僕は小学校に入る前から、今までずっとサッカーをしている。平日は練習で、土日には練習試合か試合がある。そういう生活を八年くらい続けている。土日の練習試合や試合には、いつも必ず持っていくものがある。それは、ボールとスパイク、ではなく弁当だ。朝早くに集合し、帰りは夕方になるため、弁当は欠かさず持つて行く。僕は弁当を作ったことがない。それはいつも母がしてくれていた。誰よりも早く起きて、僕の弁当を用意してくれているのだ。しかし、弁当といっても、中身は大抵おにぎりだ。お米で具を包んで海苔で巻くだけの簡単なものだ。海苔も巻いてない、ただの塩おにぎりだったこともある。他の子の彩り豊かな弁当を見てよだれを垂らしながら、僕はおにぎりを食べていた。僕はこれまで、おにぎりがおいしいと感じたことは一度もなかった。嫌いでもなかったが、好きでもなかった。特別な思い入れがあるわけでもなかった。

しかし、僕のおにぎりに対する考え方は変わってきた。社会

の授業でお米に関することを学んだ。日本人のお米の消費量が年々下がり続けており、国民一人当たりのお米の消費量は一九七〇年と比べて半分にまで減少していること。お米の消費が減ったため、消費量よりも生産量が増えてしまう「米あまり」という問題が起こり始めたこと。離農や高齢化による担い手不足など、日本の農業、お米には沢山の問題があることを知った。おにぎりを見て落胆していたのが、何だか申し訳なくなった。

最近では、おにぎりを見て、落胆することはない。寧ろ嬉しくなる。おにぎりのおいしさが分かり始めたからだ。サッカーで疲れた体を癒してくれるようなおいしさ。試合に負けた悔しさを温かく包みこんでくれるようなおいしさ。それが母の作ってくれるおにぎりにはある。試合や練習試合の前日、

「明日のお昼は何がいい〜」

と母に聞かれれば、僕は

「おにぎり」

と答える。毎回違った具を入れてくれるのも母の優しさだろう。周りの子は買ってきた弁当を食べている中、僕は母が作ってくれたおにぎりを食べている。多分、僕がいちばんおいしいものを食べているだろう。母の作るおにぎりはいつ食べてもおいしいのだ。

僕の家では、夕飯に必ずお米が出る。僕も米を研いだり、炊いたりすることがある。炊飯器の蓋を開けたとき、いつもお米に顔を近づけてしまう。炊飯器の蓋を開ける、その瞬間がたまらなく好きだ。夕飯の食卓に並ぶのは、母が作った料理と茶碗に盛られたごはん。その食卓を家族で囲んで食べる。その時

間が、いちばん幸せかもしれない。

こうして自分の生活を振り返ると、お米とずっと関わり続けている。それはこれからも同じだろう。そんな当たり前にお米がある生活が送れることに感謝したい。お米を作る農家の方々、お米を僕の身の回りに運んでくれる方々、そしてお米を食べられるよう働いてくれたり、おにぎりを作ってくれたりする父や母、僕がお米を食べることができるのは、こうした人たちのおかげだ。その全ての人に感謝を忘れずに過ごしていきたい。

「ご飯だよー。」

母の声に、今日も真つ先に階段を駆け下りる。

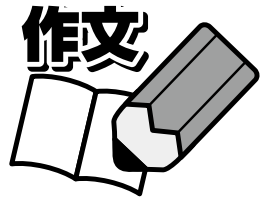
群馬県コンクール 銀賞

わたしのおてつだいのなし

太田市立毛里田小学校 1年

笈川 実央

わたしのすきなおてつだいは、おこめときです。おかあさんに「二かつぶね。」といわれてから、おこめをはかります。お水のいれかたも、すいはんきのスッチのいれかたも、おかあさんにおしえてもらいました。たけたごはんをよそつのも、わたしです。



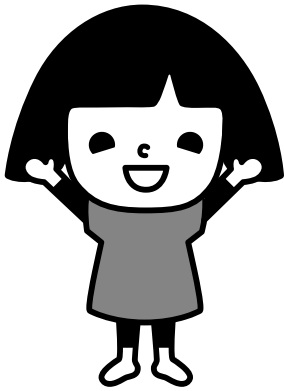
「みーちゃんのごはんは、おいしいね。」とおとうさんや、おとうさんがほめてくれます。

わたしは、たまたまのごはんが大好きです。うーん、しおおにぎりが大好きです。

わたしのおかあさんのしおおにぎりは、まんまるです。へへ、はいっていません。かじると、じばわのへらへらふわふわです。おにぎりがふわふわなのは、おかあさんが、おばあちゃんに「おにぎりは、かたくしなう。」といわれたからなんです。のびまいてたべるし、とつてもおいしいです。しおあじなのにすこしめまいきがします。なんにでもたべられます。

このまえ、おかあさんに、しおおにぎりのつくりかたを、おしえしもらいました。おかあさんに「やれこね。」といわれたけれど、ちよつとかたくなつてしまいました。おにぎりは、おとうさんが「しおー！」といつてたべてくれました。

しぎは、おかあさんみたいなふわふわのしおおにぎりを、わたしもつくれるように、おつたいをがんばります。



群馬県コンクール 銀賞

やっぱりごはんがすき

高崎市立南八幡小学校 1年 新妻 輝花

「せいまいしおこめー。」

おとうさんとせいまいにくのがわたしはだいすき。わたしはきかいにおかねをいれるかかり。おとうさんはきかいのなかにおこめを

「よいしょ。」

っていいながらいれるよ。きかいがガコンガコンってうごきだすよ。きみどりいらだったのに、じやらじらおきなおとでおこめがしろくなつてでてくるのがたのしいよ。ペダルをふむとしやらしやおこめがでてくるよ。わたしはペダルをふむかかりで、おとうさんが

「ペダルふたでー。」

っていったときにふむよ。しろいおこめがふくろいっぱいになるよ。

せいまいしてきたおこめはあったかいんだよ。おかあさんにごはんのたきかたをおしえてもらったよ。おこめよの Capp ですくつてはかるよ。おこめは1ごう、2ごうっていうんだって。はかったおこめにおみずをいれて、しゃっしゃってあらうよ。おみずがまっしろになつてびっくりした

よ。しろいおみずをするとき、おこめがいつしよにでちゃいそうでむずかしかったよ。すいはんきのスイッチをいれるとき、ちよつとドキドキしたよ。ピーピーピーっておとがして、おかあさんとそつとふたをあけたら、あつついゆげがふわーってでてきたよ。キラキラしたしろで、ふんわりしてたよ。おちゃわんによそつてたべたら、ほかほかしててあまくてすつごくおいしかったよ。

おとうさんもおにいちゃんたちもおいしいっていつてくれうれしかったよ。わたしのおてつだいがふえたよ。たくさんおてつだいで、みんなによるこんでもらいたいな。おいしいごはんをまいにちたべたいな。

群馬県コンクール 銀賞

おじいちゃんとおばあちゃんのおこめ

太田市立南小学校 2年

関口 虹歩

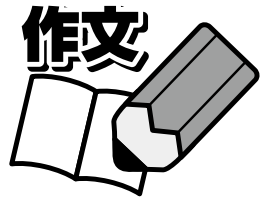
わたしのおじいちゃんとおばあちゃんは、にいがたけんでおこめを作っています。小さい時からまい日そのおこめをたべています。

コロナウィルスがはやってから、おじいちゃんとおばあちゃん

んに一年い上会えていません。会えなくてさみしいです。でも、おこめがなくなるとわたしはほしいものといっしょにおくつてくれます。にもつがとどくとうれしいです。会えないけど、おこめをたべるとおじいちゃんとおばあちゃんのことを思い出します。ほかほかのごはんをたべると元気をもらえます。

わたしは、今年の6月にはじめて田うえをしました。田うえをするまでは、おこめがどうやってできるのか知りませんでした。田んぼにたねをまくとおこめができると思っていました。でも、草みたいなえがおこめになることをしって、ビックリしました。田うえは、一本ずつなえをとることやきめられたばしょにうえることがむずかしかったです。おわたあとに田んぼをみるとまがつていました。一れつにうえるのはむずかしいと思いました。でも、8月に田んぼを見に行くとなえが一れつにまつすぐになつていて、おどろきました。小さかったなえがこうやってそだつていくのだなと思いました。大きくせいちょうしていてあん心しました。おこめになるのがたのしみです。

田うえをやってみて、おじいちゃんとおばあちゃんもこうやっておこめを作っているのだなとすることができました。おこめができるまでは、時間もたくさんかかるのでたいへんだと思いました。いつもおこめを作ってくれてありがとうとつたえたいです。にいがたに行けるようになったら、おこめ作りのお手伝いをしたいです。これから、おじいちゃんとおばあちゃんを作ったおいしいおこめをたくさんたべて、元気にそだちたいです。



群馬県コンクール 銀賞

「大好きごはん、いただきます」

渋川市立豊秋小学校 2年 小林 未菜美

私のかぞくは、みんなぼつちやりしています。なぜなら、本当にたくさんごはんを食べます。「いただきます」「元気にあいさつしたら、みんなもくもくごはんを食べます。そして、おかわりもしています。お母さんとお姉ちゃんは、「やせたいね。」と言いつつながらたきたごはんをおかわり。ごはんを食べながら、学校の事、友だちの事、たくさん家まで話をしています。私の家のごはんの時間は、とても楽しい時間です。ごはんは、おにぎりにしても、とてもおいしいです。好きな具は、こんぶです。わかめおにぎりも最高です。この間、お母さんの手ついで、初めておにぎりをにぎりました。あつくて、力かげんがむずかしくて、ボロボロになって、きれいなおにぎりができませんでした。お母さんやおばあちゃんの作るおにぎりは、ふつくらうして、食べている時もくずれません。まだまだ練習がたりません。家のおこめは、ひがしあがつま町のひいおばあちゃんの田んぼで作っています。今年の田うえの時に初めて行ってみました。何人もの人たちが、田うえをしていて、一生けんめいお仕事していました。きかいで田うえをしていますでしたが昔は、一つ一つ手で、うえていた事も知りました。

来年の田うえも、もちろん手つだいに行きたいです。そして、手で田うえにもチャレンジしたいです。みんなが大切にそだてたおこめを今日も「ありがとう、いただきます」の気持ちで食べます。たくさんの方の努力でおいしくなったおこめを今日も食べられて、うれしい気持ちでいっぱいです。おなが、ふくれるくらい食べれて、しあわせです。

群馬県コンクール 銀賞

お話ししながら食べたい

太田市立北の杜学園 3年 佐藤 輝翔

ぼくは、ごはんが大好きです。たくさん食べる時は、ごはんを三杯も食べることが出来ます。一番好きなのは、炊きたてのほっかほっかごはんがおいしいです。でも、お母さんが作ってくれたおにぎりを遠足で食べると冷たくても最高においしいです。去年、休校中におうちピクニックをしました。どこも行くことができなかったけれど、庭で食べるおにぎりやおいなりさんがとてもおいしくて楽しかったです。

ごはんを食べると元気がもりもりでできます。でも食べないと体が動かないし病気になるしやすくなります。だから、ぼくは早ね早おきをして毎日しっかりごはんを食べて元気に体を動かして自分の体を守りたいです。

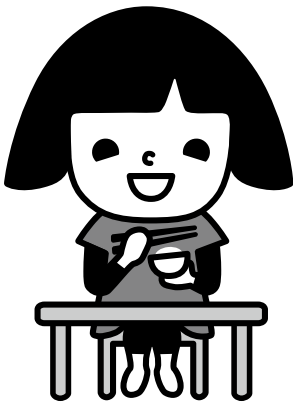
ぼくは、楽しくお話ししながら食べるごはんがとてもおいしく感じます。でも、今は学校の給食では前をむいてお話ししないで食べています。一年生のころはつくえをならべてとなりのお友だちとお話ししながら食べていました。とてもおいしく感じましたし給食の時間が楽しかったです。

早く目に見えないときがいなくなってみんなとお話ししながら給食を食べたいです。

遠足のお母さんのおにぎりも食べれる日がくるといいなあと思います。

ごはんのことを考えて作文を書いていたらごはんが食べたいになりました。

今日もごはんをたくさん食べたいと思います。



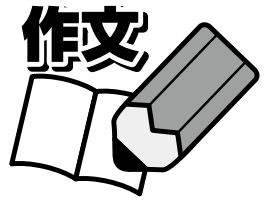
ごはん大好き!!

前橋市立東小学校 3年 小林 十和子

電子レンジからあたため終ったのあいず。私はあつあつのごはんをやけどしないようにとり出し、「今日は何味にしようかな。」とごはんにとらめっこします。ごま油としお?それともチャーハン作ろうかな?そう考えている時間が私はとても楽しいです。「うーん…今日は、とろけるチーズをのつけて食べよう。」これは、私のおやつのお話です。

三時ごろ、私のお母さんが仕事から帰ってきます。れいとうごはんをレンジで一分四十秒。お母さんはいつもきまつてごましおごはんです。お姉ちゃんたちや私がおなかにいた時に一番に食べたくなったのは、おにぎりだそうです。だから私もごはんが好きなのかなと思いました。地球最後の日に何を食べたい?と聞いても、すぐに「ごましおごはん。」と答えます。ちなみにお父さんは、「カレーライス」だそうです。私は「チーズごはんの山もり」を食べたいです。

私のお父さんは、食べのこしにとてもきびしいです。ちゃわんに一つぶでもお米がのこっていたら、「のこさないで食べなさい。」といいます。わたしの家では、秋田にすむ、お母さんのおじさんが作ったお米を食べています。八十二才のとてもや



せているおじさんだそうです。おじさんのお米が送られてくるたびに、お母さんは「本当にありがたいなあ。」とつぶやいています。わたしの家の近所にも田んぼがあって、いねをうえたり、鳥よけのテープをつけたりしている所を見たことがあります。大雨がふつたりすると、いっしょうけんめいあじょうをこめて育てたいねがたおれたりして、いねもそだてた人もかわいそうだなと思います。だから私は、どうやって大事にたべるか、いっしょうけんめい考えたいです。

群馬県コンクール 銀賞

おにぎりとお米とぼく

みなかみ町立桃野小学校 4年

山中 健太

ぼくが食べているお米は、じいちゃんが作っています。ぼくの家から車で十分のところに、じいちゃんとおあちゃんの家が
あります。近いかうよく遊びに行きます。ぼくが、

「おなかですいたあ。」

とつとつ、おあちゃんは、

「ちよつと待つてな。」

とつとつにおにぎりを作ってくれます。おあちゃんのおにぎり

は、あつという間にできあがります。

「わあ、おにぎりだ。」

とつともうまい。だから何個でも食べられます。小食の弟も、おあちゃんのおにぎりだけは、パクパク食べられます。

ぼくが一番好きな具はおかか。おかかだけではあんまりおいしくないのに、おにぎりに入れるとつともおいしくなります。シャケおにぎりもおいしい。シャケとご飯と一緒に食べてもいいけれど、おにぎりにするとつとおいしくなります。こんぶのつくだにも、おにぎりに入れるとさらにおいしい。おあちゃんが作ったうめぼしおにぎりはすこしすっぱいけれど、二年生のときに食べられるようになりました。

コンビニやスーパーでもおにぎりは売っていて、買って食べたことがあるけれど、じいちゃんのお米で作ったおにぎりの方が好きです。

どうやったらおいしいお米ができるのか、じいちゃんに聞きました。最初に、よい土を作ります。次に元気がよい苗作りをして、田んぼにうえます。そのときに必要なのが、水です。水はたくさん必要です。

じいちゃんの田んぼは利根川の近くにあります。ぼくが住んでいるみなかみ町は利根川の源流がある、群馬県で一番北にある自然が豊かな町です。利根川の水を使っている田んぼもあるけれど、家の近くの大峰山から流れてくる水を使っている田んぼもあるそうです。大峰山には大峰沼という沼があつて、群馬県の天然記念物に指定されているモリアオガエルが住んでいます。モリアオガエルは、森林に人の手が入っていない、水がき

れいな沼のそばにいます。じいちゃんの田んぼの水はきれいな水なんだと思います。みなかみ町は平成二十九年にユネスコエコパークに登録されました。大切に守られてきた自然のおかげでお米がとてもおいしいです。

ぼくは、じいちゃんのおいしいお米がずっと食べられたらいいなと思います。そのために、これから農家の仕事について勉強していきたいです。じいちゃんにお米の作り方をよく教えてもらいたいです。トラクターが運転できるようになったら、土作りから手伝います。そして、おいしいお米をたくさん作ってみんなに食べてもらうのがぼくのゆめです。

群馬県コンクール銀賞

おじいちゃんおばあちゃんの 田んぼ

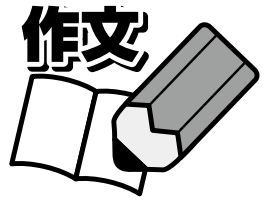
太田市立毛里田小学校 4年 長島 芽貴

ぼくのおじいちゃんおばあちゃんは農家です。お米やたくさんの野菜を作っています。おじいちゃんが一生けん命作ったお米や野菜をぼくたち家族に分けてくれます。野菜はむ農薬で育てているので、時どき虫が食べたあとがあるけれど、新せんでとてもおいしいです。お米もつやつやしていて、かめばかむほ

どにあまい味がします。ぼくは、おじいちゃんの作ったお米や野菜が大好きです。

おじいちゃんは農家の八代目で、百六十年前から農家をしているそうです。先祖代々受けついできた田んぼの広さは八千平方メートルあります。おじいちゃんにお米作りについて教えてもらいました。五月に土の入った種箱にもみ種をまき、三十日間育てます。六月の初めに種箱からなえをとり、田植え機でなえを田んぼに植えます。毎日水のかん理をして、地面から五センチメートルの所まで水を入れたり流したりします。九月になったら、水を止め、土をかわかします。十月には、コンバインでいねをかり取り、もみをかんそうさせます。かんそうしたら、もみの皮を取るとお米になります。おじいちゃんがお米作りで大変なことは、水のかん理だそうです。毎日天気の様子を見て水の調整をするので大変と言っていました。でも、自分で作ったお米を最初に食べる時は、これまでの苦ろうをわすれるくらい最高にうれしいそうです。

けれど、今はもう、おじいちゃんのお米は食べられません。おじいちゃんの田んぼの土地が工業だん地になるという計画が立ってしまい、工事が始まってしまったからです。おじいちゃんは、田んぼが工業だん地になることは反対だったそうです。なぜかというと、ご先祖様から受けついできた田んぼがなくなるのは、ご先祖様に申しわけないと思ったからです。おじいちゃんの田んぼがなくなると聞いて、ぼくは、最後のいねかりの手伝いに行きました。いねをかった所から、たくさん虫がピョンピョンととびはねていました。ぼくは、田んぼに住んで



いる虫たちは、住み家やえさがなくなってしまったら、どこへ行くのだろうか、虫たちはどうなってしまうのか心配になりました。

田んぼだった場所は、今は、会社や工場がならんでいます。工事のためのクレーン車などがたくさん来ています。自分が小さいころから見てきた風景が変わってしまい、さみしいです。そして、おじいちゃんのお米が食べられないのもとてもさみしいです。けれど、おじいちゃんおばちゃんといっしょにいねかりをしたことは、楽しい思い出として心に残っています。お米を作っているおじいちゃんおばあちゃんのすがたを見て、お米作りの大変さを知りました。今はもうおじいちゃんおばあちゃんの作ったお米は食べられないけれど、農家の人に感謝して、一つぶも残さずに食べたいです。

群馬県コンクール 銀賞

一年に一度のお米

高崎市立天中小学校 5年

門田 夏希

わたしのおじいちゃんは、山形県の庄内平野でお米を作っています。この間、社会でお米の勉強をしました。教科書を読ん

でいると、山形県酒田市がのっていました。写真を見たら、見たことのあるところが写っていました。家に帰ってお母さんに聞いてみると、

「おじいちゃんといっしょにお米を作っている人がのっているんだよ。」

と言っていました。おじいちゃんの田んぼは、お米を作るところとして有名なんだなあと思いました。わたしは、おじいちゃんがやっていた田んぼの仕事を思い出しました。

おじいちゃんは、田んぼでトラクターに乗せてくれました。大きな機械で、音も大きくて、体がぶるぶるとふるえました。これは、なえを植える機械だと聞いて、一人でこんなに大きな機械を動かすのかとおどろきました。田んぼは大きくて広いので、機械を使ってもとても時間がかかって大変だと思いました。

他にも、なえのじゅんぴを手伝ったりしました。なえのじゅんぴは一人ではとてもできません。家族みんなでやらないとできない仕事です。おじいちゃんのお家にはくらがあって、そこで家族で手分けして仕事をします。まず、ひいおばあちゃんが箱を機械にセットします。機械から土が自動で出てくるので、土を上からおじいちゃんが入れます。土が入ったらお兄ちゃん、お父さん、お母さん、おじさん、おばさん、みんなで広いところに箱を積んでおきます。わたしは束になっている箱をバラバラにしたり、数を数えたりする仕事をしました。なえの箱を作るにもこんなに大変なんだなあと思いました。だけど、家族みんなで集まって、にぎやかに話しながらやるのはとても楽しかったです。

ぼくのパワーのみなもと

高崎市立寺尾小学校 5年

佐藤 和心

おじいちゃんは、田んぼに毎日様子を見に行っていました。いねが生き物に食べられてしまうので、注意をしなければなりません。夕方、いっしょに遊んでいるときも、

「田んぼを見ている。いっしょにいくか。」

と言って、トラックで田んぼの様子を見に行っていました。行ってみると、おじいちゃんはじゃ口をひねって、水を田んぼに入れたり、出したりしていました。

一年に一度しかお米はとれないのに、ずっと春から長い間お米を育てていて、とっても大変なことだと思いました。だけど、おじいちゃんはどんなに大変でも、がんばってお米を作ってくれます。わたしは、おじいちゃんがつくれるお米が一番大好きです。ぜったい最後まで残さず食べようと思います。そこで、

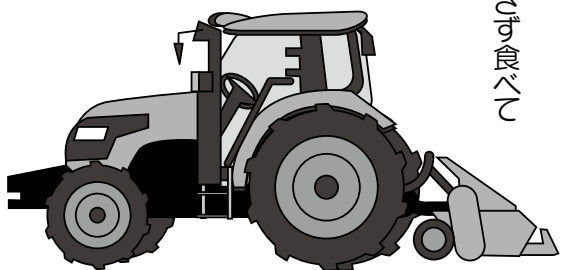
「いただきます。」

「ごちそうさま。」

を言おうと思います。みんなにもお米を残さず食べてほしいのよ、

「お米はおうとうよ。」

と伝えようと思います。



ぼくは食べることが好きです、特にご飯が大好きです。たきたてのご飯はつぶが立っていて、モチモチしておかずがいらないくらいです。お母さんの作るおかずもおいしいので、どんどんご飯がすすみます。

一番ご飯がおいしいと感じるのは、野球の練習から帰ってきたから食べるご飯です。朝から走ったりキャッチボールをして、フリーバッティングもします。ぼくはキャッチャーなので大声で指示も出すし、立ったりすわったりするので、お昼が近付くとおなかグウーと鳴り始めます。家に帰るとお母さんがご飯を作ってくれていて、最初の一口が本当においしいです。お父さんは、

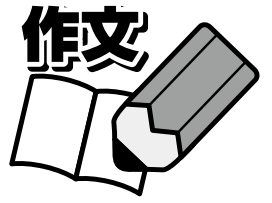
「たくさん動いたから、おいしいんだよ」

と言います。お母さんは、

「空ぶくは最高のスパイスだね。」

と言って、おかわりのご飯をもってくれます。

ぼくの家で食べているご飯は、福島のおじいちゃんとおばあちゃんが送ってくれる福島のお米です。オリンピックでかん国の選手団が福島産の食材を使わないでと言っていたのをニュー



スで見ました。ぼくは、とても悲しい気持ちになりました。おじいちゃんが作っている野菜はいつも美味しいし、安全だからです。お母さんは、

「じいじが『和心たちが大きくなりますように』って愛情をこめて作ってるから、美味しいんだよ。」

と、言っていました。ぼくはおじいちゃんの野菜が大好きです。

ぼくは六月に、初めて田植えを体験しました。ド口は温かくて、こしもいたくなつたけど、(大きく育つてね、おいしくなつてね)と、心の中で思いながら四本のなえを一束ずつ植えました。田植えのことが新聞にのりました。ぼくが一番前で写っていて、家族から

「ベテランみたいだね」

と言われて、うれしかったです。秋になったら稲かりがあります。すすく育つてほしいです、今から本当に楽しみです。

夏休みになって、お昼にそうめんやパスタを食べることがあります。ぼくはめん類も好きだけど、やっぱりご飯がいいなあと思います。ご飯は、ぼくのパワーのみなもとです。これから、お米を送ってくれるおじいちゃんたちや、おいしいおかずを作ってくれるお母さんに感謝の気持ちをわすれずに、ご飯をたくさん食べたいと思います。

群馬県コンクール 銀賞

おばあちゃんからのおくりもの

高崎市立長野小学校 6年 飯ヶ濱 聖

「ほら、ひーちゃんできたよ。早く食べりい。」そう呼ばれるたび、心がおどりました。

私は小さな頃から、食べることが大好きです。いつものご飯はお母さんです。和食を中心としたお野菜たっぷりのメニューを作ってくれます。

しかし、ご飯について深く教えてくれたのは、おばあちゃん。おばあちゃんは、新鮮な魚や質の良いお肉、手に入りやすい食材が入ると、私達を招いてごちそうしてくれることがあります。私の好物である、金目だいやウニ、ホタテ、カキなども全部食べる機会を与えてくれた食材です。「経験が大事だよ。」と私にとっての初めてを与えてくれました。また、ぎょうざやカレー、からあげに、もつ煮など、忙しい中、時間をかけて作ってくれるものはどれも逸品で、「いいかい。作っているときの心が何よりも大切なんだよ。」と言っていました。

スイミングのおむかえに来てくれたときは帰るとすぐに、たきたてのお米と新鮮な卵を並べて、卵かけご飯を作ってくれました。シンプルなのにとってもおいしく、私にとってしょ

愛情は万能の調味料

嬭恋村立東部小学校 6年 千川輝晴

うげきでした。お泊まりの夜は、私がねむれないのを見て、はちみつホットミルクを作ってくれ、まほうがかかったかのようにねむりにつくことができました。おやつには、里芋の煮ころがしやフルーツをもらいました。

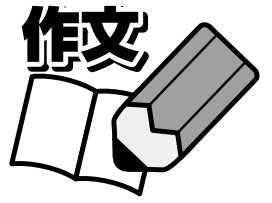
いつもおばあちゃんは、優しく笑顔で、大きな心で接してくれました。「おいしく、温かいうちに食べて。」と言いながら、優しいひとみで見つめてくれて、余計にうれしく感じました。味覚や食の楽しさは、おばあちゃんから教わったと言っても、過言ではありません。

そんなおばあちゃんが亡くなってしまいました。まさに太陽のような人で、最後まで弱音もはきませんでした。家族思いな人で、性格だけではなく、存在全てを尊敬しています。だからこそ、ショックでたまらなかったです。

そんな時、心をいやしてくれたのがご飯です。さみしくて悲しいのに、食べている時は、ほっとしました。おばあちゃんのご飯を思い出すことができました。これは「おばあちゃんからのおくりもの」と私は思います。

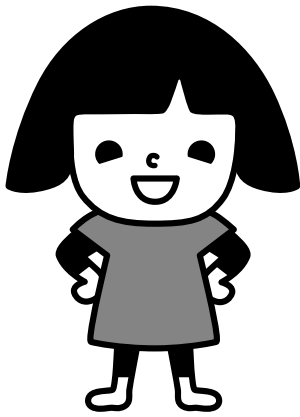
おばあちゃんは、ご飯を通してさりげなく、大切なことを伝えてくれました。それは、「ありがとう」という気持ちを持って、しっかり食べることに。それができれば、何があろうと乗りこえられます。だから私は、これからもしっかり食べることを忘れません。そして、私の子供、孫、ひ孫へと伝えていきたいです。「おばあちゃんからのおくりもの」をつなげていきたいです。

ぼくは「いつか二人でごはんをおかずを作りたい」とずっと思っていました。でも毎日学校の宿題やサッカーなどで二日があつという間に終わってしまい、なかなか一人でご飯を作る事はできませんでした。でも今年の夏休み家庭科の宿題で「朝ご飯作り」という宿題ができました。ぼくは心の中で「やったー。」と思い「何を作ろうかな、」と考えました。そして、ご飯、ワカメのみそ汁、卵焼き、小松菜のおひたし、ソーセージと決めました。すべてが初めてのぼくはすべてに驚いてすべてに時間がかかりました。火はあつい野菜を切るのも難しかったです。ごはんが少しかたかったし卵焼きもソーセージも少しこげてしまいました。でも父や母は「輝晴が初めて二人で作った朝ごはん、すごくおいしいね。」と言ってくれました。ぼくは、この時の事をずっと忘れないだろう。と思うくらいにとても、うれしかったです。ぼくも、ごはんを二杯おかわりして食べました。自分で作ったご飯は、どうしてこんなにもおいしかったのだろ。卵焼きもソーセージもこげてしまったのに家族は「おいしい。」と言ってくれたのだろ。ぼくは母に聞きました。すると母は「それは輝晴が皆なの事を思っ



て一生けんめいに作ってくれたからだと思うよ。」と言いました。父と姉が「愛情かな。」と言いました。それを家族みんなで食べられる事も、おいしいと思った理由だよ・・・と。

ぼくは少し前に母が熱を出し一人で買ってたご飯を食べた事を思い出しました。ぼくの大好物のおにぎりとサンドイッチでした。いつもは、うれしくておいしい大好物がその時はあまりおいしいと思えなかった事。家族の誰かが皆なの事を思ってた一生けんめいに作るご飯。それをまた家族皆なで一緒に食べられる事が「ご飯もおいしいと思う」大切な理由だったのかな、と思いました。「笑顔と愛情は万能の調味料」という言葉を何かの本で読んだ事があります。「本当にそうなんだな。」と思います。休みの日にはまたぼくがご飯を作って家族皆なで食べたいと思います。次のメニューはカレーライスです。



群馬県コンクール 銀賞

「強さのそばに」

前橋市立第六中学校 1年 長田 実侑

私が好きなお米料理は、おいなりさんだ。大会や試験日の朝、気合いを入れない時は、必ずおいなりさんにしてもらおう。おいなりさんを食べると、どこからかエネルギーが出てきて、「がんばろう」という気持ちになるのだ。それほど私にとって大事であり、とても大好きな料理なのだ。おいなりさんは私の勝負飯といっても過言ではない。

私がこれだけおいなりさんが好きなのは二つ理由がある。一つ目はお米だ。私の家で食べているお米は、祖父の親友が作ったものだ。祖父は亡くなってしまったけれど、親友はその後毎年お米を届けてくれる。そのお米は、とても甘く、モチモチしていてよく油あげに合う。このお米だからこそ、私の勝負飯だともいえる。

そのお米を育てている田んぼは、家の近所にあつて、よく作業する姿を見ている。田おこしから始まり、田植え、水量の調節や雑草取りなど、稲刈りの間まで、とても手間がかかっている。そんな大切に育てられたお米をいただく時、農家さんだって消費者のために頑張っているのだから、私も頑張らなければいけないと思う。

二つ目は、母や姉が私のために、愛情を込めて作ってくれることを知っているからだ。おいなりさんは、簡単に作れると思われがちだが、前日から油あげに味付けをして、ねかしている。しかも私好みの味にしてくれているのでとても時間がかかっている。

今、私は、中学校で陸上部に所属している。初めての陸上大会ではドキドキして胸がはれつしそうなほど緊張していたのを覚えている。しかし、母や姉が作ってくれたおいなりさんを食べた元気が出ていた。おいなりさんから家族が応えんしてくれるのがとても伝わってくるほどいいのに、おいしくつくられていたからだ。私のためだけに作ってくれた勝負飯だと思う。人一倍元気が出る。そのおかげで、あまり緊張せずに本来の自分の力を出し切ることができ、結果を残すことができた。

それだけではない。元気が出るだけでなく感じることもある。それは、「やっぱりお米料理はおいしいな。パンとはまた違う魅力があるな。」と改めて感じさせられることだ。それはお米料理に限ったことではない。何も味つけされていない白米などもそうだ。どれも農家さんの愛情とお米のおいしさを感じられる。

私の大好きなお米。私の勝負飯おいなりさん。お米には、人を元気づけるパワーがある。お米という存在だけではなく、農家さんみんなの思いを含めて、大きな私の原動力だ。

人を元気づけるお米。お米を食べられることはとても幸せなことだ。今、この瞬間でもお米を食べたくても、食べられない人がいる。だから私達は、一粒も残さずおいしく食べる義務があるはずだ。

今日も田んぼでは稲が風にゆられている。おいしく育って今年も私や、みんなを元気づけ、笑顔にしてくれるだろう。

群馬県コンクール 銀賞

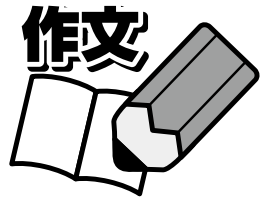
お米があること

中之条町立中之条中学校 1年 篠原 暖和

「いただきます。」

食事をする前に言うあいさつです。食材や関わっている人たちへの感謝の気持ちを表しています。「いただきます。」というとお米が目の前にあって、普通に食べると思います。しかし、そのお米は、自分で作ったものではありません。どこかの農家さんによって、おいしく作られたものです。

「十月十日」という言葉を知っていますか。これは米作りにかかる時間をおおまかに表したものです。つまり、十ヶ月と十日。一年間で約三ヶ月しか休みが無いということです。私の家は米農家です。小さい頃から周りが田んぼ、お米は家にたくさんあるのが日常でした。私は毎年、田植え、稲刈りを手伝っています。一歩間違えてしまうと、大変なことになるので、かなり頭を使います。さらに、苗を遠くの田んぼに運んだり、苗が



入っていたケースを家まで持って帰ってくるのは、かなりの肉
体労働です。まだ私が小さかったころは、祖父が一人でこなし
ていたと思うと、とてもすごいことだと思います。さらに、「十
月十日」というぐらいなのでやらなければいけないことが、他
にもたくさんあります。例えば、田んぼの水見。雨量に合わせ
て、水の量を調整します。これを毎朝やらなくてははいけません。
このように、米作りはとても大変です。

誰でもスーパーに行けば、お米を買うことができます。しか
し、それはお米を一生懸命作ってくれている農家さんがいてく
れるからです。農家さんがいなければ、お米を買うことも食べ
ることもできません。私に至っては、家にお米があることが当
たり前だったため、こんな単純なことにも気づくことができま
せんでした。気づかせてくれたのは、祖父です。最近、本格的
に手伝うようになって祖父が、働く姿を間近で見えるようになり
ました。米作りをしている祖父の顔はとても力強く、生き生き
としていました。普段は冗談や、おもしろいことを言って笑わ
せてくれる祖父ですが、この顔を見ると、祖父や祖父のよ
うな人たちがいるから、お米を食べることができると思いまし
た。私の家のお米は、お米のランクの中で一番高いランクを
とっています。そんなお米と、育てている祖父は私の誇りであ
り、かけがえのないものです。

私はこのときから、お米が毎日食べられることに感謝しよう
と思いました。お米が食べられることが当たり前ではないと、
気づかせてくれた祖父。祖父のような農家さんたち。農業協同
組合の人たち。スーパーでお米を販売してくれる人。関わって

くれている全ての人たちに感謝をして、お米を食べようと思い
ます。そして、この気持ちを一言で表すことができるのが、「い
ただきます。」です。「いただきます。」と言うときは、自分の
想像できるかぎり、関わってくれている人たちのことを思い浮
かべてみてください。いつものお米がもっとおいしくなると思
います。そして、私は祖父が元気なかがり、祖父の米作りを応
援します。

群馬県コンクール銀賞

おじいちゃんの塩おにぎり

高崎市立倉賀野中学校 2年

岡本 真奈

私にとって「ご飯の炊ける匂い」は祖父の家の匂いだ。

祖父は、四年前に祖母を病気で亡くしてから一人暮らしをし
ている。

父と母が仕事で長時間家を留守にする時や、塾が終わって迎
えに来れない時、私や弟は祖父の家で祖父と一緒に過ごす。

そんな祖父の家だが、正直言ってしまうとつまらない。何故なら、ワ
イファイもマンガ本もなければCDレコーダー、スナック菓子
の一つすら置いてない、本当に何もないう家なのだ。

だが唯一魅力的な物がある。祖父の作る「塩おにぎり」だ。何も無い家だから、具材は入ってないし海苔すら巻いてない。手に塩をつけて握っているだけで特別な事は何もしてないのに、何故かどんなおにぎりよりも美味しいのだ。

不思議に思った私は祖父に聞いてみた、

「おじいちゃんのおにぎりって何でこんなに美味しいの。」

すると祖父が

「美味しい空気、美味しい水、良い土のある倉渚で米作りの達人（祖父の同級生）が作った米だからな、それをおにぎり達人のじいちゃんが握ってるんだから旨くなるさ。」

と、自慢げに言った。因みに祖父は倉渚生まれの倉渚育ちで、体調を崩してしまった同級生に頼まれて一時、田植えから収穫までを一人で経験した事がある。でも根張りの良い丈夫な苗作りや水管理は素人ではとても難しいらしく、祖父は「これ程の苦勞をして、こんな少量の米しか収穫できないのか。」と、収穫の喜びより落胆の方が大きかった様だ。

実際に米作りを経験できる人など滅多にいないのでなかなか気付けないが、スーパーなどのお店に当たり前のように置かれ、高額だと感じてしまっていたお米は、実は生産者の並々ならぬ努力と苦勞があつてこそその物だという事を忘れてはいけなさと感じた。

先日、母と喧嘩をした私は家に居づらくなり、祖父の家に逃げ込んだ。悩み事を聞いてくれるような器用な人ではないが、様子の違う私に気付いたのだらう、丁寧にお米を研ぎ、ご飯を炊いて、いつもの塩おにぎりを作ってくれた。意地を張って朝

から何も食べていなかった私は、無心で祖父の塩おにぎりにかぶりついた。すると、お腹が満たされてホッとしたのか急に涙が溢れ出して止まらなくなった。祖父に泣き顔を見られたのが恥ずかしかった私は、

「ねえ、今日のおにぎり、いつもより塩っぱかったよ。」

と言った。すると

「それはお前の涙の味だらう。」

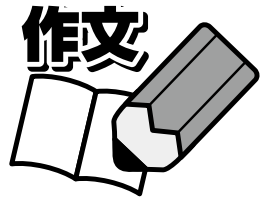
と祖父、

「そっかあ。」

と私が言つて二人で笑った。

結局、喧嘩した理由を私が祖父に話す事も、祖父が私に聞くことも無かったが、食べただけで元気になれる愛情たつぷりの祖父の塩おにぎりは、どんな薬にも勝るパワーがあると私は思う。そして、そんな凄いパワーをくれる美味しいお米で作ったおにぎりが当たり前に見える事への感謝の気持ちを忘れずに、これからも祖父の作ってくれる最高の塩おにぎりを一粒残さずいただきたい。





群馬県コンクール銀賞

「夜ごはんの力」

太田市立毛里田中学校 2年 川田 芽衣

朝ごはん、お昼ごはん、夜ごはん。この中で私は夜ごはんが好きだ。家族でゆっくりとすごしながら食べるごはんは、食べ物自体だけでなく、その空間がおいしい。私はそんな夜ごはんについて考えた。

まず「ごはん」とはなんだろう。私は「ごはん」には二つの役割があると思う。一つ目は、栄養を取ることによって「体」を健康にすること。二つ目は、おいしさを感じたり、家族といっしょに楽しく食べたりすることによって「心」を健康にすること。その二つがあると私は考えた。

次に、この二つの役割は三つのごはんの中で、どこで最も効果を出自しているのか考えた。一つ目の「体」への健康はどのごはんでも役割を果たしていると思う。けれど二つ目の「心」への健康がはたしているのは、夜ごはんではないかと思う。なぜそんな風に思ったのか、自分でよく考えてみた。するといくつかの、夜ごはんの思い出が頭に浮かんだ。

あれは私が小学四年生のときのことだ。その日はクリスマス前の時期の日曜日。お父さんとお母さん、お兄ちゃんと私でクリ

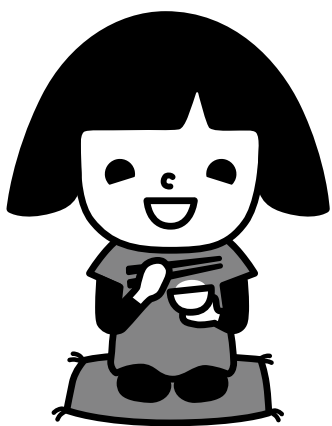
スマスパーティをした。チキンやポテト、お母さんがつくってくれたパエリア、サラダ、スープ。たくさんの料理をおなかいっぱい食べて、その後はケーキを食べながらテレビを見たりしゃべったりして、まったりとした時間を過ごした。おいしい料理とおいしい空間。そんなクリスマスが、大好きな時間として思い出に残っている。

これは最近の出来事だ。家族全員で好み焼を焼いて食べた。お父さんが中心となって焼いてくれた。チーズが入っていたり、明太子が入っていたりとバリエーションが豊富でとってもおいしかった。けれど私はそのことよりも、大きく印象に残った、感動したことがあった。それは、家族「全員」でごはんを食べたこと。私はそのことが、何よりもうれしかった。私は夜ごはんを大抵お母さんと二人で食べる。お父さんは仕事で夜遅くまで働いているし、お兄ちゃんも塾ではやくは帰ってこない。お母さんとは話はずむし、毎日夜ごはんできっかり「心」を満たしている。でも家族全員で食べる夜ご飯は格別だった。

そんな思い出に浸っていたら、あることに気づいた。夜ごはんとは家族との「コミュニケーション」には切っても切れないつながりがあるということだ。家族との「コミュニケーション」があるから夜ごはんがおいしい。夜ごはんがあるから、家族と「コミュニケーション」がとれる。そんな関係に気づいた。朝ごはんだって家族と食べる。しかし「コミュニケーション」がとれているかといったら、そうではない。バタバタしていて、早く食べるというところに集中してしまふ。ゆっくり食べることができる夜ごはんだからこそ、家族との「コミュニケーション」がとれるのだ。「体」も「心」

も健康にしてくれるなんて、夜ごはんは素晴らしい。そんな夜ごはんのこれからについて、私は目標をもっている。それは、夜ごはん、その瞬間だけでなく、夜ごはん以外のところにもつながるコミュニケーションをとること。家族の好きなものや悩みを夜ごはんを知って、日常の中でたくさんコミュニケーションをとる。家族と楽しくすごす。これを目標として、これから夜ごはんのおいしい「食べ物」と、おいしい「空間」を楽しんでいきたい。

そんなことを考えて、私は家族が大好きなんだと改めて思った。家族とすごせる時間が大好き。つまり家族が大好き。そんなことを考えて、私の心は、照れと幸せが入りまじった、桃色になった。現在、コロナウィルスがはやっていて、外で夜ごはんをたくさんの人と楽しく食べることが難しくなっている。けれどそれは、家で家族と幸せな夜ごはんを過ごすことのできるチャンスなのではないかと、私は思う。



群馬県コンクール 銀賞

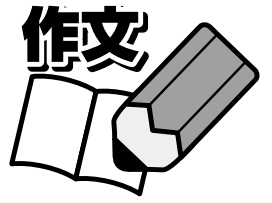
しあわせごはんをまた

前橋市立元総社中学校 3年 中川 紗妃

私は去年、生まれて初めて群馬で年を越した。前までは祖母の家で過ごしていたのだが、コロナ禍に見舞われそれは叶わなかった。今年高二になった上のいとは、中学入学以来、会えていない。私も受験で今年は行けそうにない。となると、次に全員そろうのはいつだろうか、と少し寂しい。

年を越す前、祖母の作る大皿に乗ったご飯たちが運ばれてくると、皆で笑いながら夕食を食べる。それは十二月の三十日前には全員そろっていて、近況を話したり、大人たちはお酒も口にしながら、にぎやかな席を過ごす、下のいとこや私の妹は九時半頃に布団に入る。これがいつもの年末だった。私にとつて、幼い時からこれが普通であったことに、去年違った形の年末を過ごして自分がどれだけ幸せな時間にいたかを思い知った。

三年前の正月に、初めて年越しそばを作った。いちばん上のいとこと二人で作ったそれは大好評で、口々においしいと言ってくれて嬉しかったのを覚えている。また来年も作りたいと思った。私は料理が得意ではないし、むしろ苦手だけど、それでもすごく楽しかったから。めんをゆでて、汁に入れて、薬味



をのせるだけだったのに、こんなに幸せになるなんて思ってもいなかった。それでも、それまで食べていた祖母の年越しそばには届かないおいしさだった。

祖母のごはんは、基本大きな皿に盛りられる。一人一人が好きな分だけ取り分けて食べるからだ。でも、朝ごはんは違う。祖母の朝ごはんは、一つのお皿にパンかごはん、それからみそ汁と目によつてちがうおかずが乗っている。

なぜ、朝ごはんだけ一人一人作るのだろう。私はすごく疑問に思った。色々考えて、まず朝からあの大量のごはんはつくるのが大変だし、早朝に起きるのは辛い。そして、祖母は何よりも健康であることを大切にしているから、一人一人に作れば誰かがたべすぎることも、たべないこともない。確かに、私が朝ごはんを残してしまうとき、祖母は必ず「あとひとくち、食べたら。」と言う。それから、どんなに忙しくても、みそ汁だけは飲んで行つてと言う。たぶん、祖母なりに気遣つて心配してくれているのだと思う。

私の両親や、親せきは祖母のごはんを食べると口をそろえて皆、おいしいと言う。祖母はそうすると、味つけや下ごしらえの仕方、誰かからもらったとか、料理の話をしてそれを母や叔母はうなずきながら聞いていることが多い。そしてそれは、祖母のどんな料理であつても、「〇〇でおいしいんだよ」と、おいしいの言葉を入れて説明している。私は、自分がつくった料理においしいなんて自信は持てないし、不安になりながらつくることがほとんどだ。だけど、作っている間もラジオを聞きながら楽しそうに、作り方を教えていつも自信を持って「おいし

いよ」と言える祖母は本当にすごいと思う。

今年もきつと、受験で正月を群馬で過ごすことになるだろう。でも、来年こそは皆が笑顔で食卓を囲んで、暖かい祖母のごはんを食べて、何年分溜まった思い出話を広げたいと思う。きつと、また祖母のごはんはおいしい。

群馬県コンクール 銀賞

お米と私

前橋市立第六中学校 3年

松島 花穂

私はご飯を食べることが好きです。特に、日本で採れたお米に、日本で採れたもち麦を少し混ぜて、土鍋で炊く普通より少し硬めのご飯が好きです。でも、世界中の人々がこのようなご飯を好んで食べるかというところではありません。

私は、五年間アメリカに住んでいたことがあります。その時も日本の銘柄のお米を毎日食べていました。でもこの時のお米は、カリフォルニア産のお米でした。見た目は日本で採れたお米とほぼ同じでしたが、母は、日本で食べているご飯と同じように炊くためにはお水を少し多めに入れないといけないといっていました。

私は、渡米してから、現地の子どもたちが通っている学校に通っていました。一年目は、英語も分からず、学校が先生、友達にも慣れない時に、母が作ってくれたおにぎりをお昼に食べることで安心することができました。

その学校には、いろんな国から来た友達やいろんな国出身の両親を持つ友達がいました。それに家の近くにはいろんな国の料理のレストランがあったりしたので、いろんな国のお米を使った料理を食べる機会に恵まれました。

例えば、メキシコでは、お米は主食ではなくお肉などの付け合わせとして出されることが多いようです。メキシコ料理のお店でメインディッシュと一緒にサラダを注文した時には、サラダの中にごはんが入っていたことがあり、驚いたことがあります。でも、そのごはんは日本人が想像するご飯とは違って、一粒一粒がサラサラしている感じでさっぱりしていたので、サラダの一部として違和感なく食べられて、おいしかったです。

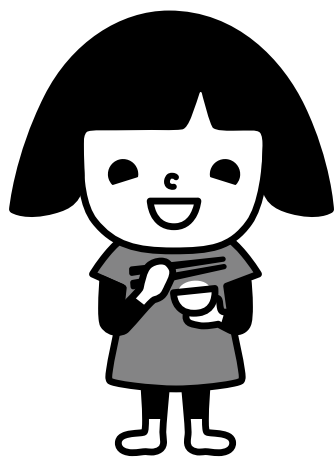
近所にはベトナム人の友達がいきました。その子は、「お米はとても便利な主食だ」と言っていました。お鍋で炊いて白いご飯として食べることはもちろん、お米を粉にして、それを麺にしたフォーや薄く伸ばしたライスペーパーの上に具材を置いて包んだ生春巻きなどを家でよく食べると言っていました。

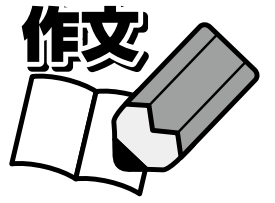
韓国人の友達は、ランチに日本のご飯と同じようなご飯で、日本ののり巻きのようなキンパをよく食べていました。

インドカレーのレストランに行った時は、カレーと一緒に

お米の粒が細長いインディカ米が出てきました。これはスパイスの効いたカレーによく合って、たくさん食べられました。私は、世界にはいろんな地域で採れるお米があつて、調理方法もたくさんあるのだということを知りました。それぞれのお米は形や色などの見た目はもちろん、食感や匂い、味も違っていて、それぞれが、その場所やそこに暮らす人々に合った調理法や工夫があるのだと思いました。そして、お米は地域や国などの大きな食材と合わせたり、また体調に合わせて調理したりすることができます。なので、お米は自由自在に変身できるスーパーフードではないかと思っています。

日本に戻って約三年が経ちました。今、私が思うのは、やはり日本のご飯は「おいしい」ということです。いろんな国のお米料理を食べてみました。おいしいと思うものもたくさんありました。でも日本人として、日本に生まれたからか、私のDNAがそう思わせるのか分かりませんが、日本で食べる日本のご飯は本当においしいです。大好きです。





群馬県コンクール銅賞

のこさずたべよう

高崎市立南小学校 1年 白井 育

ぼくは、ちいさいころから、あさごはんもおひるごはんもよるごはんも、ぜんぶのこさずにたべています。そして、ごはんのじかんにかぞくとたくさんおはなしをします。おかあさんにきいたら

「あかちゃんころからずっとこうだったのよ。」

といわれました。はじめてごはんをたべたときはあかちゃんだったので、ぼくはおぼえていないけれど

「ちっちゃなスプーンにのせたおかゆをいっしょうけんめいにたべてくれて、とってもかわいかった。」

とおかあさんがいっていました。おかあさんはあかちゃんのぼく

「おいしいね。じょうずね。ゆっくりね。」

といっぱいおはなしをしていたそうです。

きょうねん、おとうさんとおとうといっしょにたうえのたいけんにいきました。いねかりもして、できたおこめをみんなでたべました。とってもおいしかったです。ぼくは、おこめがたべられるようになるまでにはいっばいやさなことがあって、とってもじかにかかるとなとおもいました。

ぼくはまいにちおいしいごはんをたくさんたべられるけど、ごはんをたべたりおみずをのんだりできないひともあるよ、ほんでよみました。ぼくはこれからも、ごはんをのこさずじっかりたべようとおもいます。

群馬県コンクール銅賞

だいじなおこめ

高崎市立東部小学校 1年 相澤 智哉

ぼくは、がっこうでおべんとうをたべています。きゅうしょくはたべていません。なぜなら、しょくもつアレルギーがあるからです。ぼくは、たまごやこむぎ、だいず、さかな、ナッツなどがたべられません。

きゅうしょくのじかんは、せんせいのつくえのちかくで、おかあさんがつくってくれたおべんとうをたべています。おかあさんのおべんとうは、どれもおいしいです。とくにすきなメニューはカレーです。カレーはおいしいので、あつというまにたべてしまいます。じつは、きゅうしょくのカレーには、こむぎがつかわれています。だから、おかあさんがこむぎをつかっていないカレーをつくってくれます。

きゅうしょくのパンやめんがたべられないので、こめこのパンやめんをおべんとつにもつていくともあります。こめこのパンは、もっちりふわふわしていておいしいです。

いえでは、ギョーザをつくるときに、こめこのかわでにくをつつみます。じぶんでつくったギョーザはおいしいです。

アレルギーでたべられないものもおおいけど、おこめやこめこがあるから、ぼくはすこしうれしいきもちになります。

ぼくにとつておこめはだいじな食べ物です。だからのこさずたべていきたいとおもいます。

群馬県コンクール銅賞

「ごはんが大すき」

伊勢崎市立あすま南小学校 2年

豊田 峻平

ぼくは、お米だけでたべるのがにが手でした。どうしてかと言つとあじがあまりしないかんじだったからです。お米の上になつとややふりかけをかけないとイヤでした。

ある日とつぜんびょう気になってしまい、入いんすることになりました。

三しゅうかんたべることが出きないときがありました。水も

のめませんでした。口をゆすぐことしか出きず、

「早くごはんがたべたいな。」

と言つきもちでいっぱいになりました。

三しゅうかんたつてやつとごはんがたべれる日がきました。トレーにはおかゆよりもトロトロしたスープみたいなおかゆがきました。

「やっとたべれるんだ。」

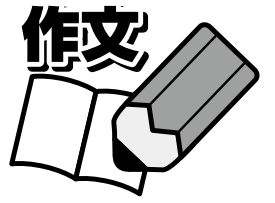
と言いました。ワクワクしたきもちで一口たべてみました。

「おいしいーすごくおいしいー!」

ぼくは、ニコニコえがおになりました。ところがポカポカあたたかくなりました。お米にはこんなあじがあるんだ。あまくてやさしいあじ。力が出てきました。うれしい気もちでいっぱいになりました。あかあさんもぼくがたべているのを見てうれしそうでした。

びょういんからたいいんをして、ごはんをいっぱいたべれるようになりました。

そして、おとうさん、おかあさん、みんなでいっしょにたべるごはんはすごくおいしいんだと気づきました。たべれることはあわせなことだと思います。お米だけでたべるのが大すきになりました。まい日はごはんがたべれることにかんしゃする気もちをもてるようになりました。ありがとう。



群馬県コンクール銅賞

キラキラかがやく カラフルなお米たち

前橋市立東小学校 2年

阿久津 琉那

お母さんがごはんを作ってくれました。いつものようにごはんが入ったおちゃわんからは、ホカホカの白いゆげが出ていました。

おちゃわんをのぞくと、

「何これ？今日のごはんはカラフルだ。」

と、びっくりして私はさげびました。お母さんに聞いてみるといつもの白いお米に、十五こく米をまぜて、たいたごはんだと教えてくれました。初めて見るカラフルなお米たち。色や形・大きさもちがう。私は楽しくなって一つぶずつおさらにとつて、

「これは何て言うの？」

とお母さんに聞きました。お母さん知らないお米もあって、お米のふくろを見ながら、かぞくみんなで話ながら楽しくごはんを食べました。色々なお米はちがった色や形をしてるけれど、おちゃわんの中で白いお米とまぜて一つぶずつがカラフルで、キラキラかがやいて見えました。かぞくみんなで一つぶずつかくにんしながら食べていたので、食べおわるころには、おちゃわんの中のごはんはつめたくなっていました。でも、私

の心は何だかあたたかくて、とても幸せな気持ちでした。かぞくみんなで楽しくごはんを食べて、かぞくみんながキラキラえがおになりました。

私は今、小学校に行っています。たくさん友だちがいます。見た目もせいかくもちがいます。なかよしの子も、あまり話したことがない子もいます。でも、みんなくらすのなかまです。色や形、大きさもちがうけれど、一つぶずつがキラキラかがやいて見えたあのお米たちのように、私もかぞくや学校のお友だちとなかよくして、みんながキラキラえがおになれたらいいなと思いました。

たいせつなことを教えてくれたお米たちありがとう。

群馬県コンクール銅賞

にぎやかな朝ごはん

渋川市立中郷小学校 3年

白石 明眞

ぼくの家族は、毎朝いっしょにごはんを食べています。朝ごはんの手伝いは、みんな手伝って用意します。とてもにぎやかな、朝ごはんです。

ぼくの好きなごはんは、たきたての白いごはんです。朝ご

おこめがあるせいかつ

藤岡市立美土里小学校 3年 狩野 杏奈

私がいつも食べているおこめは、私のひいおばあちゃんが作ってくれているおこめです。ひいおばあちゃんと、おばあちゃんのおとうとがいっしょに作っています。

今はいろいろな場所に売っていてみんな当たり前のように食べているけど、昔はとてもきちょうな食べものだったらしいです。せんそうをしている時は、おこめを食べたくても食べられなくて、おいも食べていたそうです。

ひいおばあちゃんが、おこめを1つぶには7人のかみ様がいるんだよと教えてくれました。おちゃわんについたおこめはひとつぶのこさず、ぜんぶありがたくいただくんだよ。と言われたので、私はいつもこのこさずきわいに食べるようにしています。

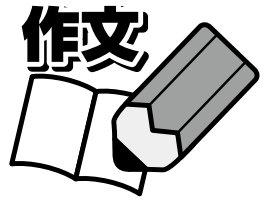
おこめをつくるのは、とてもたいへんです。

たねもみをとることからはじめます。そしていねを育てるために田んぼの土をつくります。とこ土作りと言います。ぶたや牛のうんち、たいひもませます。つぎにあぜぬりをします。そして、田おこしをします。そしてなえ作りです。このなえようがおこめのいいわるいを決める大事なさきょうです。ほかにまだまだたくさんさきょうがあります。

はんはお母さんが作ってくれて、魚やみそしるがよくです。その中でも、たいがすぎです。せぼねをピラッとするのが気持ちいいです。たまにお父さんが作ったたまごは、家族全員大好きです。ぼくははんの上でわったときに出てくる、ドロツとしたきみがおいしくて大好きです。休みの日には、お姉ちゃんのポロポロたまごを食べます。ポロポロたまごは、ベーコンやウィンナーが入っていてとてもおいしいです。

「いただきます。」をみんなでいっしょにいつて食べはじめます。うちでは、お姉ちゃんがほとんどしゃべってぼくたちは、ときどきしゃべります。学校のこと、休みのこと、友だちのことをしゃべります。そしてみんなでしゃべっているうちに、あつという間に時間になります。うちは、にぎやかで雨の音もきこえないくらい、すごいです。ぼくは、はんのときが一番にぎやかだなあと思いました。ぼくの家では、ルールがあつて毎月せきこうかんしています。なぜかというところ、お父さんとお母さんのとなりがいいからです。一番のベストはお父さんとお母さんには生まれたいです。ぼくのおきこいりです。

うちのはんは、とてもにぎやかでおいしいです。みんなでそろって食べるのがぼくは一番楽しくておいしいごはんだと思います。いっぱい話したり食べたりするのが一番おいしいごはんだと思います。



ひいおばあちゃんは、私にたくさんごはんを食べさせてくれます。昔みたいにおなかをすかせてないているすがたを見たくないそうです。

私はおこめを作ることがこんなに、たいへんだと思いませんでした。おこめはおみせやおうちにあることがふつうだと思っていました。

ひいおばあちゃんからおしえてもらったことをわすれずに、これからもおこめはもちろん、食べものをたいせつにいたदैて、自分ができることから少しずつやって、さいごはみんなではいきされるしよくひんをへらしていけたらいいと思います。

群馬県コンクール銅賞

天国のおじいちゃんと米二つぶ

中之条町立中之条小学校 4年

市川 彩葉

「じいちゃんまー」

私が手をあわせた時、おじいちゃんは茶わんの中を見て言いました。

「米二つぶものいっつるよ。」

私のおじいちゃんの名前は『米二』^{こめに}と言います。だから、お

米をととても大事にしているいつもやさしいおじいちゃんでしたが、米二つぶをのこすと、注意してくれました。

私のことをたくさんかわいがってくれた大好きなおじいちゃんも、私が二才半の時に、天国に行ってしまった。

その時小さかった私は、二つぶくらいいいんじゃないかと思っていたのでしょう。けれども小学生になった時に、お父さんや、お母さんから、おじいちゃんの話聞いた後は、おじいちゃんが言った言葉がよく分かり小さかったころ米二つぶをなにも感じないでのごしていたことにもうしわけないと思いました。

それからお父さんと、お母さんは、ごはんをのこそうとする

と「世の中には、食べたくても食べられない国の人もいる。それから、お米は食べられるようになるまでに時間がかかりたくさんのお金をして作っているから、ありがたく食べないといけない。」

と、言います。

お母さんは、

「米」という漢字は八十八という字が使われていて、八十八この苦ろうや手間がかかっているので、感しやして食べなさい。」と、言います。

おじいちゃんの家のまわりには田んぼが広がっています。秋になると、たんぼのみどりのいねが、黄色くなり実をつけます。その様子やいねかりの様子を見ると、天国のおじいちゃんの事を思い出します。

私はおじいちゃんとその田んぼ道で手をつないで、よくさん

歩をしたことを覚えています。

おじいちゃんの思い出は、少ないけれど、お米の大切さを教えてくれたおじいちゃんは今でも私は大好きです！

田んぼやお米が私と天国のおじいちゃんをつないでくれているような気がします。

天国のおじいちゃんが、教えてくれた事やお父さんや、お母さんが教えてくれたお米の大切さや知った事を、今度は友達に私が、つなげていけるようにしたいと思いました。そして一つぶ一つぶのお米に感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

みんなで作った大切なお米

藤岡市立美土里小学校 4年

新井 あかり

わたしの家では、ひいおじいちゃんの作ったお米を食べています。わたしはもみふりや田植えの時は手伝いをします。今年はひいおじいちゃんは九十一才になって、

「ひいおじいちゃんがいてえから代がわりだ。」

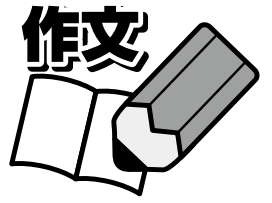
と言いました。それでわたしたち家族は、ひいおじいちゃんといっしょにお米作りをすることにしました。

まずもみふりをしました。もみのりを計ったり、なえを育てるケースの上にかたまらないようにもみをまきます。わたしはもみを計る係をしました。ひいおじいちゃんに上手だとほめられてうれしかったです。

次はひりょうまきをしました。バケツにつぶつぶのひりょうをいれて、水を入れる前の田んぼにすきまがないようにまきます。初めてだったけど、弟といっしょにお手伝いをしました。休けい時間にひいおじいちゃんとお父さんと弟と田んぼでかけっこして遊びました。ひいおじいちゃんが一番おそかったけど、九十一才で走れるなんてすごいなあと思いました。しかも「勝てると思ったんだけどなあ。」とひいおじいちゃんが言ってもっとびっくりしました。きっと毎日畑仕事をしているから、元気なんだと思いました。

次に水路の草とりをして、田んぼに水を入れました。そしてやっと田植えが始まります。今年はお父さんが田植機に乗って田植えをしました。わたしも田植機に乗せてもらいました。後ろを見てみたら機かいのつめがぐるぐるん回って、田んぼになえを植えているのが見えてすごいなあと思いました。あつというまに田んぼが緑でいっぱいになりました。お父さんは運転が上手でかっこいいと思いました。

お米作りの仕事まだまだ終わりません。なえが少し大きくなってきたら、田んぼの中に草が生えないようにじよ草ざいをまきます。なえをふまないように歩くのは、大変なつでした。しばらくすると田んぼのまわりが、草だらけになってしまつので、みんなで草むしりをしました。暑い中やってたのですごく



つかれました。わたしの家には田んぼが4つあり、全部の草むしりをするのはすごく大変で、わたしにはむりだなあと思いました。それをひいおじいちゃんやんは毎年一人でやってたのかと思うと、すごいなあと思います。

これまでお米作りを手伝ってみて、お米ができるまでいろいろな仕事があつて大変なのが分かりました。でも家族みんなで仕事するのは楽しいし、わたしは田んぼで遊ぶのが好きになりました。秋になってお米ができたらいねかりのお手伝いもしたいと思います。そしてまたひいおじいちゃんとお父さんと弟とかけっこをして遊びたいです。なのでひいおじいちゃんには、長生きしてほしいです。私も家で作ったお米を食べて長生きしたいです。

群馬県コンクール銅賞

「いとはんとぼくの話」

館林市立第四小学校 5年

中村 隆志

ぼくは朝妹と二人でごはんを食べるときは、しょうじきいやです。なぜなら、みんなで食べた方がこの一日がスッキリする朝になるからです。でも、夜は一日最後のごはんでは夜はみんな

でごはんを食べることが一番一日で楽しいごはんでした。

そこでじいちゃんやんは、朝からとってもきれいなおいしい野菜をつくっています。例えば、ピーマン、にんじん、すいか……このように、元気な野菜を育ててじいちゃんやんは、元気に休まず野菜を洗っています。みんなそれぞれ一日を元気に運動をしながら米を食べています。

なので畑に行くときまだやってない、なえ植えや野菜取りをぼくは手伝っています。

その野菜を使って、お母さんがサラダやカレーやみそしるやつけ物をつくってくれます。

お母さんが大へんときは、ぼくもおそろいながら作ることがあるので作り方をおぼえたりすることが出来ます。

ぼくが一番好きな時間、夕食の時間がきました。

みんな全員そろって、ありがとつのが気持ちをこめて「いただきます」からはじまり、「この野菜はじいちゃんやんが作ったんだよ」「おいしいね」といろいろな会話をとおしてみんなそろって笑顔になります。朝とはちがった、風景です。だからぼくは一日の最後の夕食の時間が好きです。おいしいごはんを食べるために、ぼくは毎日体を動かして、汗をかいて、ぼくの好きなサッカーをがんばっています。強い体をつくるためにも、ごはんや野菜を食べて、健康な体をつくらないといけないと思っていますからです。それらを支えてくれるのは、お父さんが仕事がんばってくれて、お母さんは家事をがんばってくれておじいちゃん、おばあちゃんやんはぼくの好きな野菜や果物をぼくに届けてくれているおかげだと思っています。みんなそれぞれが

群馬県コンクール銅賞

ばっているのは家族みんなの笑顔があるからです。笑顔になると自然としあわせな気持ちになります。しあわせを作ってくれる、ご飯の時間にかんしゃの気持ちをこめて、「ごちそうさまでした」。

幸せなご飯タイム

高崎市立南小学校 5年

関川 蓮大

「いただきますーすー」

ぼくはご飯の時間が大好きです。とても幸せな気持ちになります。なぜ、こんなにも幸せな気持ちになるか考えてみると二つの理由があることがわかりました。

一つ目は、ご飯の時間がとても楽しい時間だからです。家族みんなでご飯を食べながら、その日のでき事やおもしろかった事、明日や次の休日に何をしようか、など色々な話をします。さらに、好きな音楽をききながらだとより幸せな気持ちになります。また、友達とその家族と食べるご飯は、いつもの百倍おいしく感じます。コロナがおさまったら、またみんなで集まって楽しい時間をすごしたいです。

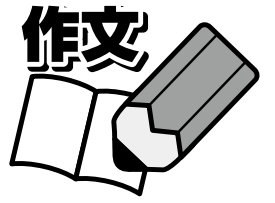
二つ目は、ご飯がとてもおいしいからです。白米と好物のおかずをいっしょに食べるとおいしくて幸せな気持ちになるし、おなかいっぱいになると体も心もパワーがいっぱいになります。

こんなにご飯がおいしいのは、きっと米作りに関わるたくさんの人達の「幸せになってほしい」という気持ちがつまっているからだと思います。今、学校のじゅ業でお米を育てる時間があります。米作りには多くの作業が必要であることを学びました。さらに、農家の人達は毎年の天候によって味や生産できる量が変わってしまうこともあるので、とても大変な仕事であると知りました。でも、農家の人達は「大変だ」という思いではなく「おいしく食べてもらいたい」という気持ちでお米を作っていると思います。また、どうしたらもっとおいしいお米を作ることができるかを研究しているのだなと思います。ぼく達がじゅ業で作っているお米もたくさんの人に食べてもらいたいし、食べてくれた人たちが「幸せ」な気持ちになるといいなと思います。

また、料理をしてくれるお母さんやお父さん、レストランのコックさんも農家の人達と同じように、食べる人達が「おいしいな」、「幸せだな」と思っているのだから心から心をこめて毎日料理を作ってくれていると思います。

こんなにもたくさんの人達が「おいしく食べて幸せになってほしい」と思っているからこそ、ご飯はとてもおいしい、幸せな気持ちになるのだと思います。

これからも準備してもらったご飯は残さず食べたいです。



群馬県コンクール銅賞

お米とぼくと野球

太田市立南小学校 6年 対比地 洋太

ぼくは、この夏、たくさんのお米をもらいました。

ぼくは、学童野球をやっています。その野球の大会で、JAGグループ群馬杯に出場しました。結果は、太田支部大会で準優勝でした。表彰式では、メダルなどのほか、なんとお米がもらえました。

ぼくは、「なんで、お米がもらえたの?。」と、お父さんに聞くと、「JAGが作ってくれた大会だからだよ。」と教えてくれました。

その夜、なんだかうれしくて、そのお米を自分でいでご飯を炊いてみました。夕ご飯で食べていると、お母さんが、

「洋太が、がんばってもらえたお米は、いつもよりおいしく感じるね。」と言ってくれました。ぼくは、とてもうれしくなりました。

ぼくのチームのかんとは、

「ご飯をいっぱい食べて、力をつけて体を大きくしなさい。」

いつも言います。そして、お昼のお弁当のほかに、おにぎりタイムの時間があります。ぼくは、おにぎりタイムがなかったときは、あまりご飯を食べていませんでした。でも、このおにぎりタイムのおかげで、ご飯をたくさん食べられるようになりました。

おばあちゃんやおいちゃんに、

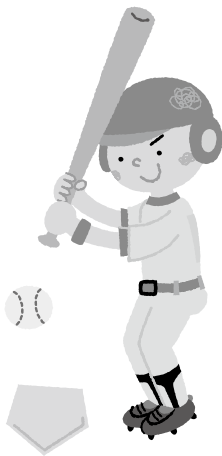
「背が伸びたね。体が大きくなったね。」

と言われるようになり、ご飯のおかげだなと、思いました。

野球でも、バッティングで力強い打球が打てたり、足が速くなったと感じます。強い体を作るのにも必要だと、ぼくは思います。

JAGグループ群馬杯では、ぼくたちのチームは、県大会出場も決まっていました。しかし、コロナウィルスの感染が再び広がってしまい、県大会が中止となってしまいました。記念に開会式だけ行いました。ぼくは、このチームでは、最後の大会だったので、試合がやりたかったです。でも、県大会の球場で、チーム全員で行進ができたことは、よい思い出になりました。そして県大会出場の賞品としてまた、お米をもらうことができました。お米をもらえてまた、うれしくなりました。

ご飯をたくさん食べて、これからも続けていく野球をがんばろうと強く思いました。



たぐさんのみりよく

邑楽町立高島小学校 6年

内田 七愛

私たちがいつも食べているごはんは、生きていくためにかかせない食べ物であり、その中でもよく食べているお米は、食べ物のお米が低い日本で、数少ない自給ができる食べ物の中の二つです。なので、私たちにとても大切なごはんやお米について、くわしく調べてみました。その中から、二つのみりよくをしようかしたいと思います。

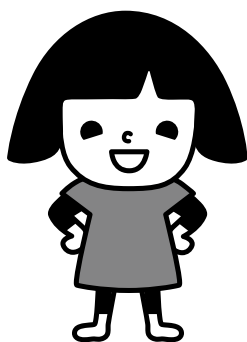
二つ目のみりよくは、お米を食べると頭が良くなるということです。お米には炭水化物が多くふくまれています。その炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されています。脳細胞は血液が運ぶブドウ糖を直接エネルギーとして利用しているため、ブドウ糖が不足すると、脳細胞の活発な動きがまたげられてしまいます。つまり、お米をしっかりと食べることで脳の働きが良くなるのです。特に二日のスタートである朝食は、お米を食べることで、勉強がより進むと思います。

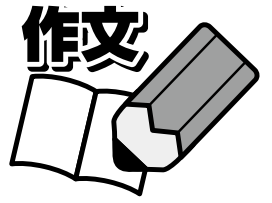
二つ目のみりよくは、お米を食べると美人になれるということです。お米にふくまれている食物せんいには、便秘を防いで大腸をきれいにそうじする役割があります。また、お肌の健康

にかかせないビタミンB1、B2、Eなどもふくまれているので、健康なお肌美人になれるということです。

二つ目のみりよくは、お米がダイエットに最適だということです。「お米を食べると太る」と思っている人はたくさんいると思います。ですが、お米のカロリーは他の食品と比べても、決して高くありません。たとえば、ごはん一杯のカロリーは六切り食パンと同じ、一六〇カロリーです。そのほか、ショートケーキの約半分、インスタントラーメンの約三分の一と同じカロリーです。さらに、お米はゆっくりと消化されていくため脂肪としてたくわえられにくく、太りにくい食べ物だと考えられています。

このように、ごはんやお米には私がよかった二つのみりよくのほかにも、もっとたぐさんのみりよくがあります。私はもともお米が好きだったけれど、このようなたぐさんのみりよくを知ってから、前よりもお米が好きになりました。これからも、改めてごはんやお米の大切さを理解して、感謝して食べたいと思います。





群馬県コンクール銅賞

一番の米

富岡市立北中学校 1年 田辺 佑月

「ひいは」と聞いて、まず思い出すのは、ひいはあちゃんがにぎってくれた「超特大おにぎり」です。

私の曾祖父と曾祖母は、いわゆるお百姓さんでした。だから、私が遊びに行く時、二人はいつも畑か田んぼにいました。

ある時、ひいじいちゃんがトラクターで田んぼを耕していると、ひいじいちゃんのトラクターの後ろをスズメが何十匹もついて回っていました。その姿がおかしくて、私はひいはあちゃんに「ひいじいちゃんは、スズメに大人気なんだね。」というところ、ひいはあちゃんは「土を掘ったところからミミズが出てくるからスズメがついて回って食べに来るんだよ。」と教えてくれました。

田んぼに水がはられる頃になると、どこから毎年カルガモの親子がやってきて気持ちよさそうに田んぼの中を泳いでいました。用水路の水が冷たくて、私は裸足で用水路を歩きザリガニを探したりして遊びました。おやつには畑で採れたキュウリに、ひいはあちゃんが作ってくれたみそをつけて丸かじりをして食べました。キュウリが甘くてとてもおいしくて、私が「おいしい」と言ったら何本も食べていると、ひいじいちゃんが「お

じいさんちの野菜は一番うめえかな。米もうめえからみんなに教えてくれて言われるんだい。米も一番だ。」と言って笑っていました。

ひいじいちゃんが病気になる手術のため入院したことがありました。ひいじいちゃんは入院している間もずっと田んぼの事はかり心配していました。手術した次の日には「早く退院して稲刈りしなけりや」と言っていたそうです。

秋になると「米ができたから取りにおいで」と言ってお米をたくさん用意しておいてくれました。ひいじいちゃんが精米してくれた新米を使って、ひいはあちゃんがごはんをたいてくれて、「子供は、いっぺえ食わなけりやダメだ」と言って、りんごほどの大きさもある「超特大のおにぎり」をむすんでくれました。具のないおにぎりなのに、とてもおいしかったです。ひいじいちゃんは「おじいさんちの米はうめえだんべ。一番だかの。」と言って笑っていました。そして、お土産にはひいじいちゃんとひいはあちゃんがつくったもち米で炊いたお赤飯を持たせてくれました。ひいはあちゃんの作るお赤飯は小豆ではなく甘納豆が入っています。普通のお赤飯より、ほんのり甘くて私は大好きでした。

お正月には、おもちを作って待っていてくれました。そのおもちも「超特大」で一つ食べるとおなかがいっぱいになってしまっただけでした。そしてやっぱり「子供はいっぺえ食わなけりやだめだ。」と言ったのでした。

ひいじいちゃんとひいはあちゃんは、今年二人とも天国へ行ってしまいました。もう、あの超特大おにぎりも、甘いお赤

飯も、超特大おもちも、食べられません。

ひいじいちゃんとひいばあちゃんは最後まで、いつも一緒にいて、畑と田んぼを立派に守りぬきました。私はどこかで田んぼを見るたびに、きつとひいじいちゃんとひいばあちゃんとの思い出と、あの「超特大おにぎり」の味を思い出します。

ひいじいちゃん、ひいばあちゃん、ごちそうさまでした。「超特大おにぎり」は、いつも食べきるのが大変だったけれど、ひいじいちゃんとひいばあちゃんの野菜とお米が一番おいしかったよ。一番の米だった。ありがとう。また、食べたいよ。

群馬県コンクール銅賞

作ってくれた人に感謝しながら

伊勢崎市立第四中学校 1年

西村 もも

「いただきます」一口、祖母の作った味噌おにぎりを食べてみた。表面に塗られた味噌がしょっぱいが、ご飯のほのかな甘みで丁度良い味だ。

「美味しいよ、おばあちゃん。」

私は素直な感想を祖母に伝えた。

「良かった、これは親戚の方が作ってくれたお米なのだよ、たく

さん食べてね。」

と祖母が笑顔で言った。この日私は、味噌おにぎりを作ってくれるという事で祖父母の家に来ていた。味噌おにぎりとは、白米のおにぎりの表面に生味噌を塗ったおにぎりのことだ。この説明を聞いたときはご飯に生味噌と初めて聞く組み合わせに驚いたが、予想を遥かに上回る美味しさだった。私は今までこんなに美味しいおにぎりにどうして出会わなかったのだろうと思ひ、

「おばあちゃんは味噌おにぎりをどんな時に食べていたの。」と聞いてみた。

「おばあちゃんが子供の時は、おやつとしてこの味噌おにぎりを食べていたのだよ。」

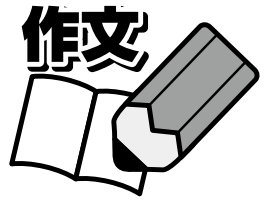
「えっ、おやつに。」

私の中でいうおやつというのは、クッキーやチョコレートなどのようなお菓子のことだったので、おにぎりをおやつにしていたことがとても衝撃的だった。

「おやつは、栄養を補つ補食を食べるものなのだよ。米は栄養満点だから毎日学校から帰ってきたときにはおやつとして味噌おにぎりを食べていたのだよ。それも、作ってくれた人に感謝しながらね。」

作ってくれた人に感謝しながら食べるなんて素敵なことなのだろうかと思った。

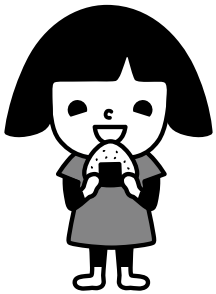
確かに、こうして美味しく味噌おにぎりを食べることができているのは、お米や味噌を苦労しながらも私達のために作ってくれた人達のおかげだ。



私が小学生の頃、祖父母が親戚の米づくりの手伝いをする様子を見に行ったり、実際に田植えを経験したりしたことがある。稲の苗の根がしっかりと土にはいるように植えたことや泥のぬかるみで転びそうになったこと、ずっと同じ姿勢で苗を植えているので腰が痛くなったこと、稲刈りでは重い稲を束ねるので手が痛くなったことなどからお米を作ることがどんなに苦労するのか、また、どんなに大変なのかが分かった。このことを祖母の「作ってくれた人に感謝しながら」という言葉で思い出した。作る作業にこんなに苦労するのに、毎日当たり前のように栄養豊富で美味しいお米を食べることができていることがどんなに幸せかということに気が付くことができた。

お米の有り難さに改めて気付いた今、お米を作ってくれている人々に感謝しながら味噌おにぎりをもう一口ほおばった。いつもお米を美味しく食べていたが、今日は優しく口の中に広がる温かさと有り難みの重さも感じた。

これからもお米一粒一粒を大切に味わい、作ってくれた人に感謝しながら食べていこうと思う。そして、味噌おにぎりから気付くことができた、たくさんさんの時間と大変な工程を経て作られる美味しいお米の尊さ、お米を作ってくれた人の偉大さを感じながら大好きなお米を食べていきたいと思う。



群馬県コンクール銅賞

一粒の重み

前橋市立南橋中学校 2年 須川 瑞希

私の祖父はお米を作っている。毎年お米を作っている祖父からあと三回でお米作りをやめると知らされた。その言葉を聞いて、私は驚きショックを受けた。あと三年で祖父のお米を食べられなくなるなんて、考えたこともなくて、悲しくなった。

しかし、私は今まで祖父のお米を大切に食べていたかというところではなかった。私が祖父母の家に行って食事をしているとき、米粒を少し残してしまったり、祖父に注意された。そのとき私は、やっと気付いたのだ。祖父が愛情を込めて半年かけて作ったお米なのだから、一粒も残さず食べなければいけない。それから私は、毎日一粒も残さずお米を食べている。もちろん、祖父が作ったお米以外の給食のお米も一粒も残さず食べるようになった。私の祖父は、毎日三回どんな天気だろうと、どんなにいそがしくても田んぼに行って、水を見に行っている。田んぼに水が均一に張っているか、水位が下がっていないか。また近年の猛暑で水が熱くなりすぎないように、水を入れ換えているそうだ。こんなに大切に育てていても、台風の影響を受けて稲が倒れてしまうことがあるそうだ。天候に左右されながらもお米作りに一生懸命に取り組んでいて、私は刺激を受けた。

先日理科の授業で微生物を観察した。そのときにできる人は田んぼの水を持ってくるようにと言われた。その授業で田んぼの水を持ってきた人はクラスに三人だけだった。祖父がお米を作っていることは普通のことではなく、有難いことなのだ実感した。

ずっと祖父のお米を食べられると思っていただけ、あと三年しか食べられないと聞いて悲しかった。祖父が一日三回も田んぼの水を見に行っていることをこの作文を書くまでは知らなかった。こんな苦労を知らずに毎日祖父のお米を食べていたのだ。大変な思いをして作っているお米なのだから、感謝しながら残さず食べたい。お米作りは大変で力仕事も多い。私の祖父がお米作りをやめた後も父がお米作りをする予定はない。このように今までお米を作っていた人が高齢になってお米作りをやめても、その後を継ぐ人は減少傾向にあると思う。そして、お米を作る農家が減少してしまうのではないかと不安に思う。

そんな私たちにできることは、残さずお米を食べることだと思う。お米は無限にあるわけではない。そして大変な思いをして作ってくれているお米農家にも最大の恩返しになるのではないだろうか。限りあるお米を大切にしていきたい。

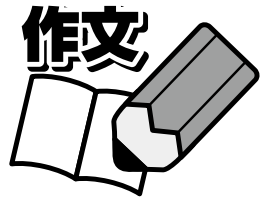


ご飯と「みんな」

前橋市立第六中学校 2年 長澤 陽菜

私にとってお米は日常生活の中で安心感を与えてくれるものです。白くてツルツルピカピカの見た目、炊いたごはん特有のほんわか温かい湯気など、味だけでない不思議なおいしさがあります。

いつも家で食べるごはんも安心感がありおいしいのですが、祖父母の家で、みんなで大きなテーブルを囲んで食べるごはんは新鮮で、いつも増しておいしいです。お米の味もいつもよりおいしく感じるので。母いわく、それは一度にたくさんお米を炊くからだそうです。確かに、普段家で食べるときの倍はありそうです。おかずのお皿もたくさん並ぶので、準備、片付けの手伝いも小さい頃からよくしていました。だいたいわかずに種類につき、二、三枚のお皿に盛りつけてあるので、「このへんと、このへんかな」と考えながら手伝っていました。そんなとき、台所とその周辺に、少なくとも五人以上がパタパタ動いているのが小さい頃から印象的でした。みんなで準備をして、みんなで一緒に食べるからお米も一層おいしく感じたのだと思います。お米から感じる安心感は、みんなで食べるときの暖かい空間も影響していると思うので



す。それから、みんながゆっくりくつろいで食べているからということも、関係しているのではないでしょうか。平日の朝ごはんはある程度急がなくてはいけないし、晩ご飯のときも、みんな疲れていたり急いでいたりすることもあります。しかし、週末に祖父母の家へ遊びに行くとき、少なくとも私はこのようなことは無縁です。ただただ「おいしいな」「楽しいな」ということを考えながら食べることができます。

また、祖父母の家では正月の前にもち、お盆におはぎも毎年作っています。もちになる前のもち米が大きな鍋でふかされていて、食べさせてもらうと、いつものお米とは違った粒々、もちもちとしたかんじが印象的です。そして、ふかされたもち米がもちつき機に入れられ、ぐるぐる回って、もちになります。湯気を立たせながら、おもちが大きな大福のような形になってぐるぐる回る様子はとてもかわいいです。木の板の上にもちが出されると、祖母、母、おば、親戚がもちを囲んで、「あちっあちっ」と言いながらあんこ入りのもちを作り始めます。私も参加するのですが、私がつつんだもちは、もちとあんこの比が調度よくなく、不恰好な形にいつもなっ

てしまいます。周りでは会話がいろいろと繰り広げられていて、その中に混ぜてもらっては嬉しいのです。そしてなにより、つきたてのものは保存用のものとは違った柔らかさがあります。おいしいです。

ほぼ毎年見ている光景ですが、毎年その度にわくわくします。日本に正月にもちを食べる文化があるのと、祖母たちのおかげです。身の周りを見渡してみると、ご飯の時間の団ら

んや、おもちやおはぎをみんなで作るときなど、「おいしい」「幸せ」と感じる場面にお米は強く関わっていると分かりました。お米はすごいです。しかし、それ以上に周囲の「みんな」と一緒に食べたり作ったりするからこそ、その効果がお米に乗せられて、私たちは幸福感を感じるのだろっと思えました。お米は私たちに、大切な「みんな」のありがたみを教えてくれます。

群馬県コンクール銅賞

私にとっての米

渋川市立渋川中学校 3年 田村 真人

私の父の高校時代の食生活を紹介します。父は前橋商業高校のサッカー部に所属していました。朝五時に起床、ご飯、納豆や焼き魚、みそ汁を食べ、学校へ向かいます。朝練習が終わると授業が始まる前に大きなおにぎりを2つ食べます。二限目の授業が終わると食堂へ行きからあげ弁当やカレーライスを購入し、食べます。お昼休み、お母さんが持たせてくれたお弁当を食べます。午後の授業が終わり、二十一時頃まで部活動で汗を流し、電車を待つ間にコンビニのおにぎりを食べます。そして

帰宅して夕食をとります。このように父は一日にすごい量のお米を食べていたそうです。父はお米は一番腹に貯まるし、すぐエネルギーとなり心も体も元気になれるといいます。

私は食が細く、体も小さいです。私はテニスをしています、運動をすると余計に食欲がなくなってしまう。試合では体力とともに神経も使うのでなおさらです。そんな私に父は「食べられない、ではなくて食べるんだよ」と言います。小学生の頃の私はそう言われることが嫌でした。母はそんな私にいつもおにぎりを握ってくれました。「おにぎりなら食べたくないうちにでも少しずつ食べられるでしょ」と言って二個の塩おにぎりをバックに入れました。確かににおにぎりは握ってあるの量が少なく感じられ、またどんな場所についても片手ですぐに食べられます。

私が中学二年生の時のある試合でのことです。その日は朝から雲行きが怪しい日でした。一試合目が終わった頃から雨が降り出しました。しかし試合は続行。雨は私の体力を容赦なく奪っていきます。そして集中力をも奪います。試合にはなんとか勝ちましたがこのままでは次の試合まで体力がもたないと思い、私はおにぎりを頼りました。次の試合まで時間がありませんでした。雨で体が冷えたまま私は試合に臨みました。しかし不思議なくらい足が動き、集中力も上がっています。最悪のコンディションの中、自分の持っている最高のプレイをすることができました。試合には負けてしまいましたがとても清々しい気持ちでした。そしてその時父の言葉の本当の意味がわかった気がしました。人は疲れている時こそ食べなければならない。

おにぎりは私の体と脳にエネルギーを運んでくれる救世主です。そして父の強さ、母の優しさを感じさせてくれるものであり、これからもたくさん食べようと思います。

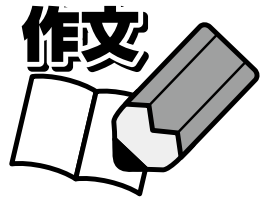
群馬県コンクール銅賞

その一粒が元気をくれる

太田市立北の杜学園 9年 堀江 椰々音

みなさんは、今までお米を食べて育って、どのような思い出がありますか。お皿をひっくり返してお米を駄目にしてしまった怒られた思い出、お米一粒にたくさんの神様がいると教えられた思い出、お母さんや、お父さんが一生懸命につくってくれたおいしいお弁当。そんな、たくさん思い出が詰まったお米が、私たちを大きく、強くしてくれたのだと私は思っています。

私は小さい時から食べることが大好きで、よく食べる子でした。親戚の方にもよくお世話になっていて、とても親切にしてください。よく食べる子だねと、自分専用のフルーツ盛りまでもらったり…。そんな私が中学生になって、入った部活はテニス部でした。体を動かすことも大好きで、健康な体づくりのために、お米をたくさん食べました。土、日曜日の部活の日には、



おにぎりを持参し、部活に毎日励むことができました。お米はいつでも私に元気をくれます。お米を食べると力がみなぎってきます。部活動の大会のときも元気をもらいました。もらった元気のおかげで大会でいい結果を残すことができました。

では、どうしてお米は私たちに元気をくれるのでしょうか。それは、お米をつくってくれた人の苦労や愛をたくさん受けとってできたお米だからです。たくさん時間をかけて、大事に育てられたお米は、立派に成長するまでに、いろいろな大変な作業があります。ただお米の苗を植えれば育つわけではありません。土づくりからでないに行うのです。

私は、おばあちゃん家の近くの田んぼで田植えをした経験があります。一つ一つの手で植えました。足場は、足がとられそうになるくらい、一歩、一歩足を前にだすことが大変でした。土だらけになりながらも、必死に頑張りました。すると、一緒に田植えをしていた近所のおじさんが、

「田植えって大変だろう。」

「はう。」

「だよな。でも、まだまだ、みんなのもとにお米がとどくまで時間がかかるんだ。こうやって一つ一つの苗に愛と日光をあたえて、時間をかけて大きく育つんだ。」

「愛…。」

「愛がこもったお米だから、おいしく、強く育つ。」

と私に教えてくださいました。その日から毎日、お米を残さずきれいに食べました。お米をつくってくれた人の愛がこもったおいしいお米を。元気をくれる一粒を。

私は、これらの経験から、お米をおいしくつくってくれた人への感謝をわすれずに、食べていきたいと思っています。みなさんも、お米をつくった人の愛のこもった一粒を大切に、残さず食べてみてはどうでしょうか。そのお米一粒が私たちに元気をくれるはずです。



第46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
前 橋 市	692	213	905
佐波伊勢崎	382	119	501
た か さ き	763	152	915
は ぐ く み	28	32	60
た の ふ じ	47	9	56
甘 楽 富 岡	66	8	74
碓 氷 安 中	133	45	178

JA名	作文	図画	計
北 群 渋 川	215	33	248
あ が つ ま	102	0	102
孺 恋 村	17	13	30
利 根 沼 田	171	13	184
に っ た み ど り	182	13	195
太 田 市	937	166	1,103
邑 楽 館 林	317	393	710
合 計	4,052	1,209	5,261

あいさつ

J A群馬中央会代表理事会長
唐澤 透

第46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す。

今回は、県内の小・中学生の皆さんから、作文部門が4,052点、図画部門が1,209点、合計5,261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、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います。

全国のJ Aグループで実施しているこのコンクールは、古くから日本の食卓と国土を豊かに作りあげてきた稲作をはじめとする農業全般と、お米・ごはん食が健康に結びつくことを改めて知ってもらうとともに、次世代の子供たちに稲作農業が果たす多面的な役割と、お米・ごはん食の重要性、人々とのコミュニケーションづくりに役立つことを目的としています。

さて、新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活は一変しました。皆さんから応募していただいた作品を見ても、作文・図画を問わず学校給食を主題に取り上げたものが減っている印象を受けます。

こうした、コロナ禍での新しい生活様式や消費者意識の変化などをふまえ、「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」という「国産国産」という言葉をJ Aグループ独自のキーマンメッセージとして活用し、「食」・「農」・「地域」の重要性などに関する情報発信に取り組んでいます。

加えて、J Aグループでは、地元産・国産農畜産物の消費拡大につなげることを趣旨とする「みんなのよい食プロジェクト

ト」を実施し、このプロジェクトの一環として群馬の農業を応援する「ぐんまの農業応援団」運動を展開しています。多くの方に安全・安心な県産農畜産物をたくさん食べていただき、群馬の農業を応援していただければありがたいと思っています。

また、J Aグループでは食農教育活動として農業体験や料理教室、バケツ稲づくり、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、J A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います。

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。お米をつくる水田をはじめ、農業には食べ物を作るだけではなく、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、私たちにとって非常に大切なものがあり、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、一人ひとりがあらた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。

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。

作文部門小学校低学年審査評

内山 仁

二年間にわたり続いている新型コロナウイルスの感染は、私たちの日常生活に大きな影を落としてきました。子供たちは友達との楽しい触れ合いの場や様々な体験の場が制約されることになり、成長過程で大きな影響を受けたことと思います。

このような社会情勢下でしたが、応募された作品には、家族と一緒にやって体験した米作りや家族で囲んだ豊かな食卓の様子など、日常生活での楽しさや喜び、あるいは感謝の思いがたくさん綴られ、作品を読んでいて心が安らぎ、ほっとしました。

審査を通じて気付いたことをいくつか述べてみます。

応募された作品では、米作りの体験や家族との楽しい食卓の情景を題材にしたものが多く見受けられました。自分の経験したこと、見たこと、聞いたことなどを通して、感じたことや考えたことが、自分の言葉で伸びやかに綴られており、みなさんの「ごはん・お米」に対する強い思いが伝わってきました。

一方、体験したことや見聞きしたことの羅列で多くの部分を占めた作品が、複数見受けられたことは残念でした。だれが書いても同じような作品になってしまうからです。同じ題材でも、筆者が違えば登場人物や背景は異なります。感動したり新たな発見があったりした場面も違ってきます。自分と

いう唯一の存在を示すためにも、適切な場面に焦点を当てて書いてほしいと思います。

新たな視点から題材を選んだ作品もありました。コロナ禍への対応で全員が同じ方向を向き黙食する給食や、外食の代わりに楽しい食事にしようと家庭で工夫した食卓の様子を題材に、人間関係を深める食事の力を伝えようとする作品です。

また、入賞した作品はいずれも自分の感じたことや考えたことが自分の言葉でしっかりと表現されています。他の人には書けないその言葉は書き手自身を背負って、読み手の心に響きます。同じような体験をしても、それぞれ受け止め方は違います。自分が感じたことや考えたことを、読み手に正確に伝えようと心がけてください。書き手が自ら紡ぎ出した言葉は読み手を説得する力を持っています。

さらに、会話を取り入れることも重要です。一年生の金賞「しおおにぎり」では電話で「しおおにぎり」の美味しさを伝える僕と、うれしそうなおばあちゃんの会話が作品に臨場感を与えています。そしておばあちゃんの言葉を聞き、「ぼくは、うれしくなりました」と結ばれてきます。二人のあふれる笑顔が目に見えます。

文章を綴るといことは、体験を通して自分はどう思ったのか考えることです。それは、自分の考えや姿を確認する作業です。このことは自分を成長させてくれます。題材と向き合い言葉を選んで、言葉への鋭敏な感覚を大切にして、自分の世界をつくり上げてください。

来年もたくさんの方の思いや考えがぎゅっと詰まった作品が応募されることを期待しています。

作文部門小学校高学年審査評

猿谷 端

大雨の予報が出るたびに、農作物への被害が心配になります。稲穂が黄金色に輝いている景色にほっとしています。そして今年もみなさんから「ごはん・お米とわたし」の作文が、たくさん寄せられたことを喜んでおります。

この作文は、「毎日のごはんでおいしかったことや家族とのコミュニケーション、お米・ごはん食に関しての思い出や考えたことなど」をテーマに素直な気持ちで表現することが課題です。どれもすてきな作品ばかりで、みなさんの気持ちがあるのままにつづられていて、楽しく読ませていただきました。

こんなにすてきな作品が生まれたのは、みなさんが「ごはん・お米」と真つ正面から向き合い、一生懸命に書いているからです。そして、家族をはじめたくさんの方々と触れ合いや、さまざまな体験を通して、感じたことや気付いたこと、考えたことなどを、自分の言葉で書き表しているからだと思います。

◆各学年の作品を読ませていただきましたが、次のような傾向が見られました。

・四年生の作品では、「お米・ごはん」について、家族や米作りをする人々とかかわりの様子が、お手伝いなどの体験を通して具体的にまとめられています。

・五年生の作品では、会話をしながらの楽しい食事の様子や自分で食事を作った体験、お米を育てた人や調理する人への感謝の気持ち、などがまとめられています。

・六年生の作品では、米作りの大変さを実感したり、お米への感謝の気持ちを再認識したり、米作りの現状や将来への展望など広い視野に立ってまとめられたものが目につきました。

◆みなさんの作品は、どれも読み手の心に届くような文章です。たとえば、次のような点にみられます。

・自分が体験したことや会話などが具体的に書かれています。体験していることだから、感動が分かりやすく表現されています。だから、共感をおぼえるのだと思います。

・お米のおいしさや食事の楽しさを実感するだけではなく、お米にたずさわった人たちへのありがたさが言葉に表現されています。それで、読んでいて心が温かくなるのです。

・さらに、その場の様子や情景も目に浮かんでくるのです。そして、「なるほど」とか、「そうなんだ」とか、「よく考えているね」とか、読み手も作品のすばらしさにひたつて読んでしまうのでしょうか。

◆ごはん・お米を通して、人々のつながりや笑顔が思い浮かぶ様子がつづ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。

・たくさんの中からの、特に書きたい内容をしぼると自分の感じたことや考えたことが、くわしく伝えられると思います。そうすれば、内容もわかりやすくなり、よりいっそう読み手の心に届く作品になるかと思えます。

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。みなさんからのすてきな作品に出会えるのを楽しみにしています。

作文部門中学校審査評

齋木 雄造

昨年から続くコロナ禍でみなさんの学校生活は大きな影響を受けていることでしょう。でも、みなさんから寄せられた作文を読んでいくうちに、どんなに辛い状況の中にあつてもみなさんは若い力に満ちている、そして元気に学校生活を送っていると、私は確信することができました。また、コロナ禍にあつても、前を向いて着実に歩もうとしているみなさんの姿を思い浮かべることができました。厳しいコロナ禍にあつても、「ごはん・お米とわたし」の作文に取り組んだみなさんに心から拍手を送ります。

さて、みなさんは、今回、「ごはん・お米とわたし」の作文を書き始めるとき、最初にどのようなことを考えましたか。きつと「何を書こうか」とか「何を書けばよいのだろう」と考えたのではないのでしょうか。そして、「これを書こう」と決めるまでには、ずいぶん時間がかかったのではないのでしょうか。中には書くことが見つからなくて本当に大変だったと感じた人もいるのではないのでしょうか。確かに書くことを決めるのは、大変なことです。書くことがなかなか決まらないときには、書こうと思うことをひとつずつ二枚一枚のカードに書き出してみると、考えるときのヒントになります。

このように、何を書くのかを決めるためにいろいろと考え

ることが作文の出発点になります。みなさんには、この出発点をもつともっと大切にしてほしいと思います。そして、書くことが決まったらそれを短い文で書いてみましょう。文にしてみることで、自分が何を書くのかをよりはつきりさせることができます。

もう一つみなさんに問いかけてみたいことがあります。みなさんは、今回、「ごはん・お米とわたし」の作文を書き終えたとき、どのようなことを考えましたか。どうしてこのように書き終わっただけで完成するのではなく、書き終わった作文を丁寧に読み返し、最初に考えた書こうと決めたことがどの人にも読み取れるように書かれているかを確かめ、何回かの修正を加えて完成させるものなのです。ここでは、文章全体の構成についても見直してほしいと思います。また、題名についても、自分の書きたかったことが反映されているかどうか、ぜひ、検討してほしいと思います。さらに、一字二字は、濃く、読みやすく書いてあるか、しかも丁寧に書いてあるか、誤字や脱字はないか、このような細かなことまでも一つ一つ注意しながら読み返してほしいと思います。

書き始めるときと書き終わったとき、作文には二つの出発点があります。みなさんには、このどちらも大切にしてほしいと思います。みなさんの取り組みを応援しています。

図画部門小学校・中学校審査評

井田 健一
清水 弘己

今回はコロナの影響もあって応募数が前回と比べて三割程少なかったのですが、力作が多数寄せられました。

例年に倣って、左記のような審査目安を立てて一点一点慎重に拝見させていただきました。

★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

入賞した作品は、いずれも審査目安をクリアしていて、たくさん作品の中にあっても一際目を引きました。よい作品は一目で分かるものです。どの作品も各学年にふさわしい誠実さや明快さあるいは美しさが感じられました。色や形や空間感などが変化や統一を伴っていて絵の魅力を湛えていました。中には、迫力さえ感じさせるものもありました。よい作品に出会えることは大きな喜びです。

なお、今後には是非期待したい点を記しておきます。

各学年を通じて題材を安易に考えて描いているようにしか見えない作品がまだ多くあります。自由画と違い、「ごはん・お米とわたし」というテーマのある作品作りをするうえで「何を」描くかは、とても大切な事柄です。そのためには、普段からごはんやお米に興味や関心を持ち、自身の感動体験を豊かにしておくことが必要不可欠です。描きたいもの、描きたいことがあって始まる、自分にしか描けない、そのような絵に挑戦してみてください。

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先生方や関係の皆様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群馬中央会総合企画部の皆様のご苦勞に感謝し、審査講評といたします。

第46回「ごはん・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

内山 仁

元前橋市立天川小学校長

猿谷 端^{ただし}

元安中市立松井田東中学校長

齋木 雄造

前橋市文化協会事務局長
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
群馬県美術会副会長・県展審査員
元高崎市立第一中学校長

清水 弘己

共愛学園前橋国際大学客員教授

わたしのよい食は、みんなのよい食に、つながっている。

みんなのよい食 プロジェクト

自分と家族のために。農業と地域のために。
わたしたち一人ひとりにできる「よい食」があります。
それは、持続可能な社会や環境に
とっての「よい食」にもなります。
あなたも「よい食」
してみませんか？

わたしと 家族に 「よい食」

朝からしっかり食べて
一日を元気にスタート

よく噛んで食べて
体や脳の働きを活発に

栄養バランスを考えて
毎日健康な食生活を

楽しく手づくりで
食材への愛も深まる

「旬」のものを食べると
美味しくて栄養たっぷり

料理を工夫して
食材をムダなく使う

農業と 地域に 「よい食」

ファーマーズマーケット
を利用して地産地消

国産の農畜産物を食べて
日本の農業を応援

農業体験などに参加して
農業の大切さを学ぶ

農業まつりなどに参加して
地域の食や文化を学ぶ

持続可能な 社会・環境に 「よい食」

食料自給率アップ
に貢献

海外からの輸送による
CO2排出を削減

食品ロスを削減

地域の活性化を実現

農業・農村の持つ
多面的機能を守る

飢餓ゼロの世界に
向けて貢献

「よい食」はSDGsの実現にも貢献

みんなのよい食
プロジェクトを
応援しているよ。
よろしくね！



えみ
笑味ちゃん
7歳・小学2年生
口ぐせは「バク！」
©みんなのよい食プロジェクト

／さあ今日から、わたしのよい食、はじめよう！／



「みんなのよい食プロジェクト」のサイトはこちらからご覧ください。

耕そう、大地と地域の未来。

JAグループ



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ群馬