

第47回

「ごはん・お米とわたし」

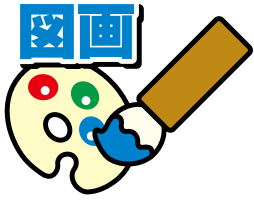
作文・図画入賞作品集



JA群馬中央会・JAグループ群馬

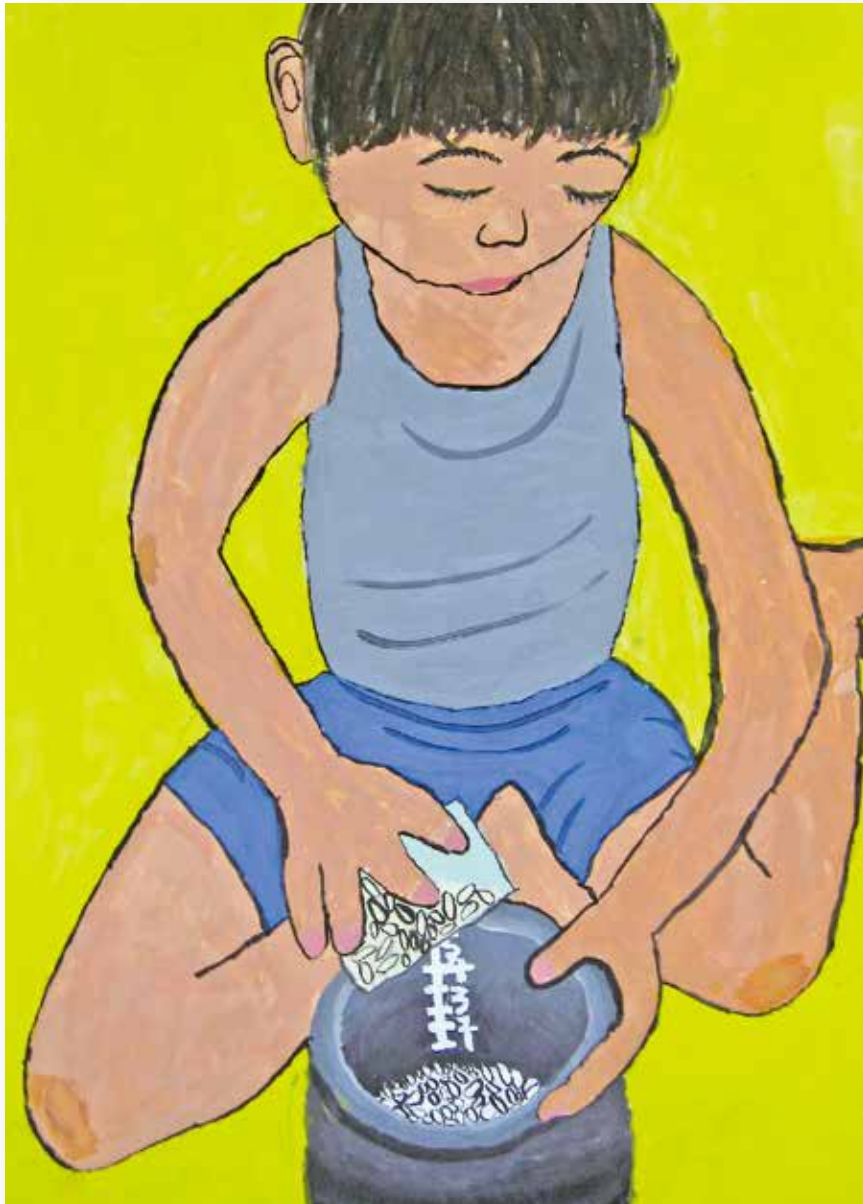
もくじ

● 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	3
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	40
● J A 別応募数	59
● あいさつ	60
● 審査評	61
● 群馬県審査員	65



全国コンクール 優秀賞

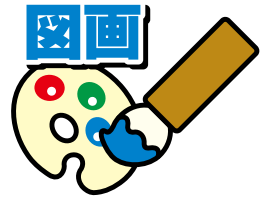
群馬県コンクール 金 賞



お米をとぐぼく

太田市立鳥之郷小学校 3年 黒川 蒼 太





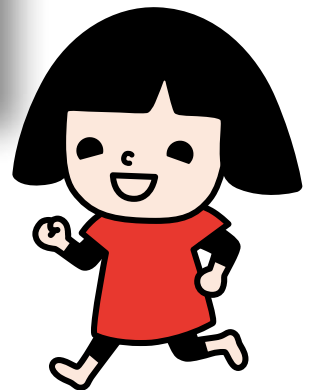
全国コンクール 優秀賞

群馬県コンクール 金 賞



未来の米作り

渋川市立金島中学校 3年 諸田 遥香



群馬県コンクール 金賞



おにぎりとわたし

榛東村立南小学校 2年 松野美月

群馬県コンクール 金賞



白いごはん
しゃげが大すき！

太田市立強戸小学校 1年 谷津杏実

群馬県コンクール 金賞



初めての田植えでしりもち

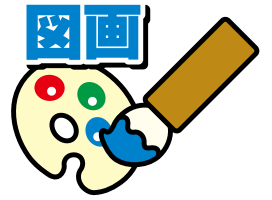
高崎市立寺尾小学校 5年 山田結月

群馬県コンクール 金賞



みんなで、あ～ん

太田市立沢野小学校 4年 高坂祐愛



群馬県コンクール 金賞



命と笑顔のもと

伊勢崎市立第一中学校 1年 井上 楓子

群馬県コンクール 金賞



楽しいごはん

太田市立強戸小学校 6年 岩瀬 玲

群馬県コンクール 金賞



私のお米

渋川市立渋川中学校 2年 中澤 凜

群馬県コンクール 銀賞



おいしいおひるごはん

館林市立第一小学校 1年 榎本千真

群馬県コンクール 銀賞



みんなでいただきます

伊勢崎市立あずま北小学校 1年 大木康太郎

群馬県コンクール 銀賞



おにぎりおいしいな

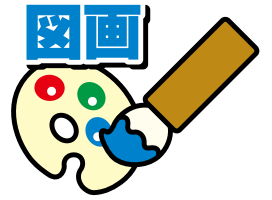
伊勢崎市立境剛志小学校 2年 中島圭祐

群馬県コンクール 銀賞



おいしいごはん、
いただきます

明和町立明和西小学校 2年 眞船奏馬



群馬県コンクール 銀賞



みんなで食べる
おいしいごはん

太田市立鳥之郷小学校 3年 佐藤 結月

群馬県コンクール 銀賞



みんなで田うえ

前橋市立時沢小学校 3年 安井 千夏

群馬県コンクール 銀賞



ごはんお米とわたし

高崎市立南八幡小学校 4年 篠原 朔

群馬県コンクール 銀賞



大きく育て! ぼくたちの稲

太田市立鳥之郷小学校 4年 横倉 元

群馬県コンクール 銀賞



早く食べたいバケツ稲

伊勢崎市立殖蓮第二小学校 5年 田中夢菜

群馬県コンクール 銀賞



みんなでごはんおいしいな

伊勢崎市立境剛志小学校 5年 広瀬圭吾

群馬県コンクール 銀賞



じいちゃんのお米

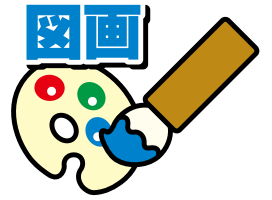
安中市立安中小学校 6年 中島友誠

群馬県コンクール 銀賞



いねかり

太田市立鳥之郷小学校 6年 室田未来



群馬県コンクール 銀賞



実りの秋

高崎市立片岡中学校 1年 乗 附 蒼 乃

群馬県コンクール 銀賞



田植えの風景

板倉町立板倉中学校 1年 岩 佐 惇 汰

群馬県コンクール 銀賞



一緒に食べて深めるきずな

藤岡市立西中学校 2年 松 原 永 茉

群馬県コンクール 銀賞



昔ながらの米作り

藤岡市立西中学校 2年 樋 口 琉 寧

群馬県コンクール 銀賞



僕らの主食

安中市立第一中学校 3年 内田 壮 緒

群馬県コンクール 銀賞



田植え

高崎市立第一中学校 3年 鈴木 絢 音

群馬県コンクール 銅賞



公園でママと食べた
おにぎりおいしかったよ

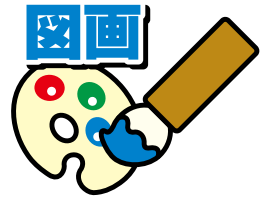
太田市立北の杜学園 1年 中 川 歩

群馬県コンクール 銅賞



かぞくといっしょに
たべたごはん

太田市立北の杜学園 1年 石 川 愛 彩



群馬県コンクール 銅賞



おにぎりパクパク、
野球のれんしゅうがんばるぞ!

館林市立第一小学校 2年 川島可仕和

群馬県コンクール 銅賞



バーベキューは楽しいな

前橋市立城南小学校 2年 松島秀真

群馬県コンクール 銅賞



田植え

邑楽町立長柄小学校 3年 鍵田 仁

群馬県コンクール 銅賞



おじいちゃんのお米、
おいしいな

伊勢崎市立宮郷第二小学校 3年 小笠原詩

群馬県コンクール 銅賞



みんなでおにぎり
たべているところ

明和町立明和西小学校 4年 坂本智紀

群馬県コンクール 銅賞



おいしいお米で
え顔あふれる手まきずし

前橋市立永明小学校 4年 町田莉々愛

群馬県コンクール 銅賞



焼肉とごはんと私

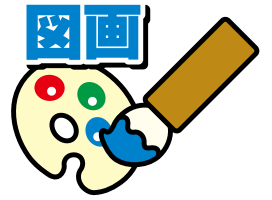
前橋市立永明小学校 5年 大槻琴子

群馬県コンクール 銅賞



ご飯食べたいな

前橋市立荒牧小学校 5年 関口喜成



群馬県コンクール 銅賞



ごはん・お米とわたし

高崎市立大類小学校 6年 小山琳太郎

群馬県コンクール 銅賞



家族とご飯

明和町立明和東小学校 6年 齋藤陸空

群馬県コンクール 銅賞



仲間と食べる美味しいごはん

伊勢崎市立あずま中学校 1年 横山ゆりか

群馬県コンクール 銅賞



手巻き寿司パーティー

太田市立北の杜学園 7年 山口優奈

群馬県コンクール 銅賞



稲刈りの風景

板倉町立板倉中学校 2年 荻野愛結

群馬県コンクール 銅賞



にぎってつなぐ
お米のおいしさ

藤岡市立西中学校 2年 篠崎瑠璃

群馬県コンクール 銅賞



感謝の気持ちと大きな一口

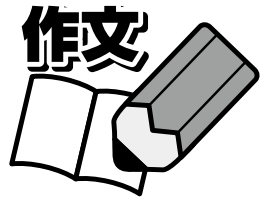
安中市立第一中学校 3年 香取 輝

群馬県コンクール 銅賞



おいしいお米ができました

安中市立第一中学校 3年 有坂武倫



※ 作文作品は原文とおりを基本にしますが、明らかな間違いは手直ししました。

全国コンクール優秀賞

群馬県コンクール金賞

日本一周お米の旅

前橋市立東小学校 4年

小林十和子

ある日、お姉ちゃんからお母さんのスマホに動画が送られてきました。芸人さんが青森県の方弁でコントをしている動画でした。お母さんは秋田県出身ですが、

「秋田のおばあちゃんもこんなこと言うって。なつかしい。」
などどつぶやきながら大笑いしていました。

少したつて、とつぜんお母さんがびっくりしたような声を出したので、どうしたのか聞いてみると、

「これ、お米のせんでんだっ。」

と言って、また大笑いしていました。そのお米の名前は『青天の霹靂』で動画の最後には、「さっぱりとしたお米です。」というフレーズが流れてきました。名前も変わっているし、私にとってお米のイメージはもちもち、ツヤツヤ、ふっくらなどだったので、さっぱりとしたお米とはどういう感じなのか、とても気になりました。するとお母さんが、

「食べてみたいよね。」「ロナでどこにも行けないし、旅行に行ったつもりでいろんな県のお米食べてみる?」

と言いました。数日後、楽しみにしていたお米セットがとどきました。

お米セットの箱の中には、十七都道府県の二十種類のお米が入っていました。あきたこまちは私の家のいつものお米。ゆめぴりかなどにこまるは聞いたことがありました。富富富、くまさんの輝きなど面白い名前のお米もありました。そして、青天の霹靂もバッチリ入っていました。いよいよ日本一周お米の旅の始まりです。

旅の始めは、やはり青天の霹靂です。すいはんジャーのフタを開けると、たたてのお米のよいかおりが、湯気と一緒に辺りにただよいました。お母さんが、かつおぶしやのり、少しあまいみそ、うめぼしなどを用意してくれましたが、まずはお米だけで食べてみました。いつも食べているお米とは少しちがうような気がするけれど、どのように表げんしたらいいかなやんでいると、お姉ちゃんが、

「うん、さっぱりしていると思う。おかずがいっぱい食べられる。あとねばりかなあ。あるような気がする。」

とりポーターのように感想を言いました。さすがだなと思いました。

私は、お米を食べた時よりも、お茶わんによそう時にお米のちがいが分かりました。ピカピカしている、ふんわり軽い、つぶがはつきりしている、かおりが強いなどお米によっていろいろな特ちょうがありました。

この夏休みはたくさんさんお米を食べました。お米の名前から産地を当てたり、食リポしたりしました。『恋の予感』

というお米の日には二人のお姉ちゃんが『出会いがあるかな。』とさわいでいて、面白かったです。とても楽しいお米の旅でした。いつか全国のお米を食べつくしたいです。

全国コンクール 優秀賞

群馬県コンクール 金賞

飽食の時代

前橋市立第六中学校 3年

植木 白姫

「飽食」という言葉を知っていますか？食べ物に不足がなく、飽きるほどに食べられることです。つまり、食べたいと思ったものを何でも手に入れられる状態をいいます。

日本は飽食の時代だといわれています。スーパーマーケットやコンビニにはたくさんの食品が並び、私たちのまわりには食べ物があふれています。そして、賞味期限が切れた食品は大量に廃棄されています。

一方、世界に目を向けると飢餓で苦しむ人が多くいることも現状です。先日見過ごすごとのできない新聞記事を目にしました。世界的に慢性的な栄養不足になっている人の数は2020年に推定で八億人以上に達したという調査結果で

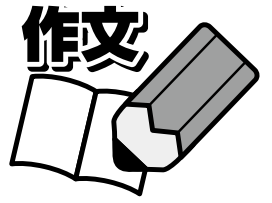
す。要因として紛争により食料が生産できなくなった、紛争が食料の輸送を妨げその結果食料確保にトラブルが多発、さらなる紛争の引き金になったということです。私たちの身の周りにはたくさん食料があるのに、世界には飢餓に苦しむ人が存在するのです。

私の家では家族で食べる分のお米を作っています。近年、日本では豪雨や大型の台風による自然災害が多発し、お米や農作物に悪影響を与えています。洪水で収穫目前のお米が濁流にのみこまれるニュース映像を見ると胸が締め付けられます。米づくりは毎年四月頃から田んぼを耕し、肥料をまき米づくりに最適な土をつくります。田植えの後は水の管理が必要で一日に何度も何度も父が見回り調整をします。気温や風、天候を常に気にかけて守り育てています。

草刈りも大変な作業です。たまに私が手伝うと母は私に「田んぼに落ちないでね」と笑って言います。幼い頃に田んぼのオタマジャクシをつかまえようとして顔から田んぼに落ち泥だらけになったことが忘れられないと話してくれました。

窓を開けるとどの季節にも田んぼがあります。稲が青々と風になびく夏の朝、穂が黄金色に輝く秋の夕暮れ。そんな景色が私の自慢です。

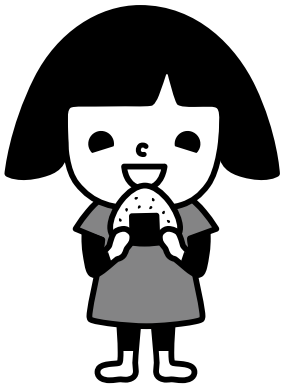
私は飽食の時代だからこそ、食育が必要だと思います。飽食によって食への関心が低下し、好き嫌いが増加して栄養バランスも偏ります。「何でもいいや」と適当に食事を摂ってしまうなど、健全な食生活に影響があるのです。食育というと、子どもの料理教室や農業体験といったイメージを持つ人も多いと思



います。しかし、食育には幅広い意味があります。食育とは、食についてしっかりと理解すること、食べ物の安全性や健康のための選び方、食事の際のマナーなどの社会性を学ぶことです。また選食能力を養うことも重要だと思います。選食能力とは、安心で安全性が高い食べ物、環境にいい食べ物を選ぶ力のことです。選食能力を養うことで、栄養価の高い旬の食べ物について把握できたり、食品ラベルから情報を読み取れたりします。消費期限や賞味期限などについても把握できるため、食品ロスを減らすことにもつながります。

私は将来管理栄養士になりたいと思っています。人間にとって食べることは生命を維持するのに不可欠です。食べ物に不足がなく十分食べることが出来る飽食の時代は、有難いことでもあります。生きていくために欠かせないからこそ、心身ともに豊かになれる、楽しい食生活が求められると私は考えます。

今日も我が家の田んぼは元気です。私も元気です。炊き立てのご飯が茶碗によそられ家族揃っての夕飯。白い湯気のおがるご飯をほおばると元気が湧いて明日も頑張ろうと思います。家で食べるご飯は私の力の源です。あたり前のように出て来る白いご飯には自然の恵みや家族の愛情がつまっています。これからも一粒一粒に感謝して大切に食べたいと思います。



群馬県コンクール金賞

じいじがそだてたおこめ

みどり市立笠懸西小学校 1年 篠原 維吹

ぼくがいつもたべているおこめは、ぼくのじいじがまいとし田んぼでつくってくれています。それをまいにちママがたいておちやわんにいれてくれます。

まいとし五月になるとかきくみなでじいじのいえにいて、じいじのおてつたいをします。ならべたはこに土をいれたり、たねをまいたり、みずをあげるおしごとです。

じいじのいえには、ばあばと大ばあばがすんでいて、おてつたの日には、ぼくのかきくとパパのきょうだいとママのいともきます。みんながあつまるのでぼくはとてもうれしいです。

ぼくのしごとは土をいれるはこをならべるかかりです。ぼくがならべたはこに、パパが土をいれて、じいじがきかいでたねをまきます。それをみんなではたけにはこびます。

ぼくがちいさいときは、「みてるだけだよ」といわれていたけど、てつたえるようになってうれしかったです。

たくさんあるおしごとみんなでやるとあつというまにおわります。

じいじのおてつたいがぜんぶおわたあとには、みんなでバ

ーベキューをやります。ぼくはそれとてもたのしみです。
おにくもとってもおいしいけど、こつやってみんなでちから
をあわせてつくったおこめだから、ぜったいにのこさないぞっ
てきもちになります。

ぼくはじろいごはんがだいすきだから、いつもいっぱいおか
わりしちやうけど、おこめが一つぶものこらないようにおちゃ
わんをぴかぴかにするってかぞくみんなでやくそくしてるか
ら、まいにち一つぶものこさないようにたべたいです。

きゅうしょくのじろいごはんもだれかがたくさんがんばった
のかなってきになります。

だから、ぴかぴかにしたいです。

群馬県コンクール金賞

おじいちゃんの田んぼ

吉岡町立駒寄小学校 2年 剣持 唯翔

ぼくにとって田んぼは身近なそばにいます。なぜかとい
うと、おじいちゃんがまい年お米を作っているからです。

田んぼのじきになると、ぼくはフクフクします。「田んぼは
いつするの。」「とおじいちゃんに聞きます。学校が休みの日
でないといっしょに田んぼができないから心ばいなのです。

ぼくは田んぼが大好きです。りゅうは二つあります。

一つ目は、田んぼでどろあそびや虫をつかまえることやトラ
クターにのせてもらうことです。はじめて田んぼに入った時は
長づつをはいていたら、足がうまりぬけなくなりました。おじ
いちゃんにたすけてもらわないとぬけませんでした。どろにそ
んな力があるなんてびっくりしました。それから、はだしで
あそびます。

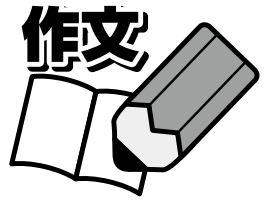
田んぼの中にはたくさん生きものがいます。おうちの近く
では見られないような虫がたくさんいるので、つかまえた後に
図かんを見るのがたのしみになります。

トラクターにのせてもらうのもすぐたのしいです。田んぼ
に行くとい日中あそべるのでおじいちゃんの田んぼが大好きで
す。

二つ目は、おじいちゃんの作るお米がおいしいからです。田
んぼをしてからは「田んぼの水を見に行ってくる。」「とよくお
じいちゃんが言っています。お米ができるまではたいへんなこ
とがたくさんあるんだなと思いました。

ぼくは、たぎたてのごはんをおちゃわんによそったあとにし
やもじについているごはんをあじ見します。少しのりようでも
ごはんのあまいあじがします。おかずがなくてもすぐおいしい
です。

ぼくは大きくなったら、おじいちゃんの田んぼでお米を作り
たいです。だから田んぼに行けるときは、おじいちゃんについ
ていってお米の作り方を教わりたいです。



群馬県コンクール金賞

お米とき

富岡市立額部小学校 3年 半田 瑞季

「瑞季、いつものおねがいね。」とお母さんの声が聞こえます。私は「はいはい。」とお米をとぎます。

私の家では夕ごはんは三合のお米をたきます。お米はカップにすり切り三回分です。お米に水を入れて少しませたら、白くにごった水をすばやくすてます。ここがポイントだとお母さんが言っていました。こんどは、ほとんど水のないじょうたいでお米をシャカシャカとやさしくとぎます。力を入れすぎでお米をつぶしてしまわないように、やさしく大きな円をかくようにとおそわりました。その後これを二回くり返し、そのたびに水をとりかえます。私の家では、お父さんがかためのごはんが好きなので、水の量はメモリの三より少し下にするのがルールです。

お米ときのお手伝いで一番大変なことは、冬のお米ときです。冬は水道の水がとてつめたいので、手がこおってしまいそうぐらいつめたいです。だから時どき「しゅくだいをやっているから今はむり。」と言ってしまうことがあります。でも、お母さんはこれを毎日やっていると思うと本当にすごいなと思います。

それでも私はお米ときのお手伝いが大好きです。「今日のごはんは私がたいたんだよ。」と言うと、お父さんがとてもよろこんでくれ、「うまいなあ、瑞季がたいたごはんが一番おいしいよ。」と言ってくれるからです。なんだかほめられて、とてもくをした気持ちになります。

おいしいごはんを食べていると、家族みんながしあわせな気持ちになれるし、家族がよろこんでくれることが私のしあわせでもあります。

だから私は、これからもお米ときのお手伝いをがんばりたいです。

群馬県コンクール金賞

ぼくの母

大泉町立南小学校 5年 永島 琉楓

「いただきます。」ぼくは家族と一緒に食べるご飯が大好きです。特にホカホカご飯が大好きです。

うちのお米は母が作っています。ぼくは群馬県邑楽郡という水と緑が豊かな町に住んでいます。ぼくの家族は江戸時代から続く農家です。祖父と祖母、おじで代々農業を行っています。おじが農業をついだと同時に母は三年前から仕事を辞めて実家

を手伝う形で農業を始めました。三十代のおじが農業をついだことから、近所の作れない高れいの方がぜひ作ってほしいと頼みにきた事から所有地以外にも作る場所がどんどんふえて手伝うことにしたそうです。

今年は二十七町歩、東京ドーム約六個分の田んぼに虹の煌めき、あさひの夢、ゆめまつり、彩の輝きの四種類のお米を作っています。農業に土日は関係なく、毎日仕事をします。春先四月になると我が家の忙しさはピークをむかえます。田植えの準備が始まるからです。籾ふりだけでも数千枚に及びます。そこから苗に成長させて田植えをします。二毛作で麦も植えているため、麦刈りをしながら終わったところから家族とお手伝いの人たちで計画的に植えていきます。ぼくも土日は学校が休みなので、手伝いに行きます。今年は初めて母が田植え機に乗って田植えをしました。ぼくも一緒に乗り苗をほじゅうする仕事をしました。みんなから「琉楓が手伝ってくれて助かる。ありがとう。」とほめてもらいました。正直ほめてもらえると思ってなかったのですが、とてもうれしい気持ちになりました。

昔の人たちは、この作業をほとんど手作業で行っていたことを考えると、助け合いの精神でみんな協力して作っていたのかなと想像することができます。「機械化が進んだ現代でも助け合いがなければ農業はできない。」と母に教えてもらいました。おじからは「農業は大変だけどむだな作業は一つもないよ。」と教えてもらいました。ぼくが手伝った作業も全て大切な作業だと。その言葉に米作りのきびしさと大変さを手伝いを通じて経験することができました。

田植えが終わったあと、ぼくは田んぼ道を自転車で走るのが大好きです。広大な田んぼ全体が太陽で照らされいなほが風でゆれキラキラ光る景色がとてもきれいだからです。少しずつ変わっていく田の風景に、祖父、祖母、おじ、母、お手伝いの人たちと今年は少しだけぼくの力が入っていると思うと、大変だったけどまたお手伝いしたいなと思いました。日々成長し秋にはたくさんのおいしいお米がしゅうかくできるのが今から楽しみです。元気に育て我がお米。

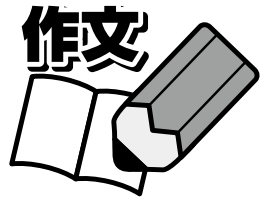
群馬県コンクール金賞

お米をたくさん食べようーフードマイレージを学んで思ったこと

太田市立尾島小学校 6年 笠原 実紗

今年も各地で豪雨や猛暑など温暖化が原因と思われる気象現象のニュースを良く目にします。地球温暖化はどんどん進んでおり、なんとかしていく止めなければいけないと思いました。

私はこの夏、食料自給率や、日本の食生活の変化、現在の日本の農業の状況、フードマイレージと地産地消について学びました。現在、日本人の食生活が変わり、和食から洋食を食べる人が増えたため、お米の消費量が減り、生産量も減っています。生産量が少ないため収入も減ってしまい、農業をやめてしまう



人が多くなり、また、若い人で農業につく人が少なくなっているそうです。以前、「お米が食べられなくなる日があるかも。」という言葉聞いたことがありました。初めは「そんな事はない」と信じていませんでしたが、この夏学んだことにより、この言葉は私の中で現実的になっていきました。

学んだ事の中で一番印象に残ったのが「フードマイレージ」です。フードマイレージとは、直訳すると「食料の輸送距離」で、食料の生産地から消費者の食卓に並ぶまでの輸送にかかった「重さ×距離」で表される。フードマイレージの大きい食料、つまり遠く離れた場所から届く食料は輸送や輸送までの保管などに石油などのエネルギーが多く使われていて、多くの二酸化炭素を出してしまいます。私自身の食事や友達が話していた食事内容を思い返してみると、朝食にパンを食べたり、昼食にファストフードを利用したりと小麦から作られている食品を食べている事が多いと感じました。小麦は九〇パーセント以上を輸入にたっており、フードマイレージが大きい食料です。つまり、小麦から出来た食品を多くとることは二酸化炭素を多く排出し地球温暖化を進めてしまう事につながります。これを知り、私は毎日の食事を改善してみようと思いました。地元産や近くの県でとれたお米を食べる事や米粉で作ったパンを食べる、米から作った油を使用するなど考えてみるというのと改善できると気がつきました。こうすることで、フードマイレージは小さくでき、温暖化の防止につながります。また、米の消費量アップや、食料自給率のアップにもなりよいと思いました。私の住んでいる地域は、周りに田畑があらひのどかな風景が広

がっています。夏頃は水田に青々とした稲がはえ、その間をあいかが泳ぐあいかがも農法が見られます。一生懸命に稲の間を動き回るかもの姿はとてもかわいらしいです。日本の米の生産が増え、温暖化の進行を防ぐことにつながりこののどかな風景が今後も見られるよう、自分それからみなさんも米をもっとたくさん食べるようにしてください。

群馬県コンクール金賞

米一粒の教え

前橋市立第一中学校 1年 長井 優音

「まだお茶碗にご飯粒が残っているよ。ちゃんときれいに食べなさい。」

小学生の頃、父に言われたことがありました。少し位いいじやないか、面倒くさいなと思ひながら、そういえば亡くなった祖父にも同じことを言われたなあと思ひ出しました。父も祖父もなぜしきりにご飯をきれいに食べなさいと言つたのか、氣になった私は母に聞いてみました。

母も子供の頃、母の祖母からお米の大切さを教えてもらったと話してくれました。

「お米一粒には七人の神様がいるんだよ。だからお米は残さず

に大切に食べなさい。」

何度も言われた祖母からの言葉を今でも鮮明に覚えているそうです。神様という言葉に私は興味がいって、母に聞いたり自分で調べてみました。

七人の神様とは太陽、雲、風、水、土、虫、人の七つであり、お米を作る過程において必要な自然の恵みのことなのだと知りました。

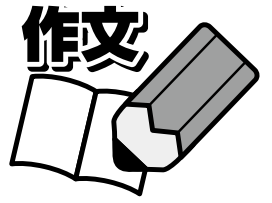
まず、太陽光とそれによってもたらされる暑さは稲の成長に欠かせません。そして雲がその太陽光をほどよく遮り、直射日光からお米のひび割れを防ぎます。また稲の花は風媒花と言われ、雄しべの花粉が昆虫に頼らずに風の力だけで運ばれて受粉をします。豊富な水と栄養分の豊かな土は、稲が元気に育つ水田を作るための重要な要素です。虫はお米に危害を加える虫を食べてくれる益虫のことです。そして最後の神様は作り手です。米という漢字がお米を作るまでに八十八の手間ひまがかかることが語源になっているように農家の方は天候や田んぼの状態、稲の健康に常に気を配り、稲によりそって世話をします。手間を惜しまない、人間にしかできない育みなのです。作り手と自然、様々な神様の助けを得て、稲には初めて実りがもたらされます。

このことを知ってから普段何気なく食べていたお米が奇跡の食べ物のように感じられました。何か一つが欠けても手にすることができない天からの恵み。それを雑に食べ、残していた自分が恥ずかしく情けなくなりました。

お米を大切にしなければいけない理由はそれだけではありません。食べたくても食べられない人が世の中にはたくさんいるの

です。母の祖母、つまり私のひいおばちゃんは戦争を体験しています。戦争で食料が不足していた時代はお米が食べられない代わりに芋のつるや豆などを主食にしていたと母は聞いたそうです。そして現代でも貧困が理由で満足に食事ができない人がいます。先進国である日本でさえ、人口の六人に一人は貧困状態にあると言われています。父も昔一人暮らしをしていた頃、お金を節約していて満足に食べられなかった時があったそうです。その時の経験からお米一粒でも決して残さないようにし、今食事ができることのありがたさを強く感じると話してくれました。

色々な人の話を聞いて、それ以来お米をかむ度に食べられることの幸せを感じるようになりました。お米はかめばかむほど甘く、いつも私のパワーの源です。朝ごはんに食べるおにぎりは一日の始まりに私の脳と体を目覚めさせてくれます。給食のご飯は午後の勉強や部活動の大切なエネルギーになります。家族で囲む夕食のご飯はいつも温かく、一日の疲れをいやしてくれます。お米は私の生活の中に当たり前にあり、しかし当たり前を食べられると思っただけはいけないものなのだと気づきました。「いただきます。」いつも食事の時に言うこの言葉は、食べ物大切な命を頂くという意味です。今回の作文を書いて、自然の恵みや作物を育てる人に感謝する気持ちが一層強くなりました。頂いた命を一粒も無駄にすることがないよう感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。そして父や母が私に教えてくれたように、同じことを将来自分の子供に胸を張って伝えたいと思います。



群馬県コンクール金賞

私のヒーローはごはん

太田市立宝泉中学校 2年 石川 未来

幼い頃から私は、ごはんが大好きでした。朝・昼・晩と主食はお米。必ずごはんをおかわりしました。そして、何種類ものふりかけをかけたり、梅干しをのせて食べました。ごはんを食べる時間が私にとって一番の幸せでした。

中学校に入學して、私は陸上部に入部しました。ある日、尊敬している先輩から「一緒に走幅跳をやろう。」と声をかけて頂きました。初めは、思うような動きができず、とても難しいなと思っていました。段々と練習に慣れ、自分のペースも掴め、モリモリと三食を食べるうちに良い跳躍ができるようになってきました。

十一月の県大会で二位入賞、自己ベストを五十一センチ更新する大きな跳躍ができました。そして強化選手にも選ばれました。この日は朝からごはんやお肉をしっかりと食べ、おにぎりも食べて、いつもよりもきちんと食事を摂りました。コンディションも良く、とても体が軽く感じました。

冬期に入り、毎日の練習を誰よりも真剣に取り組み、自主練習をし、積極的に練習会へ参加しました。食事面では、特に炭水化物のごはんをたくさん食べて、練習の時に力が発揮できるよ

うにしていました。

冬期明けの大会まで一ヶ月。前回よりも更に遠くに跳びたいという気持ちがありました。私は「体重が軽ければ遠くに跳ぶ」と思い込むようになりました。その日から夕食では大好きな白ごはんを食べないと決めました。また、給食の白ごはんもおかわりしないと決めてしまいました。

迎えた冬期明けの大会では、五位で自己ベストも出せませんでした。その日は風が強かったり、助走の歩数を増やしたりと、初めての事に慣れていないだけだと考えていました。しかし、次の大会では入賞さえできず、記録も散々なものでした。この大会でも、技術面のみ気にし、パニック状態でした。学校では、私の方が速く走れていたのに、仲の良い友達の方が速く走れるようになってきました。練習会でも普段の力を発揮できなかったり、体調を崩したり不調が続きました。この生活が三ヶ月続いた頃、肉体的にも精神的にも疲れを感じ始めました。毎日不安な気持ちで私を襲いました。部活から帰ってくると泣いていました。大好きな陸上も嫌いになってしまい、とても辛い日々が続きました。どん底に落ちた私の気持ちを一番理解してくれたのは、母でした。励ましてくれて、一緒に泣いてくれました。私の生活を振り返ってくれ、食事面での欠点を見つけてくれました。炭水化物をしっかりと摂れていなかった事です。そして、知り合いの栄養士さんにアドバイスを頂きました。

「今は成長期なので、三食バランス良く食事を摂ってくださいね。」

この言葉に私ははっとしました。当たり前のように見えるけ

れど、私はできていなかったな。自分の間違った思い込みを変えようと思わせてくれました。

その日から毎日三食バランス良く食事を摂り、たくさん食べました。ごはんもたくさんおかわりました。大事なのはしっかり食べて体を作る事です。そして、前向きな気持ちになれる事も気づけました。一ヶ月続けた結果、県大会では出た種目全てで自己ベストを更新しました。お米のお陰だと言っても過言ではないと思いました。

ごはんは炭水化物なので食べ過ぎるのは良くないと思っていました。しかし、大会で力を十分に発揮できたり、体を作ったり、精神を安定させたりと素晴らしい力がある事に気づきました。そしてお米の凄さをたくさんの方々に知って頂きたいです。どん底から救ってくれた私のヒーロー。これからもたくさんごはんを食べ、力いっぱい部活に打ち込んでいきたいです。

群馬県コンクール銀賞

おこめとわたし

板倉町立東小学校 1年

柿沼 侑里

ごはんのときに、いつもママはしおおにぎりをつくってくれます。あたたかくて、しおがいっぱいについていて、だいすきで

す。

「おにぎりにするおこめはどんなふうにつくられているのかな」と、パパにきいたら「たんぼをいっしょにみにいって」といって、くるまでつれていってくれました。たんぼはいちめんみどりいろでした。すぐくひろくて、そのままとどきそうでした。

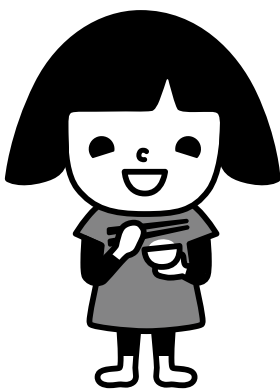
しらすぎやとんぼ、いなごのたいぐんがいっぱいいていました。みずのなかに、おたまじゃくしがいっぱいおいおいでいて、「ピチャピチャ」とおとがしました。えびもみつきました。たんぼもいきているのかな。

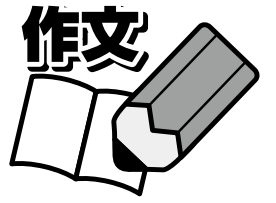
たんぼからとれるおこめが、もっともっとおいしくなったらいいな。カラフルなおこめがとれるといいな。バターあじのおこめがあったらいいな。かまないでたべられたら、おじさんやおばあさんもたべられるかな。

これからも、ママのつくったしおおにぎりをいっぱいいたべたいです。

おおきくなったら、もっとべんきょうして、いろいろなおこめをそだててみたいな。

やくそくするね。





群馬県コンクール 銀賞

おこめづくりのおもいで

前橋市立東小学校 1年 齋藤 優花

わたしは、このまえおうちでごはんをたいているとき、このおいななかかいたことあるな、とおもいました。そして、ようちえんのときに、じぶんたちでつくったおこめをたいたときのおいといっしよだ、とおもいました。

わたしがようちえんのときにしたおこめづくりで、とくにたのしかったことがふたつあります。ひとつは、ぎゅうにゅうばつくをつかってだつこくをしたことです。ぎゅうにゅうばつくのなかに、いねのおこめがいつぱいいつぱいいると、いねをいれ、ぎゅうにゅうばつくのくちをぎゅっとしめました。そして、いねのくきをひっぱっておこめのつぶをとりました。おこめがとれるときのぶちぶちというおとがおもしろかったです。だんだんと、ぎゅうにゅうばつくがおもたくなつていくのがわかって、おこめのつぶをためるのがたのしかったです。

もうひとつたのしかったことは、だつこくしたおこめについているからをとったことです。すりばちからのついたおこめをいれて、ともだちがすりばちをおさえてくれて、わたしがぼろろをぐりぐりとまわしました。おこめがとびちらないように、しんちようにまわしました。からがとれてくると、ちやいろい

おこめができてきました。このおこめをたべるようになって、わたしはたべたことがなかったのでわくわくしました。たきたてをたべてみると、おこめのあじがいつもよりこくかんじしました。

わたしがいつもたべているおこめはおみせでかっています。おこめをつくってくれるひとがないと、わたしはごはんをたべられません。おこめづくりをしたことをおもいだして、おこめをつくってくれているひとにありがとうとおもいました。これからごはんをきれいにたべるようにしたいとおもいます。

群馬県コンクール 銀賞

ちびまるおにぎり

安中市立安中小学校 2年 掛川 結翔

今年の夏休みは、コロナになつてはじまりました。さいしょは、三さいのれんちゃんがつって、つぎにおかあさんとはるくんとぼくがなつちやいました。ぼくだけねつがあんまり出なくて元気でした。れんちゃんもねつが下がって元気になりました。れんちゃんが

「絵本よんで。」

と言いました。おかあさんが

朝のにおい

高崎市立南八幡小学校 2年 新妻 輝花

まい朝、お父さんがおしにきてくれます。かいだんを下りていると、たきたてのごはんのあまいにおいがします。わたしの大すきなおい。ねむいのもどこかに行っちゃいます。朝ごはんはかぞくみんなでたべます。わたしも、かぞくのみんなもごはんはです。たまにはパンの日もあるけど、学校につくころにはちよっとおなかがすきます。でも、ごはんをたべて行けば三時間目くらいまで大じょうぶです。

さいしょのひと口は、ごはんだけでたべます。もぐもぐしていると、ごはんのあまさが口いっぱいになって、しあわせな気持ちになります。わたしのーばんすきなおかずは、お母さんが作ってくれるあまいたまごやきです。ふたつのあまさが合わさると、とてもさい高です。

夏休みにお母さんとおだんごを作りました。つるつるに丸くするのはむずかしいけど、たのしかったです。きなことくろみつをたっぷりかけたり、あんこをのせてたべるのがわたしは好きです。おだんごもおこめからできているとした時、すぐくびっくりしました。きゅうしょくで出るこめっこパンも、おこめからできています。ほかにもおこめから作られているものが

「ねつがあるからこんど読もうね。」

と、言いました。れんちゃんが

「やだ。読んで。」

と言ったので、ぼくが読んであげました。れんちゃんのすきな

おにぎりの絵本でした。よんでいると、れんちゃんが、

「おなかすいた。」

と言いました。おかあさんが

「すぐに何かつくろね。」

と言ったけど、大へんそうだったのでぼくは、

「ぼくが絵本のちびまるおにぎりをつくってあげるよ。」

と言いました。しゃもじで、かたにごはんを入れて、ちびまる

おにぎりをたくさんつくりました。ぜんぶしおあじにしまし

た。れんちゃんが

「おいしー。ゆいくんすげーね。」

と言いました。おかあさんとほるくんも

「ゆいくんのおにぎりおいしー。しゅってくれてありがとう。」

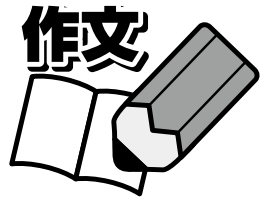
と言いました。ぼくは、うれしくなりました。よるに、おとう

さんたちにもでんわでおしえてあげました。おとうさんに「ゆ

いくんすげーね。ありがとう。」

と言われました。ぼくは、もっとうれしくなりました。





あるか、しらべてみました。そしたら、パンケーキ、クリームブリュレ、マドレーヌ、カステラ、マフィンなどたくさんありました。おこめってすごい。ごはんはわしょくだけで、ようがしも作れてとってもすごい。

ごはんはまい日、朝昼ばんたべてもあきないでたべられます。わたしをしあわせな気もちにしてくれて、わたしを元気にしてくれます。

いつか、おいしいおこめをつくってくれる人たちにありがとうと言いたいです。

群馬県コンクール 銀賞

未来へのかけ橋 「お米から学んだこと」

前橋市立東小学校 3年

阿久津 琉那

私は、ほかほかの白米が大好きです。白米をそのまま食べてもおいしいし、ふりかけやのりで食べるのも好きです。

今年の夏前に、JAの方からお米の種をもらいました。種をはじめて見た時は、ふだん私が食べているお米の色とちがうのでおどろきました。

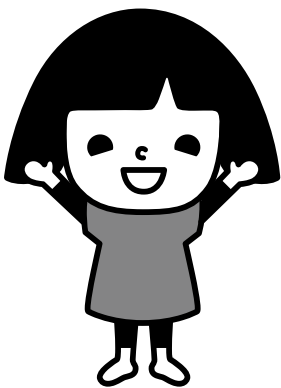
お家に帰って、そのうす茶色の種についてお母さんと調べてみることにしました。この種からどうやって、白くておいしい

お米になるのか想ぞうすると、心がワクワクしました。

種をまいて小さな苗をそだててから、それを田んぼに植える田植え作業。水の管理や草むしり、病気の予防など、種をまいてから秋のしゅうかくまで、たくさん作業と世話が必要だとを知りました。また、お米には色々な種類があつて、日本各地で約八百種類のお米があることを知りました。日本にお米が伝わったのは縄文時代の終わりごろで、昔からその地域の土地や気候に合わせた種類のお米づくりが現代にまで受けつがれていて、お米には、とても長い歴史があることにおどろきました。そして一番感動したことは、夏に田んぼで見かける緑色の細長い葉っぱ、秋には黄金にかがやく美しい稲穂が、ふだん私が食べているお米だと知ったことです。あの美しい風景から、おいしいお米ができることが、何だかうれしくなりました。農家さんがたくさんの時間をかけて大切に稲を育ててくれるおかげで、いつでもおいしいお米が食べられることに感謝したいと思います。

いつまでも、あの美しい田んぼの風けいや日本のお米作りが未来に続いていけるよう、たくさんお米を食べて、元気いっぱいな私たちが平和な日本をつくっていききたいと思います。「農家さん、おいしいお米をありがとう。」

お米から元気パワーをもらって、私は未来へのかけ橋になりたいです。



群馬県コンクール 銀賞

え顔でおにぎり

前橋市立上川淵小学校 3年

篠原 一太

今年の夏休みは、ひさしぶりに新がたのおばあちゃん家に遊びに行った。おばあちゃんがいろいろなごはんを作ってくれたけど、お家に帰る日の朝ごはんは、ぼくと妹もごはんを作るのを手つだつことにした。メニューは、おにぎりだ。

たきたてのごはんは、つやつやしていて、とてもおいしそうだ。

「まだ、あつくてにぎれないから、少しさめるのをまつといよ。」

と、おばあちゃんが言った。まっている間に具のしゃけとたらこをつまみ食いた。

「おにぎりをする前に具がなくなっちゃったよ。」

と、おばあちゃんがわらいながら言った。

ごはんがさめたので、おにぎりを作りはじめた。お茶わんにごはんをよそって、まん中をくぼませてすきな具を入れる。お茶わんをやさしくゆすってごはんを丸くした後、ラップにのせて、しおをすこしだけまぶしてにぎった。おばあちゃんのように上手な三角はなかなかむずかしくて、丸いおにぎりになってしまった。

出来あがったおにぎりを、みんなで食べた。つまみぐいの時はしょっぱく感じた、しゃけやたらこは、ごはんといっしょに食べると、ごはんのあまさをひきたててくれた。ふだんはあまりごはんを食べない妹も、たくさん食べた。お父さんもお母さんもおいしいとよろこんでくれた。おにぎりだけの朝ごはんだったけれど、みんなえ顔で楽しい朝ごはんになった。自分でぎったおにぎりはコンビニのおにぎりより何ばいもおいしかった。おにぎりは、かんたんでおいしくて、みんなえ顔になれるすばらしい理由だ。またおばあちゃんといっしょに作りたい。今どいっしょに作る時まで、上手な三角が出来るように、練習しておこうと思う。

群馬県コンクール 銀賞

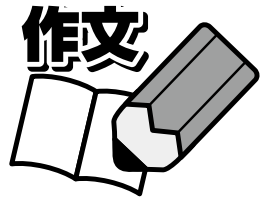
わたしのお米

沼田市立利南東小学校 4年

増田 凜来

わたしのおじいちゃんとおばあちゃんは、お米を作っています。だから、わたしはお米をスーパーで買ったことがあります。ん。

外食などで、他のお米を食べることがあります。その時に感じるのが、家のお米が一番おいしいということなんです。このど



んなお米よりおいしいじまんのお米だと思います。

毎年新米ができる、みんなが塩おにぎりを作って食べます。わたしは、その塩おにぎりが大好きです。春からいつしゅうけんめい育てたお米だから、とくべつおいしいんだと思います。

そして、毎年お手伝いに行っています。わたしは、毎年楽しみにしています。

春は田植えです。わたしは、きかいで植えられなかった所に手でイネの苗を植えていく作業をします。わたしもはだして田んぼに入ります。足がうまってぬけなくなったり、ぬるぬるして転びそうになったりします。でもそんな作業がわたしは好きです。

秋はイネかりです。おじいちゃんの田んぼでは、イネをハッテに干します。わたしは背がとどかないので、おばあちゃんたちにイネを、わたしたり、イネを集めたりしてお手伝いをします。

わたしが田んぼのお手伝いで一番好きなことは、みんなが軽トラックの上でお昼ごはんを食べることです。たくさん働いた後に食べるごはんは、とてもおいしいです。もちろん家の田んぼでできたお米のおにぎりです。

ほかに田んぼにはいろいろな虫がいます。カエル、イナゴ、バッタ、へび。昔は、この田んぼでとったイナゴをひいおばあちゃんがつくだにしてくれたそうです。おばあちゃんとお母さんが虫が苦手なので、今は作っていませんが、わたしも食べてみたかったです。

田んぼはお米だけじゃなくて、たくさん生き物を育てて「田んぼってすごいなあ。」と思いました。

お米を作るのはすごく大変なことだけど、おじいちゃんとおばあちゃんのおかげでお米作りを経験できてよかったです。

お米作りの大変さを知っているからわたしは、長い間大切に育てたお米を一粒もむだにせず、感しゃしながら食べています。これからも元氣においしいお米作ってほしいです。

わたしはおじいちゃん、おばあちゃんのお米が大好きだから。

群馬県コンクール 銀賞

また、ささずし食べたい

太田市立駒形小学校 4年 山田 一翔

ぼくは夏休みになると、ひいおばあちゃんと一緒に作って食べたいささずしを思い出します。

ささずしは、長野に住むひいおばあちゃんが夏になるとかならず作ってくれたきょうど料理です。

でも、二年前の夏ひいおばあちゃんはお亡くなつてしまいました。「コナのせいだ」ひいおばあちゃんと最後のお別れをするのも出来ませんでした。

ひいおばあちゃんが亡くなつてから、ささずしを食べられなくなつてしまつても悔いします。

夏休みになるとひいおばあちゃんと一緒にみんながささずしを

作って食べました。

山で取って来たささの葉の上に大きなかまでたいたお米を乗せてあまい味のぜんまいとくるみとしょうがを乗せておぼんにきれいになります。

ぼくも小さいころから、やなずしを作る時は、いつもお手伝いをしました。

ひいおばあちゃんがささの葉の上に乗せたお米の上にお母さんとおばあちゃんがぜんまいを乗せます。

ぼくとお姉ちゃんは、くるみとしょうがを乗せる役わりです。

ひいおばあちゃんはやなずしのことになるうちちょっときびしくなります。

くるみは、大きすぎてもだめだし、小さすぎたらいい感じます。しょうがもいっぱい乗せすぎないようにきをつけなくてはいいけません。

だからぼくとお姉ちゃんはしんけんにお手伝いをしました。

でも一生けんめいみんなで作ったやなずしはとてもおいしくて最高です。

夏になるといつも食べていたけど、もうひいおばあちゃんの味のやなずしは食べられません。

長野で売っているやなずしはいつも食べていたやなずしの味とはちがうので少しやみこくなります。

ひいおばあちゃんと一緒に作ったやなずしはこれからもずっと忘れません。

おばあちゃんの味がいつか作れるようにいつかちょうせんしたいです。

群馬県コンクール 銀賞

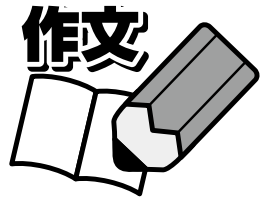
育てよ、ぼくのお米

前橋市立勝山小学校 5年

佐々木 琉馬

ぼくは白米が大好きです。肉と一緒に食べるととても美味しからです。美味しくて食べすぎてお母さんに止められるほどです。いつも食べているお米はお父さんの叔父さんが作っているお米です。ぼくが弟が食べる直前に二、三合精米をして炊いています。

そんなぼくは、六月上旬に田植えのお手伝いをしました。藤岡市にある叔父さんの田んぼです。大きさは三千平方メートルくらいでとても広くて田植えをするのは大変だなと思いました。今は機械だけど、昔は全部手で植えていた事を想像すると何日間かかるのだろーと思ひ、叔父さんに聞くと、四十八年くらい前までは、手植えで親せき七、八人で助け合い、四、五日間かかっていたそうです。田植え機だと半日でおわります。朝八時半から田植えを開始しました。田んぼは水と土でドロドロになっていて、入ってみたら深さはぼくのひざ下くらいでした。ぼくも田植え機に乗せてもらいました。クボタ製で時速は二キロ程度、人間の歩くスピードよりゆっくりで、ウターンするのが難しいです。機械好きなぼくは、田植え機がどんな仕組みになっているか気になりました。田植え機の後ろ側に苗を入れる場所



があります。板に乗っている苗を後ろにセットして板だけを振ります。ガッシャングッシャと音を立てながら、苗を数本ずつ植えていきます。苗が足りなくなるとセンサーが反応して音で教えてくれるので、苗を足します。田んぼを田植え機で十往復くらいしました。田植え機で植えられない所には手で苗を植えました。地面がドロドロだったので動きにくく大変でした。

田んぼにはこの様方エルやアマガエルなどの蛙がいて弟たちは蛙を捕まえるのに夢中でした。田植えが終わったあとは叔父さんの家に行き、みんなでお昼ごはんを食べました。疲れた後のごはんはとても美味しかったです。

余った苗を貰って家で育てることにしました。土をホームセンターで買い、衣しようケースの中にお父さんと一緒に植えました。最初は五センチ位の水が貯まる様に、二日に一度水をやりました。大きくなったら三センチ位で良いそうです。小さかった苗がすごい勢いで、大きくなり根っこもどんどんのびていきました。お米の苗は野菜の苗よりも早く育つのだなと思いました。お盆休みに一週間広島の祖父母の家に行っている間に、苗が少し枯れてしまいました。水が少なかったのかもしれない。枯れた葉を見て、ぼくは、少し残念でしたが、残っている苗を育よつと思います。そして来年は枯れないように工夫していきたいです。

秋になったら稲刈りのお手伝いをしようと思います。今年採れるお米の量が気になります。採れた米をもらって自分で精米をして食べたいです。新米は美味しいので、またお母さんに食べ過ぎと言われそうです。

群馬県コンクール 銀賞

おじいちゃんジャンボおにぎり

前橋市立荒牧小学校 5年 駒形 芽依

私のおじいちゃんが作ったおにぎりは世界一おいしいです。おじいちゃんは福島県に住んでいます。夏休みや冬休みにおじいちゃんの家に行くと、群馬に帰る前におにぎりを作ってくれます。そのおにぎりは丸くて、ソフトボールくらいの大きさなので、ジャンボおにぎりと言っています。帰りの車の中で食べてみるとお米が一つぶ一つぶふっくらとしていて、塩加減もちょうどよく、つかれも一気にふき飛びます。

中身の具はうめぼし、みそづけ、焼きたてのサケのどれかです。食べるまで中身が分からないというおもしろさも、おにぎりの持ちようです。中でも、みそづけとうめぼしはおじいちゃんの手作りです。

おじいちゃんにおにぎりの作り方を教えてもらいました。お米は会津産のひとめぼれというお米を使っています。他の品種にくらべてやわらかくたきあがるそうです。ご飯がたいたら七分待ってご飯をむらします。七分待ったらたてと横にご飯を軽くかき混ぜます。おじいちゃんは、「一番大事なことは、しっかりとにぎらないことだよ。」と言いました。しっかりとにぎると丸くなってしまうのだそうです。だから、お茶わんにご飯を入

れて、お茶わんを軽くゆすり、二、三回弱い力で軽くにぎって形を整えます。次に具材をのせ、塩を二つまみのせます。そして、お皿におにぎりをのせ、のりを一まいおにぎりの表面にのせます。おにぎりをひっくり返したらまた一まい、同じようにのりをのせます。最後ににおにぎりを冷ますためにざるにのせます。お皿だとよく冷めません。おにぎりをラップでふんわりと包んだら完成です。

作り方を教えてもらって、おじいちゃんは一つのおにぎりを作るのに色々な事を考えていることがわかりました。私も同じようにおいしいジャンボおにぎりを作ってみたいと思いました。その時は、おじいちゃんが畑で育てたきゅうりのつけ物をおにぎりの具にして野菜といっしょにお米をおいしく食べたいと思っています。おじいちゃんありがとう。

群馬県コンクール銀賞

私の目標

高崎市立瀧川小学校 6年

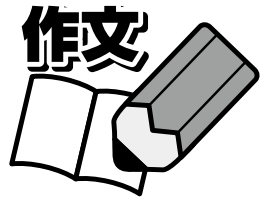
佐藤 柚月

私はある日、家族旅行の帰りに立ち寄ったサービスエリアで釜飯を買った。家に帰り、釜飯の中身を食べ、その空き容器の使い道がないかインターネットで調べてみた。私は、釜飯の空

き容器でご飯が炊けることを知り、日曜日に父と一緒に試してみた。作り方は、空き容器にいだお米を入れ、コンロに火を付け十五分、止めて蒸らして十五分で一合分のご飯ができる。ご飯ができあがるまでの三十分間で父とお米についての話をした。

三年前に亡くなった私の祖父は田んぼで、「あさひの夢」というお米を育てていた。私は一度祖父と祖母の稲かりを手伝ったことがあり、稲かりは予想以上に大変だったが、よい体験だったと思う。祖父が亡くなってからは、田んぼを他の人に貸してお米を作ってもらっている。でも、一つの田んぼは草がたくさん生えていて、まるで林のようになっていく。私は将来のために、その草を全部取りたいと思う。私の父は他の仕事をしていて、お米を作るつもりはないと言っていた。なので倉庫にあった田植え機やコンバイン、トラクターは故障したり、田植えする機会がなくなり活やくの場がなくなったので処分した。私にとってこれらの機械は思い出のつまった物だった。コンバインの操縦席に乗って祖父と一緒に写真を撮ったり、トラクターの大きなタイヤで遊んだりした。でも、農業機械を処分してしまつと、お米づくりができなくなる。私は自分で自分の田んぼを作ってお米を作ってみたい。そのために、どのようなことができるのか考えたい。

もし、両親が亡くなってしまったら、田んぼは私が引き継ぐことになる。私はその田んぼで祖父がしたようにお米を自分の手で育てたい。自分の手で田んぼを耕して、稲を植えて、秋まで世話をしておいしいお米を食べたい。今の日本のお米の生産



量は年々減少している。私は日本のおいしいお米がなくなってほしくない。毎日おいしいお米を食われていることがうれしく思えたことを私の子供にも経験してほしい。私が大人になって私の子供にお米に関われるような経験をさせてあげられるようにしたい。

私は釜飯の空き容器の使い道を調べたところから、思いがけず農業の未来を考えることになった。あまり気付かなかったが、ご飯を食べることはお米についてを考える身近なことなのだと思う。祖父の田んぼでお米を作るという夢に向かって、これからもお米や農業についてを考えていきたい。

群馬県コンクール 銀賞

おにぎり

前橋市立永明小学校 6年

橋本 虎汰郎

ぼくの小学校最後の夏が始まった。春に行われた一年で一番大きな大会は、足の骨折でぼくの出番はなかった。太陽の暑さでくじけそうになった夏だって、寒くて手も耳も冷たくなった冬だって、この日のために4年間がんばってきたのに。

「もう野球はしない。」

こんな風に考えてしまつくらい何も出来ない自分がぐちゃぐちゃ

くちゃぐちゃで、ベンチで応援も出来たはずなのに、その日は遠くから見ている事が勢いいっぱいだった。仲間のうしろ姿を見て、胸が苦しくなった。母に朝作ってもらったおにぎりも食べずに、ぼくは試合の途中で帰って来てしまったのだ。

「本当にこれでよかったのかな。」

ぼくは少し後悔した。試合で勝った日も、負けた日も、いつだって仲間と一緒に食べたお弁当はおいしく感じたはずなのに、この日帰りの車の中で食べたおにぎりは、なぜかほとんど味がなかった。

あれから足の骨折も治って、前と同じようにまた野球が出来るようになった。そして、とうとう6年生最後の夏の大会の日がやってきた。

試合が始まる前に、いつものように仲間とお弁当を食べた。あの日、帰り道に食べた時と同じ梅干し入りのおにぎりだった。食べる直前にご飯にのりが巻けるように工夫してあった。「いただきます」パリパリと大きくひと口かじると、口の中にお米の甘さが広がった。いつもより塩味がきいているな、と思つて食べた。次の瞬間、

「熱中症に気をつけてがんばってね。」

という母の言葉を思い出して、心臓がぎゅっと熱くなった。

「がんばってたのは、ぼくだけじゃなかった。」

松葉杖をついてくやしい思いをしていた時は自分の事しか考えられなかった。監督やコーチ、仲間がばましてくれたのにぼくは向き合えず、自分の力に閉じこもってしまった。朝早くお弁当や水筒の準備をしてくれた母。仕事が休みの日に送迎や

審判をしてくれた父。いつも大勢の人に支えられていた事に気付いて、さらに胸が熱くなつてあふれてしまいそうな涙をぐつとこらえた。

塩がきいたそのおにぎりは、涙の味と汗とたくさん思いが混ざった味がした。「うちそつさまでした。」仲間と食べたこの日のおにぎりの味を、ぼくは一生忘れたくないと思った。「集合ー」キャプテンの声がした。あの時みたいに自分の気持ちから逃げて後悔したくなかった。今までぼくを支えてくれたみんなと自分のために最後まで全力でがんばろうと心に決めた。

「ゲームセット」

ぼくの小学校最後の夏は、忘れられない大切な思い出となつて幕を閉じた。

群馬県コンクール銀賞

ごはん大好き

太田市立城東中学校 1年

齋藤 稜太

白くかがやく宝石のようなお米たち。ぼくはごはんが大好きだ。なぜ日本人はお米が大好きなのだろうか。

なんと言つても「お米はおいしい」ということ。たきたてのごはんは、そのままでもおいしいし、どんなおかずとも相性が

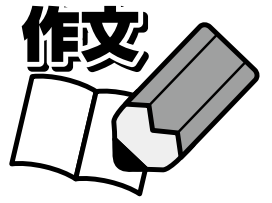
いい。個人的には、塩味の効いたものと、白飯がはかどる。もりもり食べて、どんどん成長していく。おかげで、ぼくは一年に十五センチメートルも身長が伸びた年もある。お米は人々の体を強くしてくれると思うので、みんなお米が大好きなのではないかと考える。

ぼくの体は、お米でできているといっても過言ではない。ラグビーの練習のあとには必ず、おにぎりを食べるようにしている。我が家では、パワーボールともよんでいる。小松菜とサケ、かつお節、のり、ご飯。これで、栄養素がバランスよく、いっぺんにとれるのだ。ラグビーは、とてもハードなスポーツなので、練習後すぐに食べるようにして、疲れた体をおにぎりパワーで回復させている。

お米がなかったら、ぼくの体はどうなっていただろう。成長のスピードも遅かったかもしれないし、免疫力もあがらず、弱い体になっていたのではないだろうか。もちろん、麺やパンでも栄養はとれるが、おかずと一緒に食べるとなると、ご飯が一番だと思う。

白米、おかず、みそ汁。この組み合わせは最強だ。ハンバーグ、えびフライ、しょうが焼きといったおかずたち。そして温かい、心も温まるみそ汁。うちのみそ汁はいつも具だくさんで、肉も野菜もたっぷり入っているの、これだけでもおかずになり、バランスよく栄養をとることができる。

このように、ぼくが大好きなご飯を毎日もりもりたくさん食べることができるのは、お米を作ってくれる人達がいるからだということも忘れてはいけない。



うちのお米は、祖父が作ってくれたものをもらってきて食べている。とてもありがたいことだと思う。祖父がお米を作ってくれるのがあたり前だと思っていたが、リウマチになってしまったので、今年からお米作りをやめてしまった。それを父に聞いてびっくりした。母に、「うちのお米どうするの。」と聞いたら、これからは、お米買わなきゃだなあと言っていた。今まで、何も考えずにおいしく頂いていたお米だけど、祖父が大変な思いをして作ってくれていたんだと、改めて感謝の気持ちでいっぱいになった。今年は、昨年の備蓄があるのでまだ「おいしいちゃんのお米」が食べられるぞうだ。一粒一粒を大切に味わって、たくさん食べようと思う。

ご飯が大好きなぼくは、お米をたぐのが上手らしい。母は、「稜太がたいてくれたご飯は、お米がつやつやしていて、とてもおいしい」と言ってくれる。冬は水が冷たいし、毎日やるのは大変だ。一日に二回とか三回とか、この作業をしている母は、偉いと思う。部活があるので、中学生になってからは、なかなかできていないけど、ぼくは米とぎが大好きなので、手伝っていきたいと思う。手の平を上手く使ってしっかりといで、水加減を間違えないようにしたりして、おいしくできるととてもうれしい。だから、是非みんなにもやってほしいと思う。

お米はとてもスゴイ。みんなに愛されている。これからも、たくさんお米を食べて、体を大きくしていきたい。お米を作ってくれている人達に感謝して、大切に食べようと思う。

群馬県コンクール銀賞

毎日の食事・毎日のお米

太田市立敷塚本町中学校 1年 津久井 さわ

私は食べることが好きです。中学生になって今までより食べる量が増えました。特にお米は、三食以外でも部活から習い事に行く前におにぎりを食べたりします。給食でもかなり食べる方で毎日給食は楽しみです。

そんな私が、この機会を使ってお米について考えてみました。まずお米を食べたいと思うのはなぜかということです。お米以外でも炭水化物を摂取できるものはありますが、どうしてもなのでしょうか。一番に考えたのは、おかずと合うからという理由です。野菜炒めや焼肉、漬物などのおかずはともにご飯と合います。そうすれば栄養もとりやすいです。パンや麺類よりもパランスよく食事をとりやすい利点があります。私のお母さんが作ってくれる夕食はお米とおかず、汁物がそろっています。見栄えがよく、食欲がわくのも理由の一つなのではないかなと思います。

次に考えたのは、お米に関する思い出があるからという理由です。学校の校外学習や遠足では、おにぎりやふりかけご飯などを持っていく人が多かったという記憶があります。日本人のお米離れが心配される世の中ですが、お弁当といえはおにぎり

など食事の中にお米は根付いていると思います。私はスイミングの大会で必ずおにぎりや、のり弁当を持っていけます。大会の場で緊張している中、いつもの味のお米を食べると少し安心します。パンよりも満足感が得られやすいのも良いです。こんな出来事もありました。大会の結果が良くなり落ち込んでいたときのことです。お父さんが、

「ほら、いっぱい食べて次頑張れば良いじゃないか。おつかれ。」と、はげましてくれました。その日はお寿司で、私の大好物でした。いつもマグロを先に食べます。新鮮なマグロと温かみのあるお米がとても合い、おいしかったです。おいしいものを食べて、大会のくやしさをバネにこれからもがんばろうと思いました。そして、応援してくれたことがよりうれしく感じました。このような体験により、なんとなくまたお米を食べたいと思うのではないのでしょうか。

最後に考えたのは、日本には一生懸命お米を育ててくれる人がいるからです。一生懸命育ててくれた日本の伝統的なお米を粗末にすることはできません。お米の消費量が減っているのにもかかわらず、きつと農家の方々はみんなに日本のお米を食べて元気に暮らしてほしいという思いで作っているんだと思います。そのことに感謝してお米を食べることが大切です。

こうしてお米を食べたい理由について考えてみたのですが、「いただきます」、「ごちそうさま」がどれだけ大切なのか改めて考えてみようとも思いました。当たり前すぎてこのあいさつの大切さを忘れかけている人も多いのではないかと思います

す。給食で完食チャレンジをするとき、急いで準備をしているとあいさつが雑になりやすいと気づきました。完食チャレンジは少しでも食品ロスをなくし、食べ物大切さを考え直すためにあるんだと思います。命をもらって生きているのに心のこもらないあいさつをし、食べ物を残し世界の環境まで悪くしてしまうのは許されるものではないです。毎日の食事のありがたさを考え直し、感謝を忘れないことが大切です。

これからもたくさんのお米やご飯を食べていくのだと思います。忘れかけてしまっている一回一回の食事のありがたさやこの作文でのお米やご飯への考えを大事に、きちんと食事を摂り、毎日を元気に過ごしていきたいです。毎日のごはんありがとうございます!!

群馬県コンクール 銀賞

大切にしたい挨拶とお米

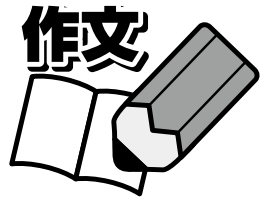
高崎市立倉賀野中学校 2年

河野 栞

「いただきます。」

「ごちそうさまでした。」

日本には、素晴らしい言葉があります。なかでもこの二つの言葉は、誰もが毎日使う身近な言葉だと思います。そこで私は、



外国にもこのような食事の挨拶はあるのか気になり、調べてみることにしました。

外国では、「召し上げれ」や「さあ食べよう」などのかけ声は存在していますが、「いただきます」と同じニュアンスの言葉はないそうです。私は、外国も同じように決まった食事の挨拶をしてから食べたり片付けたりするものだと思っていました。そのため、日本独自の文化と知って驚いたのと同時に一回一回大切に使うていきたいと改めて思いました。

食事の挨拶とともに発展してきたのが日本の食文化です。特にお米は約三千年前に日本に伝わり、今もなお日本人の主食として食べられています。歴史の授業でもユーラシア大陸の方から伝わって日本でもつくられるようになったと学びました。私は、どうしてお米が主食になっていったのだろうと疑問に思いました。農林水産省のホームページを見ると、「日本の気候が米作りに適している」、「長い間保存ができる」、「日本人の味の好みにあっている」と書かれていました。このことから、私たちの祖先は主食に米を選び、発展していったのではないかと考えました。

日本では今、毎年約三百種類のお米がつくられるようになっているそうです。色々な人たちの工夫や努力のおかげで、おいしいお米が食べられているということを考え、一粒一粒感謝して食べたいです。

しかし、最近は日本人の米離れが進んでいます。国民一人あたりの一年間の消費量を比べると、一九六二年では一一・八三キログラムなのに対して、二〇二〇年では五〇・八キログラム

…。こんなに減少してしまったのにも理由があります。一つ目は食生活の多様化、二つ目は少子高齢化、三つ目は世帯構造の変化など様々です。そのなかでも、一つ目の理由の「食生活の多様化」は共働き家庭や単身世帯の増加から、料理に時間をかけない人が増えてきていることが関係しているそうです。パンや麺類はお米を食べるのと比べて、手間がかからないという手軽さから、主食の多様化が進みました。私は、パンや麺類も簡単に調理できておいしいし、大好きですが、お米を研いでから炊くという手間を加えたご飯もパンや麺類に負けないくらいおいしいと思います。

さらに、お米はパンや麺類と違って加工されていないものも多く、お米の素材そのものの味や食感、香りも感じるすることができます。

そのような点がお米の魅力だと思います。これは、毎日食べる日本人だからこそ感じられる、お米の素晴らしいさではないのでしょうか。

お米をつくる農家さんたちは、種まきや苗づくりから田植え、収穫まで一年を通して、稲に愛情を注いでいます。私たちの口の中に入るまでに、たくさん汗を流し、様々な工夫を重ねていることを考えると感謝の気持ちしかありません。米離れが進んでいる現代だからこそ、たくさん食べて、日本だけでなく外国の人々にもお米の魅力を伝えていきたいです。

今日もご飯がおいしく食べられることに感謝し、一粒一粒大切に噛みしめながら食べたいと思います。感謝の気持ちを込めて、「いただきます。」

お米の力

渋川市立渋川中学校 2年

中村 こころ

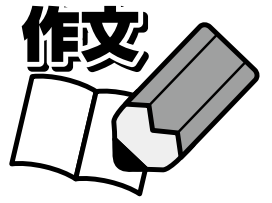
最近私はお米を食べるのが少しくうな時がある。特に暑くて食欲がわかなかった今年の夏は、ごはんを食べるのが嫌だった。ごはんだけなしにしてほしいなと思う事もしばしばあったけれど、さすがに許してもらえなかったのでしぶしぶ食べていた。

ごはん自体はおいしいので大好きだ。炊きたてのつやつやとしたごはんはたまらない。特に新米の時期は箸が止まらなくて食べすぎてしまう。でも、その一方で食欲がない時のごはんは急に敵になる。サラッと食べられる麺類などに比べて、食べるのに体力を使うというか、食べていて疲れてしまうのだ。毎日そうめんとうどんでもいいのに…と置いていたが、夏バテ中こそお米がいいとやたらごはんが進められる。どうしてそんなにごはんがいいのか。本当にメリットはあるのか。調べてわかった結果に私は驚いた。なんとお茶碗一杯分のごはんは、たんぱく質、炭水化物、ビタミンB1、食物繊維…他にもたくさん栄養がバランス良く摂れるのだ。さらには腹持ちも良く、頭を働かせる効果も高い。少量でも力のつくお米は、本当に夏バテにピッタリの食材だった。さらにごはんはアレンジも豊富な

で、食欲がない時はお茶漬けにするなど食べやすい形にしやすい。バランスを崩しやすい夏の食事こそ、ごはんをしっかり食べて夏バテ防止、改善に努めたいと思った。

日本人のお米とのつき合いは三千年以上になる。その間に日本人の体はお米に合うものに変化したそう。だから、同じ主食でもパンや麺に比べてお米の方が体と相性がよかつたりする。でも、今の日本では米離れが進んでいる。私もつい、外食したり何か買ってきて食べようという時は、パンなど洋食ばかりを選びがちだ。でもお米の力を知った今は、少しもったいないと思う。ずっと受け継がれてきた和食は、とても健康的で栄養バランスにも優れている。それが評価されてユネスコの無形文化遺産にも登録された。ごはんを中心に一汁三菜の基本バランスを重視した和食は、海外でも健康的な食事としてどんどん人気が高まっている。なのに、その和食のうまれた国である日本からは、和食が離れていってしまうのはとても残念だし、悲しい事だと思った。しかも、米離れが進むと捨てられてしまうお米も増えてしまうそう。お米の需要が減ると、農家の人が作ってくれたお米が大量に余ってしまい、捨てるしかない状況になってしまおうというのだ。お米を作るのは大変だ。小学校五年生の時に私もお米作りの体験をしたからよくわかる。手間暇かけて作ってくれたお米がまだおいしく食べられるのに捨てられてしまうなんて、本当にもったいないし悲しくなる。おいしいお米、健康的な和食は日本が世界に誇る文化だ。失ってしまうのも、ムダにしてしまうのも、どうにか防ぎたいと思った。

私は食べる事が好きだ。そしてごはんをはじめとした和食が



好きだ。だからその文化を守る一歩として、まずは和食をつくってたくさん食べてみようと思う。自分でつくれば大切に味わって食べるだろうし、作り方を覚えれば私が伝える事もできる。だから和食の作り方や文化を教わって、自分で料理できるようにしてみたい。早速、母に簡単に作れる和食とおいしいごはんの炊き方を聞きたいと思う。自分で作ったおいしい和食を家族にふるまう時が楽しみだ。

群馬県コンクール銀賞

魔法のおにぎり

前橋市立南橋中学校 3年

石松 紗英

やばい、緊張してきた。負けたらどうしよう。大きな体育館の隅っこで私は緊張のあまりキリキリと痛む胃を手で押さえた。今日は大事な部活の大会。この日のためにたくさん練習をしてきたけれど、やはり緊張と不安は容赦なく私に襲いかかってくる。大きな緊張が波のように押し寄せてきて、思わず大きなため息が出そうになった。でも大丈夫。私にはあのおにぎりがあるから。

「つ口もおにぎり作ったよ。リュックの中にしまっておいたからお腹が空いたら食べるんだよ。」

大会当日の朝、忙しく身支度をしている私に母が声を掛ける。母はいつも大会の日に大きなおにぎりを握ってくれる。最初は恥ずかしさのあまり、

「そんなの食べている時間なんてないからいらないよ。」

と断っていた。しかし母が一生懸命作ってくれている姿や美味しそうに握られたおにぎりを見ると断ることもできずリュックに入れて持つて行くようになった。

私は試合の直前になると、いつも大きな緊張に押しつぶされそうになる。しかし母のおにぎりを食べると不思議なことに、絶対勝てるという自信が湧いてくる。そして試合で自分の力を存分に発揮することができるのだ。私は試合の前におにぎりを食べると必ずその試合に勝つことができる。たまたまかもしれない。でも、もしかしたら何か関係があるのかもしれない、と思いついておにぎりについて調べてみた。調べて分かったことは、お米に秘められたパワーだ。お米を食べると体に必要なエネルギーや栄養を速やかに効率よく取り入れることができるという。お腹がすいたまま運動をすると、脳にも体にもエネルギーが送られず、集中力が低下してすぐに疲れてしまう。だから、運動する時や頑張りたい時、手軽に食べられるおにぎりは最適な食べ物なのだ。何よりもおにぎりは最高に美味しい。さっそくこのことを母に得意気に話してみると、母は嬉しそうに笑った。そして

「すごいだよ。おにぎりってすごいんだよ。そして私はおにぎりを握るときに魔法をかけているからもっと美味しくなるんだよ。」

いただきます

沼田市立薄根中学校 3年 高橋 志芽

と言った。魔法って何だろう。小学生じゃあるまいし魔法なんて信じられるはずなかった。しかし、母のおにぎりを食べるとなぜか背中を押されるような気分になるのだ。そんな感覚を何度も味わっていくうちに、おにぎりには本当に魔法がかけられているのかもしれない、と半信半疑ながらもそう思うようになった。そうか、母の言う魔法の意味が何となく分かった気がした。魔法とは美味しいおにぎりに込められた私に対する「母の思い」だ。

私が部活を引退しても母は相変わらずおにぎりを握ってくれる。次に私を待ちかまえている最大の勝負は高校受験だ。たぶん私は部活の大会の時のように大きな不安と緊張に襲われるだろう。そして、そんな時、きつとまた母はいつものように魔法をかけて美味しいおにぎりを私のために握ってくれるはずだ。「魔法のおにぎり」を食べて、きつと大丈夫、そんな風に私はまた背中を押してもらおうのだろう。

ご飯の炊けるいい匂いがしてきた。何だか力が湧いてくる。さあ、今日も「魔法のおにぎり」を食べて頑張ろう。



二人のときでも『いただきます』が言える人になるんだよ。私が幼稚園に通っていた四歳頃、母はそう言いました。

私の母は調理師です。母は、私が物心をついた頃から、食についての話をしてくれていました。

「いただきますとごちそうさまは必ず言いなさい。」

「ごはんが食べられていることに感謝の気持ちを持ちなさい。」

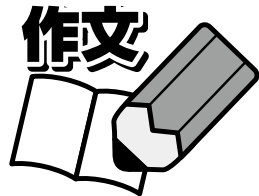
など、食事のマナーや礼義について沢山教わりました。

当時の私は、母に言われたことを覚えて実行するだけで、なぜそういったことが必要なのかを考えたことはありませんでした。

小学校に入学し、食について学ぶ授業があった日、ようやく母の言っていたことがわかりました。食事の挨拶については意識して行っていました。言葉の大切さを理解してから口にする、今までよりも深い言葉に感じました。

技術の発達により、携帯端末の普及が進んだ現代。食事中でも片手にスマートフォンを持つ人の姿をよく目にします。そういった様子を見ると、私はどこか寂しい気持ちになります。

広大な田んぼや畑で、懸命に作物を育ててくれる人がいて、



それを届けてくれる人がいて、調理をして提供してくれる人がいる。そういうことを忘れてはいけないと思います。

かく言う私も、幼い頃はその気持ちが欠けていました。

母の手紙に

「いつもごはんを作ってくれてありがとう。」なんて書きながら、手伝うこともせずに遊んでいました。

けれど、母の背を越して隣に並んで料理をしたり、時には一人で家族にごはんを作るようになり、よくわかりました。

「いただきます。」

と言いつつ食べ始め、おいしく言いつつもぐんぐん

「いただきます。」

と言いつつ皿のお皿を下げる姿を見つづけても嬉しいものなんです。

「ごはんの力はとてもすごいと思います。人を元氣付けて、笑顔にうつ、強くしてくれます。私も、部活動後に母が作ってくれたおにぎりには、本当に力をもっていました。

「ごはんのありがたみを知って、感謝の気持ちを持って手を含ませ、美味しく命をいただく。」

「いただきます。」

の一言で、料理もより一層彩られるように感じます。挨拶と言った名の調味料で、ごはんが、そして関わってくれた全ての人が輝きます。

夏休み中はほとんどの日が留守番で二人ですが、それでも変わらず挨拶をします。

生きる上で大切な、食の知識を育ててくれた母に、とても感

謝しています。

数年後、私が親になったとき、母にもらったようにごはんの時間を大事にしたいです。そして、家族皆で食事を囲んでこう言います。

「いただきます。」

群馬県コンクール銅賞

おじいちゃんのおこめ

渋川市立金島小学校 1年

元山 和奏

わたしのおじいちゃんは、たんぼをいっぱいもついで、たくさんおこめをつくっています。あそびにいくと、おじいちゃんはいないこともあって、おばあちゃんにきくと

「ごはんたんぼいっぱい。」

といわれることがあります。みにくく、おじいちゃんはなえをうえていたり、おこめをあつめていたりしています。いろいろなしゅるいのおこめをつくっていると、「はなゆかり」や「みるきーくいん」などのおこめがあるとおしえてくれました。わたしのいえのおこめも、おじいちゃんをつくったおこめをもらって食べます。おじいちゃんは今でもすきで、おかあさんはみるきーくいんがすきだといっていました。わたしはなんでもおいしい

おおきくのびたおこめさん

安中市立安中小学校 1年 氷見 果子

とおもつけど、おなかがすくにいっぱいになってしまつので、た
くさんたべられないので、さんねんです。

おとうさんのおじいさま、おじいちゃんのうちのおこめをつつ
ているので、おとうさんと、おじいちゃんのうちで、ちやいろい
おこめをしろくしたものを、ふくろにいれるおてつたいをしまし
た。おこめをふくろにいれて、たいじゅうけいではかつて、おも
さがあつたら、ふくろのくちをしぼつておとうさんのもつてかえ
るくるまにつみます。おじいちゃんのおこめはおいしいので、か
つてくれたひとにも

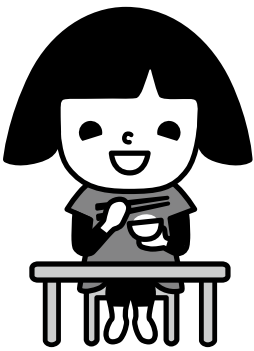
「おいしいね」

といってくれるとおとうさんがいっていました。いかほのりよか
んども、つかっつねれつてonononです。

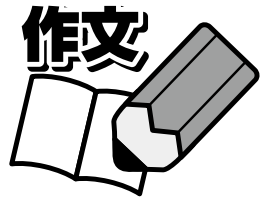
わたしがもっと大きくなったら、ほかのおてつだいもして、おじいちゃんがおいしいおこめをずっとつくれるようにしたいです。

「おいしいおこめをいつもありがとう。たくさんたべられてしあ
わせます。」

と、おじいちゃんにつたえたいです。



わたしはよくいえのまわりをさんぼします。ふゆ、たんぼは
つちだけで、さむくかんじます。はるになって、あたたくなっ
てくると、おじさんやおばさんたちがつちをたがやしていまし
た。かあさんはたうえのじゅんびをしているんだよといっていまし
た。すこししてまたとおると、みずがはいって、つちのなかに
ちいさなみどりのはっぱがきれいにならんでいました。このはっ
ぱをいねといつて、おこめになるんだとしりました、たんぼの
よこをとおるたびに、いねはごんごんのびて、かぜがふくとき
らきらしてきれいでした。みずのなかにあめんぼがおよいでい
たり、かもやしらすきがいたり、かえるがないていたり、にぎ
やかでした。むしやとりがやってくるたんぼは、ふゆとちがつて
うれしそうだなあとおもいました。あきになると、いねがきい
ろくなつていて、おじさんがきかいのつていねをあつめていま
した。しゅうかくといつて、ごまやくると、もうすこしでお
こめができるんだとかあさんがおしえてくれました。おこめが
できるまで、とてもながいじかんがかかるんだなとおもいま
した。わたしは、ほとんどまいにちおこめをたべています。しろ
いおこめがだいすきです。たうえんかたむいごい、あまくなつて



くるのでいいです。ながいじかんをかけてきたおこめだ
とおもって、ちうにおいしくかんじます。とつひにかあさんは、
ごはんをひつひものこさないうたべようします。いつし
ようけんめいおおきくなったいねをみてきたのでとてもたいせつ
におもいます。だからほんとうにひつひものこさないでたべな
ければいけません。

群馬県コンクール銅賞

じはんとおこめとわたし

伊勢崎市立境菜女小学校

2年

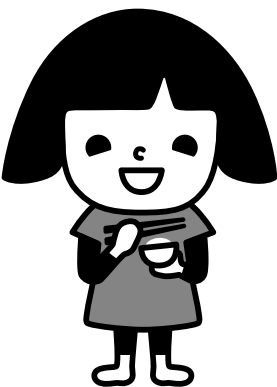
長沼 生眞

ぼくが、まい田のしく元気にすんでいるのは、おとうさ
んのおかげです。なぜかいうと、ぼくのおとうさんは、おこめ
をひつひものこさないうたべようします。いつし
ようけんめいおおきくなったいねをみてきたのでとてもたいせつ
におもいます。だからほんとうにひつひものこさないでたべな
ければいけません。

おとうさんは、「おこめをひつひものこさないうたべようして」「と
よく言います。おこめをつくるのは、とても大へんだからです。
おこめをひつひ、一千まいのなえはばいしたねをまへようからは
じまります。なえをそだてて、田んぼはしろかきをして、田ん

えをするじゅんびをします。ぼくは、おとうさんに田んえきに
のせてもらいました。すごいスピードでなえをつえていきます。
まつすべになえがうえられた田んぼは、きれいでした。なえは、
水とひりようをすって、ぐんぐん大きくなります。虫がつかない
ようにくすりをまいたり、水のりようをちようせつしたり、ま
い日見回ります。あきになって、ほがついて、色がうすちや色に
かわったら、コンバインというきかいをつかってじゅうかくして
いきます。おとうさんが、ひつひのおこめを大切にするりゆうが
わかりました。

おこめには、たくさんえいようがつまっています。ぼ
くは、ごはんをたくさんたべるのでけんこうなんだと思いまし
た。みんながおこめをたべて、けんこうになってくれたらうれし
いです。ひつひものこさないうたべようしたら、もっとうれしいで
す。ぼくも気をつけます。そして、長生きをして、ぼくの子ども
やまににもおこめの大切さをつたえたいです。



群馬県コンクール銅賞

元気になるごはん

高崎市立箕輪小学校 2年

船田 葉柳

わたしは、白いごはんが大好きです。かぞくといつしよにたべられるし、ごはんにはビタミンがあるのでけんこうになれます。

いつもは、お母さんがすいはんきでお米をたいてくれるごはんをたべています。五月のお休みの日、いつもとはちがうごはんをはじめてみました。はんごうというものをつかってたきました。まず、お米をあらって、はんごうの中に入れ、お水をたして、火にかけました。火もでんきではなく、お父さんとお兄ちゃんとわたしですみをおこしました。なかなか火がつかずうちわであおぎました。火がぱちぱちと音をたててすみがまっかにもえてとてもあつかったです。しばらくするとお米がたけるいいにおいがしてきました。早くたべたいと思っていたところお父さんが、

「たけたよ。みてごらん。」

といいました。お米が二つぶんずつ光っていました。しゃもじですくっておわんにいれてたべました。とてもおいしかったです。わたしは、ごはんだけでおかわりを三はいぐらいしました。かぞくみんなもおかわりをしていました。みんなうれしそうなかおをしてたべていました。わすれられない日になりました。また、

バーベキューをしてはんごうのごはんをたべたいです。

わたしには、おじいちゃんとおばあちゃんがいます。バーベキューをいつしよにできたのは、おじいちゃんだけだったのでこんどはおばあちゃんともいつしよにやりたいです。わたしにできることは、ごはんをたくさんたべておじいちゃんとおばあちゃんを元気づけてあげたいと思います。そして、おりょうりにもちようせんし、かぞくが元気になるごはんをつくらせてあげたいと思います。

群馬県コンクール銅賞

うちのお米は“え顔入り”

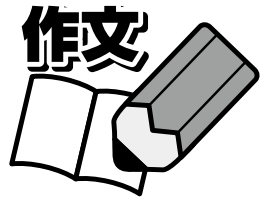
安中市立西横野小学校 3年

橋本 楓乃音

「しおおむすび作つてえー!」

私が学校から帰ると、すぐにおばあちゃんに言う言葉です。私は、しおおむすびが二番好きです。どの具材を入れてもおいしいけれど、しおおむすびがお米のあまさともちもち感を一番感じられるからです。おいしすぎて学校であつたいやなことふきとんで、元気がもりもりわいてきます。

私の家は年に一回、一年分のお米を新がたのおじさんのところで買っています。大きなくらがあり、そこにたくさんのお米がほ

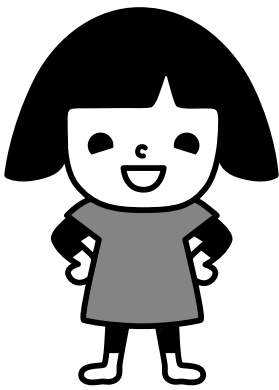


そんなにあります。こんなにたくさんのお米をしゅうかくするのは、どれほど大変だったのだろうと考えてしまうくらいです。

おじさんはいつも「コメコメ」っていい、「遠いところからよく来たねえ。」と言って、つきたてで、たきたての新米を食べさせてくれます。おじさんの笑顔とお米のあまさが心がほかほかして、あつたかあい気持ちになります。家に帰ってから、お米を一生けん命作ってくれたおじさんの顔を思い出して、おちゃわんについたお米も一つぶのこさず食べます。

たまに給食でのごったごはんを食かんにパンパンと音を立ててすてている子がいます。その音を聞くと、「お米を一生けん命育ててくれる人がいるのになあ」と悲しくなります。だから、私だけはこのこさないようにしっかりと食べようというつも思っています。あと、おじさんのような笑顔で食べるように心がけています。そうすればきっと、周りの友だちも楽しくなって、ごはんをのこさず食べられる気がするからです。

うちのお米は日本一です。お米を作ってくれるおじさんの顔が入っていて、みんなを笑顔にしてくれるからです。だからうちのお米はどこでも売っていない「え顔入り」です。これからもずっとずっと「え顔入り米」を大切に食べていきたいと思っています。



群馬県コンクール銅賞

ごはん・お米とわたし

太田市立沢野小学校 3年 小澤 琉希

「いただきます。」

ぼくの家では、かならず朝食はお米です。毎朝六時半には朝食になります。お母さんもお父さんも、

「朝ごはんはちゃんと食べてね。朝ごはんをちゃんと食べないと力が出ないよ。」

と、言います。朝ごはんの時は、おかず、お米、野菜がプレートに入っています。「コロナが流行してから、食べている時はできるだけ話さないようにしたり、フンプレートにしたり一人一人トレーにごはんが用意される様になりました。前は、家でくで会話をしながらわらったりして、ごはんのおかずを取り合いをしたのに、今はしなくなりちょっとさみしいです。「コロナが流行してさみしいと思う事もありますが、楽しみもあります。お父さんの仕事が休みの時は、夕食を作ってくれます。」

「男の子ごはん」

と言った感じでもおいしいです。同じ食さい、お米をつかっているのに、お母さんとはちょっとちがう感じです。お母さんが作るごはんでは、たきこみごはん、お父さんが作るごはんでは、スパイスカレーが大好きです。

「コロナがわったら家ごとお店でごはんを食べたり、家でもたくさん話したり、わらったり、おかずを取り合ったりして、もっと楽しいごはん時間になるといいです。」

そして、ぼくと弟は、ふたごです。小さく生まれました。ぼくも弟も千グラムなかつたです。でも、今ではこんなに大きくなり、ほとんどかせも引きません。きつとこれも、ごはんのパフーなのかもしれません。これからは、ぼくも、料理が作れるようになつて、どんな時でも楽しくおいしいごはん時間を作っていきたいと思います。

「ごはん、お米、お父さん、お母さん毎日ありがとうございます。」

群馬県コンクール銅賞

ありがとうございます。いただきます！

邑楽町立高島小学校 4年

白石 絢子

私はお米が大好きです。白いおにぎりに塩をつけて食べる塩むすびが一番好きで、そればかり食べてしまいます。よく母に、

「おかずも食べべて。」

と言われますが、やっぱりやめられません。

私がお米を好きな理由は、二つあります。

一つ目は、お米ができるまでにたくさん仕事があつて何人も

が協力していて、まほうをかけたみたいにおいしくなるからです。

親せきのしげおじさんは、お米を作っています。トラクタ―や田植え機、コンバインなどの機械を大切にっていて、使う前や使った後きれいにそつじをしています。私は「どうせ土でよごれるのに？」と思ったのですが、

「安全にこすりつよく作業するためだよ。」と教えてくれ、「すごい。」と思いました。

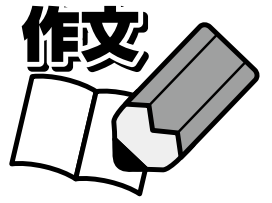
田植え前、種もみを消毒するためたらいに何日もつけ、箱にまき育てます。種をまく作業は大変で、その日はおばさん達も来て皆で手伝います。その後毎日二回、大川のおじさんも水やりを手伝っています。私が大川のおじさんの家に行っている時、おじさんが家の仕事をやめ水やりに行くのを何度も見ました。

田植えの時、田植え機に乗せてもらいました。土がぬるぬるしていて落ちないかドキドキしました。一つの田んぼを植え終わるのに一時間ぐらいかかり、「まだたくさん田んぼがあるのに大変だな。」と思いました。

お米をかる時もいそがしそうです。コンバインでかり軽トラックにうつし、かんそつ機に運びます。おじさん達はコンバインとトラックに分かれて作業をしています。しげおじさんが一人で両方やる時もあります。

「新米とれたよ。」

と、え顔で持ってきてくれ、仏様にお米とお線香をあげているおじさんは本当にうれしそうです。お米がとれるまでには、た



くさんの仕事と多くの人の力が必要で、それを思い出すと塩むすびはますますおいしくなります。

二つ目は、七人の神様が宿っているくらい大切な食べ物だからということだ。

母のお姉ちゃんは、私がお茶わんに米つぶをいくつかつけたまま片づけようとするし、

「お米には、七人の神様が宿っているから、のこすとたくさん
の神様が捨てられちゃって、ばちが当たるよ。」
と言いました。

私は、おじさん達が一生けん命お米を作るすがたを見ていたので、すくなくつくできました。あれだけがばつて作っているのですから、七人どころか一つぶに百人くらい神様がいてもおかしくありません。

『お米には、一つぶに七人の神様がいます。』

そう考えると、お米はますます特別な食べ物な気がしてきます。これからも、作ってくれる人のがんばりに「ありがとう。」と感じの気もちをもって、大好きなお米を大切にいただきます。



群馬県コンクール銅賞

今、あらためて考える お米の大切さ

千代田町立東小学校 4年 舘野 愛実華

私がふだん食べている食事の中の主食のうち、だいたい半分以上はごはんを食べています。学校の給食でも月曜日から金曜日の五日間のうち、ごはんが三回出る事が多いので、みんな同じ位ごはんを食べているのかなと思っています。最近、米粉も多くの料理に使われるようになったとニュースで見たり、料理の番組やYouTubeで取り上げられていたりして知っています。

二年以上前から、コロナウイルスの病気が出てきて世界中で問題になっています。そのえいきょうもあって、最近、毎日のように食べ物の値上げのニュースを目にするようになりました。パンやめん類、それを作るための小麦粉やサラダ油、おかし、調味料、レトルト食品やカップめんなど、食べる物はほとんどが値上がりしています。そんな中、お米の値上げの話はあまり話題になる事はありません。毎年、今年は天気のえいきょうで少し値だんが高かったり、安かったりという話は聞いたりしますが、今回のたくさんのお米の値上りのえいきょうは、あまりないのではないかと思っています。私の家では、おじいちゃんがお米を作っているのもあって、お店でお米を買う事が

大変なお米作り

安中市立安中小学校 5年 萩原 未空

「いったんきまーす。」

わたしは大きな声で言った。今日の夕ご飯はお米とおみそしる
と野菜のためだ。このお米は、おじいちゃんが毎年田んぼで育て
ているお米。わたしも時々、田植えや稲刈りなどを手伝っている。

五年生になり、総合の授業でバケツ稲づくりをしている。そこ
で気付いたことがある。それは、お米を育てることは思った以上
に大変だということだ。水の管理は毎日やらなくちゃいけない。
天気心配をしたり、稲の様子を観察しないといけない。

思い出してみると、おじいちゃんは、毎日朝早く田んぼに出
かけていた。わたしは、「おじいちゃんは、毎朝水の管理をする
ために早起きしていたんだ。」と思った。他にも、田んぼの周り
の草かりや稲の様子を見たりとやることは、山ほどあることに
気付いた。

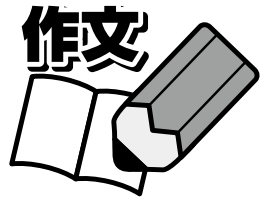
おとし、台風で稲がたおれてしまったり、病気になってしま
い、毎日家族が食べる分のお米が足りなくなってしまうことがあ
った。その時、スーパーでお米を買った。すると、おじいちゃん
が言った。

「スーパーとかで売ってるお米は安すぎると思つてよ。」

あまりないので、余計にそう思うのかもしれない。

なぜ、今回の件でお米が値上がりしていないのか、たくさん
の理由があると思いますが、日本国内で作っている量が多いか
らだと思えます。他の作物とくらべても、日本全国どこでもた
くさん作られているので、他の国から買わなくても大丈夫だか
らだと思えます。あたり前の事に思っていました。今回の値
上げの話題になっていない事で、少し考えてみました。おじい
ちゃんに聞いてみたら、お米を作るにも「口ナ」のえいきよつで、
今までよりもたくさんお金もかかっているとの事でした。それ
なのに、飲食店が休んだりしていて、お米があまっていて、高
く売ることができないとの事でした。

今回の事で、日本国内で食べられる分の食べ物の中で、お米
はもっと注目されるべきだと思いました。値上げのえいきよう
をあまり受けていない今、たくさん料理に使われていけば、
お米を作っている人も、食べる人も、良い事がたくさんあると
思います。最近は、グルテンフリーという言葉も出てきて、米
粉に注目される事も多くなっている。たくさん料理
に使われるきっかけとなればいいと思います。私も、お父さん
やお母さんと料理をするので、ご飯に合うおかずや、米粉を使
った料理をたくさん考えて、たくさんお米を食べる事で、お米
を作っている人達のがんばっているがたを応援したいと思
います。お米は、日本の自まんの食べ物だと思います。お米を
作っている人達が、もっともお米を作りたくなるような世
の中になっていければいいです。



わたしは、

「どうしてなの？」

とおじいちゃんに聞いたら、

「だってお米を作るのは、すごく手間や時間がかかるからだよ。」

と言っていた。わたしは、こう思った。「確かに買ったお米

のねだんと作っている人の努力を重ね合わせてみると、こんなにがんばってお米を育てているのに、このねだんだったら買った

方が早いし、得なのかもしれない。」と。だけど、買ったお米を食べてみると、おじいちゃんの作ったお米の方がだんぜん

おいしかった。

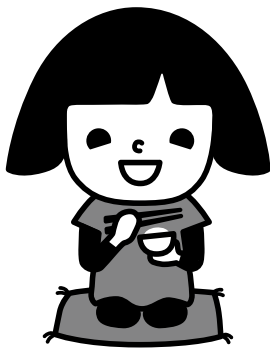
お米作りは、時間も手間もかかる。でも、そのおかげでおいしいお米ができるのだなと気付くことができた。だから、自分の

出来ることを見つけて少しでもおじいちゃんのお米作りを手伝いたい。

そんなことを思いながら食べたおじいちゃんの作ったお米は、いつもよりとてもおいしく感じた。

「どうもありがとう。」

わたしはまた大きな声で言った。



群馬県コンクール銅賞

ありがとうお米の神様

渋川市立豊秋小学校 5年 小林 愛里紗

「どうも様でした。ばあ美味しかった。」

「ほら、愛里紗ご飯茶碗にお米が残っているよ。お米一粒一粒に神様が宿っているから、全部残さず食べようね。」

「お米の粒に神様なんている訳ないでしょう。古くさい事言わないで。」私は、日曜日に伊勢崎の祖父母の所へ行く。美味しい夕飯を食べ終わると先程の注意を祖母から受けた。私が思いつき言い返したら、祖父母はとても悲しそうな顔をしていて、少し心が痛んだ。

帰りの車の中で運転している母に「言いすぎちゃった。どうしよう。」と言ったら、母が少し考えてから、「私も良く言われたよ。祖父母は、戦後すぐに生まれて、兄弟も多く本当に食べる物が少なくて苦労したんだよ。」昔から食べ物や物をしっかりと大切にしているよ、と教えてくれた。そっだね…今みたいに食べ物や色々な物があふれている時代じゃないし、もう少し自分で考えて意見をじいとおばに伝えてみたらどうでしょうと言っていました。母も昔からご飯茶碗にお米が残っていると、注意されていたと教えてくれました。

白飯

みどり市立笠懸西小学校 6年 阿左美 慎

僕のひいおじいちゃんは田んぼでお米を作っていました。田んぼは、僕の家のおすぐ近くにあり、毎年秋になると収穫したお米を一年分譲ってくれます。

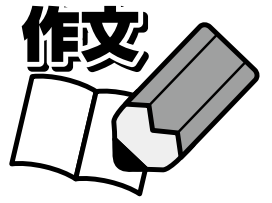
ひいおじいちゃんの作るお米は、もちもちとても美味しいです。特に収穫したてのお米を、おばあちゃんに炊いてもらうのが美味しいです。収穫したてで炊き立てのご飯は、お茶碗の上でピカピカと光っています。「まるで宝石箱やー」とはこのことだと思っています。香りもふわふわ甘くて、僕はしばらく止まってしまい香りを堪能していることに気づきます。そして一口。あつあつでハフハフしながらほおばると少し甘味のある美味しい香りの湯気が口の中から鼻に抜け、口の中はモチモチほんのり甘く、もっと噛み締めたいのですが飲み込んでしまいます。一口美味しいご飯を食べると、その後は止まる事ができません。一気に白米だけ一杯食べ、おかわりをします。今度は塩を少しかけて食べます。塩をかけると更に甘味が増し、しょっぱさが食欲を掻き立てます。三杯目は、おかずと一緒に食べます。そして、四杯、五杯、六杯目についとうとする。「もう、よしたー」と言われてしまいます。

私の通っている学校の五年生は全員学習田で田植えをします。社会でお米作りを勉強したり、総合の時間にお米作りの一年を習いました。普段当たり前にお米がこんなに手間がかかるとは知っていませんでした。農家の方達も高齢で次に任かせる人がいないので自分の代で終わりと云っていた人もいました。苗は、種もみをして苗を育て、それを私達が毎日水やりをして育った苗を三から四本位にして、学習田で田植えをしました。ＪＡの人達もお手伝いしてくれて、始めると、泥に足を取られて、転んだり、上手に田植できなくて苦労したりと、とても大変でした。「美味しいお米作りは、たくさんの手間が必要。そして体力もいる。」私が思ったのは、この二つでした。せつかく苦労して作ったのに、食べてもらえず残されたら…そう思ったら、残してた自分が、とてもはかしくなりました。

私達が植えたお米は、今年の秋に収穫になります。どんなお米になるのか、今から本当に楽しみです。

私が調べたら、お米には、「七人の神様」が宿っているそうです。土、風、雲、水、太陽、虫、作り手です。「米」という漢字も「八十八」が隠れていて、米作りには、八十八の工程があつてその二つでも欠けてはいけないそうです。お米について調べた事と田植えの感想を祖父母に伝えたら、じっくり聞いてくれました。また、お米を残さずに食べる約束をしたらとても喜んでくれました。私は、お米作りをはじめとした農業をしている方々へ感謝の気持ちでいっぱいです。

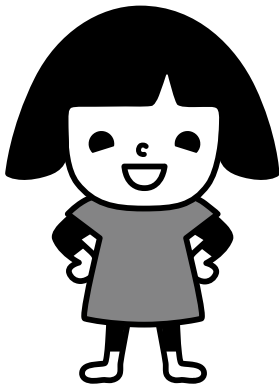
「ありがう。今日も美味しく、いただきます。」そしてお米の神様「これからもう一つね。」



学校から帰り、少しお腹が空いていると、おかまを開けてご飯があるか確認します。朝御飯の残りがあるとおにぎりやチャーハンにします。無いときは冷凍してあるご飯や非常食用のバックのご飯をチンして食べます。

白飯はいろいろなおかずと合います。そして、いろいろな料理にもなります。丼ぶり、チャーハン、オムライス、ドリア、卵かけご飯、炊きこみご飯、お粥、雑炊、リゾット、ライスボール、おこげなどです。しかも、具や味付けを変えれば、何種類もできます。そして、和食にも中華にも洋食にもなるのです。炒めても、焼いても、煮ても、揚げても美味しいです。そんな、白飯が、僕は大好きです。

冷凍のご飯は、やはり炊き立てのご飯にはかないません。しかし非常食用のバックご飯は、美味しいです。チンした熱々のご飯はツヤツヤでピカピカしています。それでも、ひいおじいちゃんのお収穫したて、おばあちゃんのお炊きたてご飯にはかないません。大好きなひいおじいちゃんのご飯。今はぼくの叔母が作ってくれています。少し粒が小さくなったけど、とても美味しいです。毎日、美味しいご飯がたべられる事に感謝を込めて、ぼくはおかわりをします。



群馬県コンクール銅賞

おにぎりって難しい

高崎市立中央小学校 6年 麻生 妃那

我が家では、お母さんが毎朝ごはんを炊いてくれる。いつもほかほか、ふつくらしててすごくおいしい。時々お母さんが余ったごはんでおにぎりを作ることがある。お昼に食べるそうだ。私はそのおにぎりを見るたびにおいしそうだなあと思っていたので、私も食べたいとお母さんにお願いしたらおにぎりを作ってくれた。具は何も入ってなくて、おにぎりの周りに塩がまぶしてあるだけだったが、塩加減が丁度良くてとてもおいしかった。朝からとても幸せな気持ちになり、私もおにぎりを作りたいと思った。

その週末早速、お母さんと一緒におにぎり作りにちよう戦した。お米をといでからなべに移し、水を入れて炊いた。ごはんを炊く時は水加減と火加減が重要なのでお母さんに教えてもらった。炊いている間におにぎり作りのコツを聞いた。おにぎりは、おにぎりと言つのににぎるのではなく、ごはんを優しくまとめるようにするといらしい。

ごはんが炊き上がったので、ボウルに移し、少し冷ましてからおにぎりを作り始めた。お母さんのやり方を真似しながらやってみた。両手を水でぬらして、左手を器のように丸めてそこ

に塩をふり、ごはんをのせた。熱かったので熱い熱いと大きな声でさげんでしまった。それでもなんとかがまんして、のせたごはんの中に明太子を入れた。ちなみに、なぜ明太子かというと、私が一番好きなおにぎりの具が明太子だからだ。その明太子の上に更にごはんをのせて、右手のひらを山のような形にしてにぎり始めた。心の中でおいしくなあれおいしくなあれと唱えていたら気づかぬうちに力をこめてにぎっていて、お母さんに

「力が入っているよー優しくにぎらないとお団子みたいになっちゃうよー」

と注意されてしまった。あつ、そつだったと思い、気をつけようと思うのだが、つい力が入ってしまい、力加減が難しいと思った。そして何と言ってもおにぎりの形、三角形にするのが至難の技でなかなかうまくできなかった。それでもなんとかおにぎりができあがった。きれいな三角形ではないし、少しにぎりすぎてしまった感じもするが、とてもおいしそうで、自分で作ったおにぎりがかわいくて愛おしいとさえ思った。そしてお父さんとお母さんの分も作った。

お昼の時間になったので三人でおにぎりにのりを巻いて食べた。口にいったしゅん間にごはんの甘みと明太子のピリつとした辛さが口いっぱい広がった。最高においしい！思わず笑顔になってしまった。お父さんとお母さんも

「すくおいしいよー塩加減も丁度いいね。妃那の愛情がこもってるよ。」

と喜んでくれた。私もとてもうれしかったし、おにぎりを作

ってよかったと思った。今度は、ちがう具材でおにぎりを作りたい。

群馬県コンクール銅賞

お米が広げる幸せ

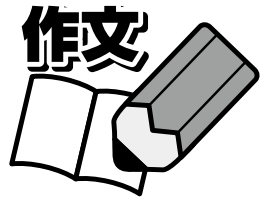
前橋市立箱田中学校 1年 高田 万喜

私の家は農家でもないし、私自身お米を育てた経験もない。強いてお米に関する経験を言うなら、自宅の目の前が田んぼなので、田植えから稲刈りまでお米を育てる一連の流れは毎年見ていて良く知っている。

夏休みどまん中の今は稲が青々と美しく茂っている。稲がまだ小さい時は鴨の親子がどこから飛んで来て、田んぼをかき混ぜながら虫などを食べて過ごし、夕方になるとどこかへ飛んで帰って行った。鴨が水田をかき混ぜ害虫を食べることで稲が元気に育ち、米作りの役に立っていたと思う。

ところが稲が大きくなった今では、田んぼ全体に網が張られ鳥が入れないようになっていて。鴨を利用したり、入れないようになしたり、農業の工夫を家の中から見るができる。

そんな米作りの風景を私は見ているだけだが、お米は何より好物でパンよりも麺類よりも大好きだ。



この夏休みはさらに続くコロナ禍によりあまり出かけられずにいた。そんな中私は大好きなおにぎりで旅行気分を味わった。どういふことかと言うと、日本の色々なおいしい物をおにぎりの具材にして楽しんだ。

お米は父方のおばあちゃんのふる里山形県産のつや姫をスーパーで購入した。つや姫は少し高価なので食べるのは初めてだったが、名前の通りつやつやしていてふっくらと炊き上がりとてもおいしかった。いつも食べている新潟県産のお米と少し味が違うので、銘柄でこんなに違いがあることを初めて知った。

具材はまず北海道産の鮭とこんぶの佃煮、沖縄県産スバムの缶詰めをスーパーで購入した。鮭とこんぶはお米とぴったりの定番のいいしで、スバムは炒めて卵焼きと一緒ににおにぎりに乗せて海苔で帯を巻いて食べるとそれだけでお腹いっぱいになる。沖縄県産ではないが父が庭で育てたゴーヤの佃煮もお米と相性が良い。

母が私の大好きなしば漬けや千枚漬けを京都から、福岡からは明太子を取り寄せてくれた。大好きなおかずと大好きなお米は最高の組み合わせだ。おにぎりの具としては最強である。

そして母方のおばあちゃんのふる里長野県産の手作りみそをもらい焼きおにぎりにした。みその香ばしさとお米の甘みが口の中いっぱい広がった。みそをもらった時、おばあちゃん手作りの力り力り梅のおにぎりを作ってくれた。このおにぎりは母が小さい頃から大好きな「お母さんの味」だと言う。私や兄が産まれた時もおばあちゃんが母のためにこのおにぎりを病院に持って来て、母はその小さなおにぎりを陣痛の合間にひとつ

食べて私たちを産んだと言っていた。

こうして色々なおにぎりを作って食べてみると、お米を通して様々な食材の作り手と気持ちがつながるような気がする。それが手作りであっても工場で作られているとしても、そこにはおいしい物を届けたいという思いが込められていると思う。お米が人と人をつなげてくれて、おいしい幸せを広げてくれていると感じた夏休みだった。

そして私は今日もお米を食べて、おいしい幸せを味わっている。

群馬県コンクール銅賞

お米と私

伊勢崎市立第四中学校 1年 久保田 虹

ぼくの家族は、ほぼ毎日、ご飯を食べている。ぼくは、パンよりご飯の方が好きだ。なぜならご飯の方が食べやすく、パワーがでるからだ。

ぼくは、小学一年生の時から野球をやっている。野球がある日は、いつもご飯をお母さんがつくってくれる。ぼくは、それを食べてがんばっていた。お弁当も作ってくれて、いつもぼくのリュックを聞いてくれる。ぼくは、スバムのおにぎりが好

きで、よくリクエストしていた。スパムと卵の組み合わせがおいしくて、レタスのシャキッとしたところも好きだ。それを食べる午後の試合や練習も大きな声を出してがんばれた。うどんとかでもおいしいのだけれど、やっぱりご飯の方がおいしいし長くスタミナが続く気がする。

なんでだろうと疑問に思ってたことがある。うどんの原料の小麦とお米を比べると小麦の方が消化しやすいため、うどんやパンよりもご飯の方が腹もちがいらいしい。それに、ご飯は、よくかんで食べるため、満腹感を得やすいことも腹もちがよい理由みだ。それを知ってますますご飯が好きになった。野球を楽しくするために、いいことがたくさんある。

ぼくの妹はご飯がきらいみたいだ。いつもご飯を食べるのが遅いし、少ししか食べないしおかずばかり食べているのだ。妹に聞くと

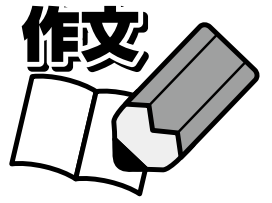
「だって味ないんだもん。」

と言っていた。確かにそんなに味はないけど、ぼくは、ご飯のかめばかむほど甘味が出てくるどころとか、もちもちした食感が好きだ。まだ妹は小さすぎて、このおいしさが分からないのかな……。でも、実はぼくも前まではご飯がそんなに好きではなかった。毎食食べてはいたけど、カレーライスや、オムライス、天津飯、たきこみご飯など、白米を味わうというより、味がしつかりとついているご飯が好きだった。それが、五年生のある体験をきっかけに白米そのものが好きになった。その体験とは、学校で行った田植体験だ。農家さんの指導のもと種から米を育てた。もちろん手作業で田植もした。田んぼに入った時

の足のぬめった感じと、田植を中ごしになってしまった時のこのいたみはいまでも覚えている。夏休みには、みんなで当番で水やりもした。稲かりもした。カマを持って一束ずつかっていた。田植の時と同じでこしがいたくなったり、すぐく力もつかって疲れた。今は機械もすごくいいものがあるって、色々な作業が早く、楽にできるのかもしれないけど、水の管理、消毒、台風とかの心配など、毎日つづく米のお世話はきつと大変なのだと思う。そんな農家さんの苦労や努力を体験することができたから、白米を好きになった。米を育てることの大変さを身をもって味わったから収かくした時に喜びも感じられたし、白米を食べられる幸せも感じるようになった。きつと妹も、五年生になって田植体験をしたら、ぼくみたいに、白米が好きになってくれるといいな。

ぼくにとってお米とは、生きていくためになくってはならないものだ。お米によって、ぼくは大きく成長できるし、パワーもためることもできるし、なによりもご飯を食べることで幸せな気持ちになれる。これから、農家さんに感謝して、ご飯を食べていきたい。





群馬県コンクール銅賞

心と体においしいごはん

前橋市立元総社中学校 2年 古澤 優

私はお米が大好きです。特に家で食べる炊きたてのつやつやでもちもちの甘いお米は、そのまま食べてもおいしいのでついついたくさん食べてしまいます。

私はダンスをやっていて、帰りが遅くなることもあります。そういう時は車で母がつくってくれているお弁当を食べます。私はその時間が大好きです。母のつくるお弁当は、かぼちやの煮物やトマト、ナゲットなどのおかずとごはんという質素なものが多いですが、どれも私の好きな物で、私にとって世界一おいしいお弁当です。白いごはんの食べ方で一番好きなのは、子持ちこんぶを上のにせたものです。白いお米とプチプチした食感の相性がすごくいいです。いつでも幸せな気分になれます。二番目に好きなのは、ただ塩でにぎっただけのおにぎりです。たまにのりが巻いてあるときもありますが、私はのりなしの方が好きです。習い事の帰りに食べる塩おにぎりはつくってから時間を置いているため、つくってすぐより塩が白米にしっかりとしみていて、よりおいしいです。その他にも、野菜ふりかけをかけただけのごはんも好きです。このごはんは、食べると不思議なことに、なつかしい気分になります。これもつくってから

時間を置いているため、ふりかけの甘みが生かされていてとてもおいしいです。私はダンスの後、お腹は空いているのに食べると気持ち悪くなってしまうことが多いので、母が私の食べやすい量や入れる物を考えてくれています。

ある習い事の帰りの日、車でいなりずしを食べました。そのとき私は、ふとなつかしい気持ちになりました。昔習っていた新体操を思い出したからです。たくさん練習した後に帰りの車で母と「今日こんなことしたんだよ」とか学校でのこととか、楽しくおしゃべりしながら食べていた日々を思い出して嬉しくなりました。ごはんを食べるということは、毎日のことですが、心にとっても大切なことで、その時の思い出が詰まっていたりして心にも栄養になっているんだと感じました。

私の家は、家族三人暮らしですが、父が出張で長い間家にないので家族みんなそろって食事することが少ないです。でも、だからこそ、たまにしかない三人での食事はすごく楽しいです。学校でのことや友達とのことを話しながら食べるごはんはどれも最高です。

学校の授業で野菜を育てて思ったことは、毎日毎日手入れをして食べ物をつくることは長い時間と手間がかかっているということでした。私たちが今こうしておいしいお米を食べることができているのは、暑い日も寒い日もお米をつくってくれる農家の人たち、それを出荷して売ってくれる人たち、調理してくれる親、たくさんの人たちがたずさわっておいしいごはんになって私が食べることができると感じました。

毎日、一日三回もごはんを食べていると母がつくってくれた

り、給食だったり色々な人の苦勞があつて私の栄養になつてゐるということを忘れがちで、当たり前前に食べてしまつてゐると思います。母に「おいしい？」と聞かれて、ああ、何も考えずに食べてゐるなと感じます。素直に「おいしい」と伝えることが大切だと思います。

「いただきます」「や」「ごちそうさまでした」を言うのはもちろんですがそのような人たちにいつも感謝の気持ちを込めて味わつて食べたいと思いました。

群馬県コンクール銅賞

お米大好き

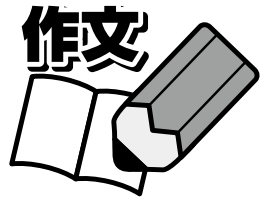
みなかみ町立みなかみ中学校 2年 中島 朱星

私は、お米が大好きです。パンやめん類を食べる事も多々ありますが、やっぱりお米が一番おいしいと思います。何食かお米を食べない食事が続くと、無性にまっ白いお米が食べたくなる時があります。それを両親に言つと、「やっぱり日本人だな」と笑われる事がありますが、そんな時は必ずごはんを用意してくれます。

普段私が、毎日当たり前前に食べてゐるお米は、私のひいおじいちゃんとひいおばあちゃんが作ってくれてゐるものです。二

人は高齢ですが、毎年変わらずお米を作つていてすごい事だなと思います。小学生の頃、何度か田植えの手伝いをした事がありますが、とても大変だった事を覚えてゐます。機械で植えられない場所は、田んぼの中に入り皆で手分けをして手作業で植えていくのですが、私は田んぼの中を歩く事で精一杯でした。そんな私を見て、ひいおじいちゃんが「こうやって歩くといひんだよ」と教えてくれた思い出があります。田植えの他にも水の管理や雑草の駆除、稲刈りなど私には知らない苦勞がたくさんあると思います。なので、ごはんがおいしいと思つと、ひいおじいちゃんとひいおばあちゃんに感謝の気持ちでいっぱいになります。二人が作ったお米を「こんなにおいしいごはんは世界に一つしかない」といつも思いながら食べています。そして、そんなお米を小さい頃から変わらず、食卓に出してくれる両親にも感謝しています。

たきたてのごはんは、まっ白でふわふわとした粒が、一粒一粒光つて見えます。そんなごはんをおにぎりにして食べると、何個でも食べられる程、おいしいと思います。少し前までは、中に何も入っていないと味気ないと感じていましたが、今は塩をふつてのりをまいただけの塩おにぎりがとてもおいしいと思います。何かの行事やお弁当の時などにそれが食べられる事がとても楽しみです。いつも塩おにぎりをリクエストしています。自分でもにぎつてみる事がありますが、母親が作るように中がふわふわで、外がしっかりしているおにぎりを作る事は、とても難しいです。早くその技を身に付けたいので、たくさん練習したいと思います。



成長するにつれ、タイミングが合わず、一人で食事をする事が増えてきましたが、味はおいしいのに、どこか寂しく感じる時があります。やはり両親、妹、家族皆で、その日にあった事や思った事、今考えている事など話しながら食事をする方が、気持ち的に満足し、ごはんがおいしいと感じます。私が大好きなお米は、ひいおじいちゃんといいおばあちゃん、二人を手伝ってくれている周りの人の苦勞、両親の努力がたくさんふくまれている事に、改めて気付きました。たくさんの方の苦勞や努力に感謝しながら、これからたくさん、お米を食べていきたいと思っています。これを機に、また田植えや稲かりの手伝いに行き、どうしたらおいしいお米が出来るようになるのか、知りたいです。また、どうしたらおいしくたくさん出来るのか、両親に聞きながら、自分でも食事の準備を手伝っていききたいです。そして、私にたくさんの方の笑顔と幸福感を与えてくれるお米、成長にかかせない物になっているお米、家族の食事の中心となっているお米を大切にしていきたいと思っています。いつか、自分で作ったお米を食べてみたいです。



群馬県コンクール銅賞

食卓とお米

太田市立北の杜学園 9年 水谷 天音

私の家の食卓には、いつも真っ白でピカピカのきれいなお米が並んでいます。たまにピザやパスタなど、お米が並ばない時もありますが、そんな時は決まって真っ白でほのかなお米が恋しくなります。私の家族も、お米が食卓に並んでいないときがあると、決まって

「今日のご飯は米じゃないんだね。」

「珍しいね。」

などと言葉を交わします。そんな時、私はいつも、やっぱり自分の家では、お米はすごく大切にかけがえない存在だと感じます。それに、お米があると家族との会話がはずむことも多いです。誰かが

「今日のお米、美味しいね。」

と口を開けば、その言葉から

「今日のお米は私がといたよ。」

「今日は俺。」

などと話しがすぐ盛り上がります。そのため、いつも私の家の食卓は笑い声とお米とおかずのいい匂いであふれています。私はそんな自分の家の食卓が大好きです。朝や昼はそれぞ

れの起きる時間、家を出る時間、過ごしている場所のちがいか
ら、一緒に食事を摂ることは出来ませんが、夜は基本的に皆が
そろってから食事を始めます。その時間が私はとても楽しみです。
いつも勉強をしている間でもその事を考えると待ち切れな
くなり、ついつい下に降りてご飯の様子を確認しに行っていま
います。そこから、ご飯の仕度を手伝い、父も仕事から帰って
皆で食事をするというのが私の家のお決まりです。食事中は、
その日に学校であった出来事、仕事での大変だったことなど、
他の家族が知らないことを全て話し、家族で感情を共有し合
います。だから、その時間は楽しい時間であるとともに、もっと
家族の事を知る、「勉強の時間」でもあります。私は勉強は苦
手な方なのですが、この勉強の時間だけは、唯一大好きです。
学校でやる勉強もこのくらい楽しめて出来たらいいないつも
考えてしまいます。

このように、いつでもにぎやかな私の家の食卓ですが、父が
仕事がおそくなってしまい一緒に食事を摂れないことがしば
しばあります。そんな日は

「今日はお父さんいないんだ…。」

と少しさびしく食事がスタートします。お米もいつものよう
にピカピカでほかほかなのですが、何故か味気なく感じてし
まいます。やはり我が家の食卓はお米と家族全員笑顔が欠か
せません。

これからも、家族との楽しい食事の時間を過ごすため、自分
からお米をといたり、食卓の用意をし、最高の食卓を作れるよ
う、自分出来る最大の努力をします。そして、温かく美味し

いお米がたけるまで家族でお話しをして、お米のたけたい句
いがし始めたら、お米をよそい、ダイニングルームで家族全員
で一緒に

「いただきます。」

が言いたいです。

群馬県コンクール銅賞

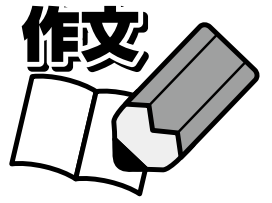
いただきます、ごちそうさま。

前橋市立宮城中学校 3年 小倉 柚乃

私は、お米が大好きだ。だから、朝、昼、夜、毎日お米を食
べている。お米はいろいろなおかずも含うし、日本の伝統食の
代表という感じがするので小さい頃からずっと食べていた。私
は、お米に対しても他の食べ物に対しても特に何も考えずに、
食べられることは当たり前だと思って食事をしていた。

ある日、父が「田植えをしてくる。」と言い、家を出た。私
の家は、父や親戚たちがお米を育てて、それを食べている。数
時間後、父は額に汗をかき疲れ果てた様子で帰って来た。その
時は、「そんなに汗をかくほど疲れたのかな。」と思うぐらいだ
った。

またある日、その日の天気は雨だった。父は雨だということに、



「田んぼを見てくる。」と言った。私はとても驚いた。そんなにお米を大切に育てているんだと思った。

そのまたある日、その日は猛暑日だった。炎天下の中、父が田んぼの草かりをしていた。私は父が作業をしている田んぼの所を出かけた帰りに通った。汗を流しながら、一生懸命に作業をしている父を見てすごいなあとか心から感じた。毎回毎回、日焼けをして疲れた様子で父が帰ってくる。でも、その疲れた様子の中で、楽しそうにお米のことについて話してくれる。「今日はこうだったよ。」とか「こんな作業をしたよ。」とかいろいろなことを教えてくれる。そんな話を聞いているうちに、父の米への愛情、そして苦労が伝わってきた。

月日が経ち、父たちが育てたお米を食べられる季節がやって来た。「今年初めての新米を食べるんだ。」そう思うと私は早く食べたいとわくわくした気持ちになった。待ちに待った夜ご飯。お茶わんによそわれた新米はいつもより輝いて見えた。私は唾をぐくぐと飲んだ。そしてお米を口に入れた瞬間甘みが口に広がった。とても美味しくてたくさんおかわりをした。父はそんな私をとびきりの笑顔でうれしそうに見つめていた。私は父に、「一生懸命に一年中育ててくれてありがとう。」と

感謝の気持ちを伝えた。私は、お米や他の食べ物が食べられるのは、普通で当たり前のことだと思っていた。「いただきます」「ごちそうさま。」を言うときも何も考えず適当に言っていただけだった。でも私は毎日、父の姿を見て、それは違っていると気づいた。今、私が当たり前のように毎日お米が食べられているのは当たり前なんかじゃなかった。父たちが、日々苦労し

て、一生懸命に愛情をこめて育ててくれたおかげなのだと分かった。よくお茶わんの米粒を残してしまっていたけれど、一粒一粒大切に育ててくれた人がいるのだから自分も大切にしようと思った。また、他の食べ物も同じだ。どんな食べ物にも必ず誰かの気持ちがかめられている。食べる私たちは、その気持ちをしっかりと受け取らなければいけないと思う。そのためには、その食べ物にも、育ててくれた人、作ってくれた人など関わった人に感謝することが大切だ。だから、「いただきます。」「ごちそうさまでした。」を心をこめて言うべきだと思う。私も、どんなに忙しかったとしてもその言葉をしっかりと忘れずに心をこめて言いたい。

他にも、お米や他の食べ物を食べることは家族とのコミュニケーションを広げる鍵でもあった。お米について父や家族と話したり、美味しい食事があるだけで会話がはずむ。このように家族みんなで集まって食事や会話をできることはとても大切だと思う。そんな家族との団らんの時間を作ってくれているのは、食事があるおかげだと思う。

私は、お米やいろいろな食べ物を作ってくれている人に感謝の気持ちでいっぱいだ。また、私たちの食事のために命を失う生き物もいる。だから、私は、食事をするとき感謝を忘れず、苦手なものも残さずに美味しくいただきたい。

第47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	0	12
前 橋 市	586	236	822
佐波伊勢崎	296	142	438
た か さ き	667	147	814
は ぐ く み	38	0	38
た の ふ じ	23	13	36
甘 楽 富 岡	91	7	98
碓 氷 安 中	124	91	215

JA名	作文	図画	計
北 群 渋 川	241	57	298
あ が つ ま	56	4	60
孺 恋 村	2	5	7
利 根 沼 田	148	41	189
に っ た み ど り	412	14	426
太 田 市	1,192	224	1,416
邑 楽 館 林	272	287	559
合 計	4,160	1,268	5,428

あいさつ

J A群馬中央会代表理事会長
唐澤 透

第47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4,160点、図画部門が1,268点、合計5,428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、J Aグループでは、今年十月一カ月を「国消国産月間」と位置づけ、「国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する」という「国消国産」をキーワードに、十月十六日の「国消国産の日」を中心として、様々なイベントを通じて国民の皆さまに情報発信してまいりました。本県では、十月二日にJ Aグループ群馬収穫感謝祭を開催し、多くの方々にご来場いただき、県産農畜産物の即売会や県産野菜のチャリティ抽選会などJ Aグループの活動を一般消費者にアピールしました。

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」

クト」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、群馬の農業を生産者と消費者・地域住民が一緒になって考えて、応援していただければありがたいと思います。

また、J Aグループでは食農教育活動として農身体験や料理教室、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。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、家族を大切にしている心を感じ取り、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

私たちの生活は今春から様々な行動制限が緩和され、三年前の日常に戻りつつあります。一方で、七月から九月にかけて新型コロナウイルスの感染者数は大幅に増えました。こうした状況を受け、応募された作品の内容は昨年とは異なっています。多様な体験活動が題材として取り上げられ、そのなかには自分や家族がコロナウイルスに感染してしまったという体験を取り上げたものも複数ありました。うれしかったことは、いずれの作品もごはん・お米に寄せる思い、家族に寄せる愛情、お米を作ってくださる方々への感謝などが描かれていたことです。読んでいて子供たちの健やかな成長が感じられ、明るい気持ちで審査を進めることができました。

ここで、審査を通じて気づいたことを、いくつか述べてみます。

まず、すべての入賞作品にいえることは、体験を通して心に刻まれた思いや情景が、作者自身の言葉で描かれているということです。自分が感じたこと、見たこと、聞いたことなどを読み手に伝えたい、という作者の願いから紡ぎ出された言葉は、読み手の心にしっかりと届きます。体験した情景を表面的になぞって羅列しただけのものでは、読み手の共感を得ることはできません。

次に、お米の消費量の減少や生産者の高齢化、災害などお米の生産を取り巻く課題に目を向けた作品が多数あったこと

です。子供たちの視野の広がりを感じさせられました。稲作体験学習や田んぼのお手伝いの体験が、日常の食生活に潜む課題の「気付き」へとつながっています。そして自分は課題にどう取り組むか、さらに自分の将来にまで思いをはせることができていたのは立派です。

最後に優れた作品に仕上げるために有効な「仕掛け」をいくつか紹介します。

一つは「題名の工夫」です。題名によつて書くことが焦点化されると同時に読み手を作品に引き込みます。題名は「作品の顔」です。大切にしてください。

二つ目は「会話文の取り入れ」です。登場人物の表情が見えてくるような会話文を取り入れることは作品に臨場感を与えてくれます。自分にはどのように聞こえたのかなど、情景をしっかりと思い起こして、詳しくていねいに書きましょう。他にも「心に残る文末表現の工夫」などが上げられます。心に残る文末表現は読み手を豊かな想像へと誘います。

文章を書くということは簡単ではありませんが、自分の生活を見つめ直すことにつながります。自分を成長させてくれます。生活のいろいろな場面で「書く」ことに親しんでほしいと思います。

来年度もみずみずしい感性にあふれた作品にたくさん出会え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

実りの秋・収穫の秋を迎えました。今年も「ごはん・お米とわたし」の作文コンクールにたくさんの方が作品が集まりました。読んでみると、そこにはごはんを見つめているみなさんの笑顔が見えてきました。ごはんを食べながら、その日の出来事を家族と語り合っているにぎやかな様子や、おむすびをかじりながら、友だちとニコニコおしゃべりしているみなさんの顔がありました。ごはんは、元気の源であるとともに、私たちの輝く笑顔を生み出す源でもあるんですね。

ほんとうに、どれも心が引きつけられる作品ばかりです。みなさんの気持ちがあるのままだにつづられていて、読んでいてうれしくなりました。そして、ほのぼのとした気持ちになりました。このように幸せな気持ちで読めるのは、みなさんが「ごはん・お米」についてしっかりと向き合っているからです。そして、思ったことや感じたこと、考えたことを、素直に自分のことばで書いているからなのです。

・今年「ごはん・お米」や「おむすび」の他に、工夫された題名が多く目につきました。各学年の作品を読んで感じたことを少しくわしくまとめてみましょう。

・四年生の作品からは、例えば、米作りのお手伝いをしたり、ごはんやおにぎりを食べたりしている様子が手に取るように描かれていて、その時の場面が目には浮かんできました。

・五年生の作品は、「ごはん・お米」をしつかり見つめて書かれていました。例えば、食品ロス・米作りの作業の大変さ・高齢化の問題・消費量の減少など、現代の農業が

抱える課題について一生懸命考えている様子が伝わってきました。

・六年生の作品からは、例えば、米作りの現状と課題を具体的にとりあげ、今後どうしていったらよいかを、いくつかの観点から自分なりに考えて述べているものが目を引きました。

・みなさんの作品は、どれもごはん・お米と向き合い、素直に書いているから読み手の心に届くのです。自分が実際に作業して感じたことや考えたこと、その時の会話などをに入れて表現しているから、その情景が伝わってくるのです。だから共感もできるのだと思います。また、お米のおいしさや食事の楽しさだけでなく、お米づくりや食事づくりにたずさわった人たちへの苦労にも気付き、そのありがたさを実感している様子が表現されています。それが読み手の心をいつそう動かすのです。「うんうん、そうだね。」と共鳴しながら読んでしまうのでしょうか。

・このようなすてきな作品に出合えて楽しく読むことができましたが、次のことも考えてみてはどうでしょうか。みなさんの作品はどれもよくまとまっていますが、中にはいくつものことがらを盛り込んであるものも見られます。その中から「これを書きたい!」と思うことがらを選び、そのことについて少しくわしく書いてみたらどうでしょう。そうすれば、内容が焦点化されて自分の感じたことや考えたことが、さらに分かりやすく伝えられると思います。

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。

作文部門中学校審査評

齋木 雄造

みなさんから寄せられた「ごはん・お米とわたし」の作文を読ませてもらうこの時期はみずみずしい新米をいただける時季と重なります。先日は農家の方々が丹精込めて育ててこられた稲を収穫している様子を目にしました。コロナ禍にあっても着実に取り組まれているその姿に心を打たれました。みなさんの学校生活も「黙食」をはじめとして、さまざまな影響を受けていると思いますが、どうか前を向いて着実に歩んでいってほしいと思います。

さて、「ごはん・お米とわたし」の作文に今年も多くのみなさんが取り組みました。みなさんの作文には、母親が作ってくれたお弁当やおにぎりのこと、祖父母による米づくりことなど、さまざまな事柄を取り上げて、「ごはん・お米」を食べることの大切さや、家族や農家の方々への感謝の気持ちなどについて書いているものが数多く見られました。また、どの作文にもみなさんの思いや考えが素直に表現されていました。特に学年が上がるにつれて日常生活の中だけでなく、社会生活の中からも題材を決めている作文が見られたのは、さすが、中学生のみなさんが書いた作文だと感心しました。

そこで、今回、みなさんの作文を読んで、ぜひこのことは伝えておこうと思ったことを三つ書いてみたいと思います。

・書き終えた作文を読み返しましょう作文は、書き終えてそれで完成ではない。そういう意識をもってほしいと思います。そして、読み返す習慣を身に付けてほしいと思います。自分が書くこうとしたことが読む人に伝わるように書かれているかどうかを考えながら読み返すことが必要です。その結果、作文全体の構成を組み直して全文を書き直すことになつてもよいのです。

・題名について検討しましょうどのような題名にすれば、この作文で自分の書きたかったことが表現できるかどうか考えてみてほしいと思います。読む側の立場になつて、こういう題名なら、ぜひ本文を読みたいと思えるような表現を検討しましょう。また、本文を読み終え、改めて題名を見たときに、作文の内容が理解できるというものにしたいたいです。

・誤字、脱字、可能動詞の間違いをチェックしましょう漢字の間違いや原稿用紙のマス目が空白になっているところは、意外と気づかないものです。誤字として目立つのは、「意外」と「以外」です。誤字や脱字は必ずあるという意識をもつて書き終えた作文を読み直してください。

可能動詞の間違いでは、「食べれる」という言い方が目立ちました。「見れる」や「出れる」と同じように「食べれる」は、ら抜き言葉と呼ばれ、模範的ではないとされています。

結びに、作文を書くことは自分を見つめる契機になります。今回の取り組みを生かして来年もぜひ取り組んでください。

図画部門小学校・中学校審査評

井田 健一
清水 弘己

昨年は思いがけず全国上位入賞者が二名出たこともあり、今回の審査には一層の熱が入りました。出品点数は前回を上回りましたが、数年前に比べればかなり減っており、コロナの影響がまだまだ尾を引いている様子です。

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

先ず入賞候補作品を各学年から十点程選びます。選ばれた作品は、若干の差は感じられるものの、いずれも目安をほぼクリアした力作です。この段階で十点に満たない学年もあり寂しかったり残念に思ったりします。上学年になるにしたがつて点数が少なくなる傾向が見られます。

次に、金賞（一点）、銀賞、銅賞（各二点）を決定します。

審査目安等を基に慎重に協議し判断しました。入賞作品は、各学年に相応しい誠実さや明快さあるいは美しさが感じられました。バランス良く色や形や空間などが力強く画面に収まり、絵の魅力を湛えていました。毎回感じる事ですが、よい作品に出会えることは実に大きな喜びです。

今回の審査で特に印象に残った作品がありました。

中学三年生の作品で、ドローンを飛ばして田植えをしている様子を描いたものです。発想の豊かさもあることから三年生らしい誠実な描きぶりにも驚かされました。

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47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