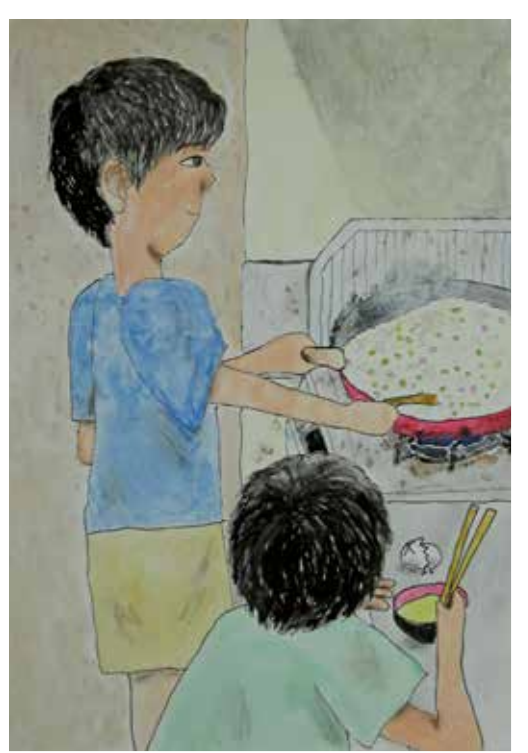


第 48 回

# 「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

全国農業協同組合中央会会長賞作品  
群馬県コンクール金賞作品…………… 1

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

全国コンクール農林水産大臣賞作品  
群馬県コンクール金賞作品…………… 14

全国コンクール優秀賞作品  
群馬県コンクール金賞作品…………… 15

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

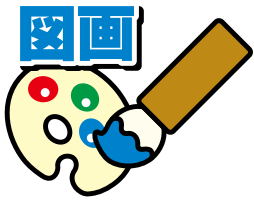
群馬県コンクール銅賞作品…………… 40

● J A 別応募数…………… 57

● あ い さ つ…………… 58

● 審 査 評…………… 59

● 群馬県審査員…………… 63



全国農業協同組合中央会 会長賞

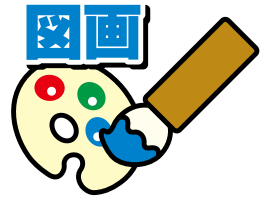
群馬県コンクール 金 賞



## 大すき お茶づけ

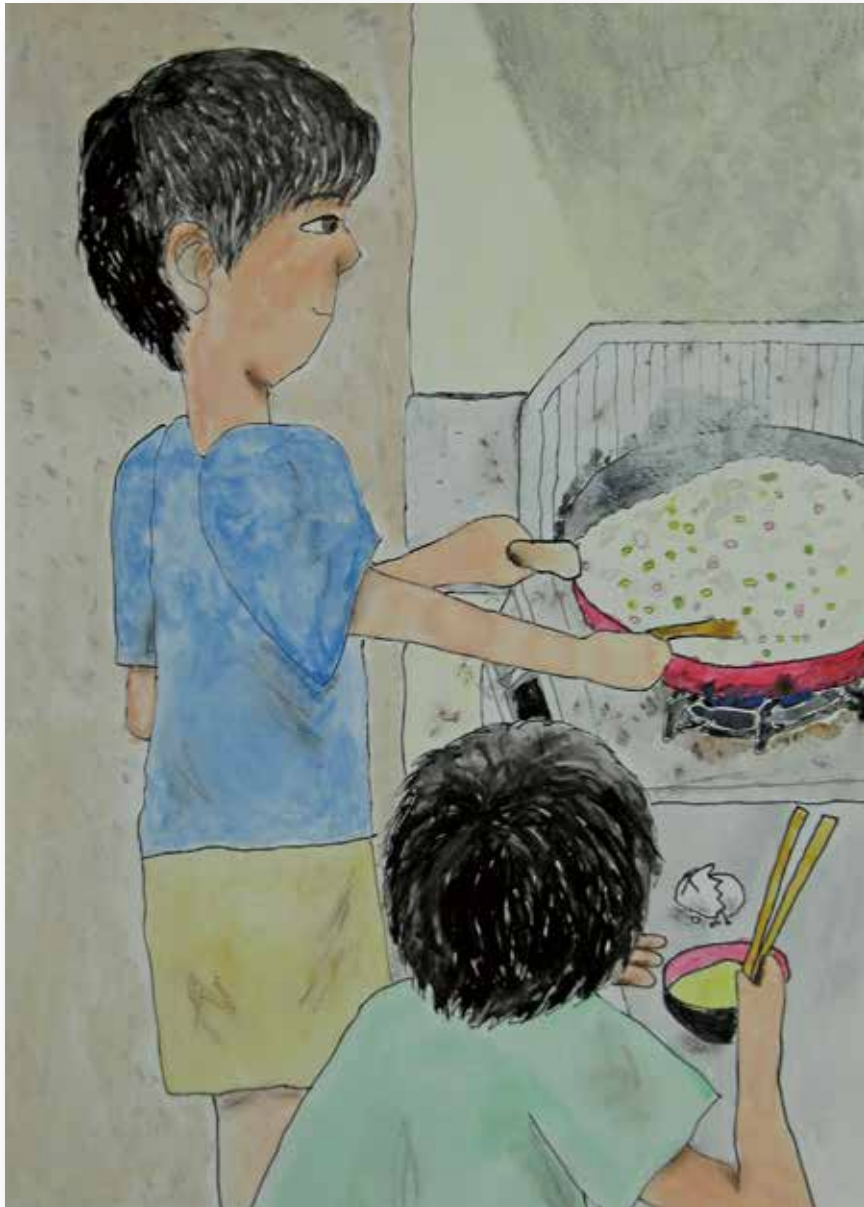
高崎市立塚沢小学校 2年 東福寺 知歩





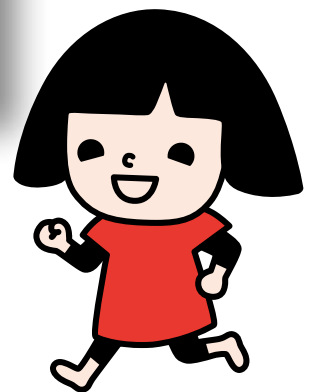
全国コンクール 優秀賞

群馬県コンクール 金賞



## 弟と作るチャーハン

太田市立鳥之郷小学校 5年 横倉 元



群馬県コンクール 金賞



おじいちゃんの田んぼに  
カモが来たよ

前橋市立城南小学校 3年 小幡綾花

群馬県コンクール 金賞



みんなでおいしく  
たべようごはん

高崎市立寺尾小学校 1年 石井梨央

群馬県コンクール 金賞



ぼく達の休日のおにぎり

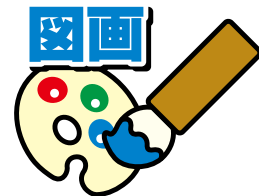
前橋市立荒牧小学校 6年 関口喜成

群馬県コンクール 金賞



上手にお米がとげるかな

前橋市立荒牧小学校 4年 井口すずな



群馬県コンクール 金賞



美味しい食事が  
健康をつくる

伊勢崎市立第四中学校 2年 閑野稜央

群馬県コンクール 金賞



おにぎりを頬べる僕

伊勢崎市立第二中学校 1年 大木虎之助

群馬県コンクール 金賞



お米のありがたみ

玉村町立玉村中学校 3年 小淵木乃葉

群馬県コンクール 銀賞



おむすび大すき

高崎市立北部小学校 1年 小林 岳

群馬県コンクール 銀賞



大好きな炊き込みご飯

太田市立鳥之郷小学校 1年 萩原妃美夏

群馬県コンクール 銀賞



みんなでおにぎりたべたよ

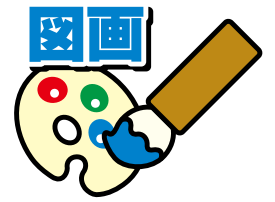
太田市立北の杜学園 2年 米山心々実

群馬県コンクール 銀賞



ちらしずしを作ったよ

高崎市立塚沢小学校 2年 岡本宗一郎



群馬県コンクール 銀賞



わたしの当番は、お米とき

大泉町立北小学校 3年 岩渕奈乃葉

群馬県コンクール 銀賞



のこさずたべよう

大泉町立北小学校 3年 木崎愛子

群馬県コンクール 銀賞



思い出のいねかり

高崎市立塚沢小学校 4年 常田一花

群馬県コンクール 銀賞

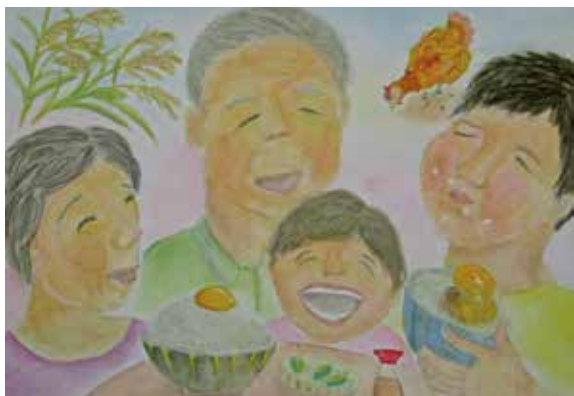


おいしくできたわたしのお米

前橋市立勝山小学校 4年 今井咲良



群馬県コンクール 銀賞



ん～！やっぱり  
ごはんが1番

前橋市立清里小学校 5年 内山 譲

群馬県コンクール 銀賞



田植えの日のお昼ご飯

太田市立鳥之郷小学校 5年 揖斐雄大

群馬県コンクール 銀賞



手作りおにぎりおいしいな

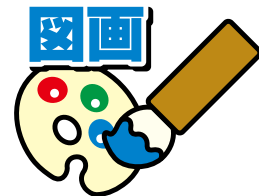
前橋市立荒牧小学校 6年 阿部結衣

群馬県コンクール 銀賞



日本の米は世界一！

前橋市立石井小学校 6年 長澤峻成



群馬県コンクール 銀賞



お米で育った私たち

伊勢崎市立あずま中学校 1年 小林 奈央

群馬県コンクール 銀賞



お米と生きる私達

沼田市立白沢中学校 1年 松本 花

群馬県コンクール 銀賞



ご飯・お米と私

前橋市立元総社中学校 2年 都丸 祐汰

群馬県コンクール 銀賞



がむしゃらに

伊勢崎市立第四中学校 2年 高橋 爽輔

群馬県コンクール 銀賞



夏の田園風景

板倉町立板倉中学校 3年 荻野愛結

群馬県コンクール 銀賞



明日

伊勢崎市立第一中学校 3年 ミナミリュウ

群馬県コンクール 銅賞



ごはん、おいしいな

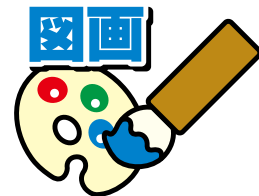
前橋市立清里小学校 1年 山岸知世

群馬県コンクール 銅賞



おいしくたべよう、  
おいしいごはん

明和町立明和西小学校 1年 鏑田惇人



群馬県コンクール 銅賞



今年のお米もたのしみだ!

高崎市立大類小学校 2年 金井ひまり

群馬県コンクール 銅賞



おにぎりおかわり

前橋市立城南小学校 2年 唐鎌瑞基

群馬県コンクール 銅賞



お米大好きバーベキュー

前橋市立荒牧小学校 3年 笠井はる

群馬県コンクール 銅賞



おにぎりとわたしといもうと

高崎市立南八幡小学校 3年 吉田萌乃

群馬県コンクール 銅賞



おにぎり大すき おいしいね

高崎市立北部小学校 4年 静野 晴子

群馬県コンクール 銅賞



みんなでがんばった田植え

伊勢崎市立境剛志小学校 4年 若見太一郎

群馬県コンクール 銅賞



チャーハンづくり

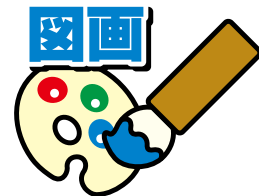
高崎市立南八幡小学校 5年 平岩 昂弥

群馬県コンクール 銅賞



おいしいお米、ありがとう

前橋市立勝山小学校 5年 岡芹 若奈



群馬県コンクール 銅賞



私の朝はごはんから

伊勢崎市立殖蓮第二小学校 6年 天笠心愛

群馬県コンクール 銅賞



うまい！おにぎり！！

前橋市立荒牧小学校 6年 養田晴圭

群馬県コンクール 銅賞



疲れている時のご飯でニッコリ

伊勢崎市立第一中学校 1年 勝矢百華

群馬県コンクール 銅賞



お米と私

伊勢崎市立あずま中学校 1年 小杉双葉

群馬県コンクール 銅賞



ピクニックで食べるおにぎり

高崎市立佐野中学校 2年 坂木千尋

群馬県コンクール 銅賞



家族で食べる休日のおにぎり

伊勢崎市立第四中学校 2年 女屋莉子

群馬県コンクール 銅賞



受け継がれる実り

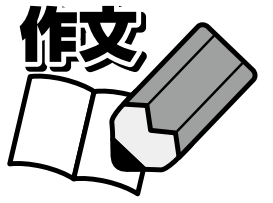
伊勢崎市立第一中学校 3年 大和蒼志

群馬県コンクール 銅賞



保育園でした田植え

藤岡市立西中学校 3年 篠崎瑠璃



※ 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 農林水産大臣賞

群馬県コンクール 金賞

## 馬鋤洗い

大泉町立南小学校 6年 永島 琉楓

毎年五月になるとぼくの周りはあわただしくなる。父はいつも通り仕事に出かけ、母は毎日朝早く家を出て実家に行ってしまう。でも必ずおにぎりが握ってある。おかずはいらない。ぼくはこのおにぎりが大好きだ。甘くてふわふわのおにぎりをほおぼり学校に向かう。いつのまにか忙しい時期のぼくの日課となっていた。

ぼくは小さな頃から母の実家の手伝いをしている。母の実家はコメ農家だ。その歴史は古く江戸時代から続いている。祖父から叔父が世代交代してから担い手のいない地域の方々から耕作をお願いされて東京ドーム約六個分の規模まで大きくなった。母も四年前から仕事を辞めて手伝っている。

毎年五月から田植えの準備がはじまる。数千枚の苗箱に種まきをして苗床に並べる。単純作業といえは簡単そうに聞こえるが決してそうではない。土、肥料、水の量を絶妙に調整しなければならぬ。田には麦が刈り取りの時期を迎えており、麦刈りしながら田植えの準備をする。朝から晩までとにかく忙しい。六月になると叔父は水路に水がきているか確認しながらし

ろかきをする。あとはひたすら田植えの作業。

毎年七月の初旬に田植えが終わると田植えに関わった人を集めてえん会を行っていた。ここ数年は「コロナの影きようで自しゆくしていたが今年は久しぶりに開催した。えん会の前日叔父がぼくに「明日のまんがらいよろしくな。」と言った。まんがらい。初めて聞いた。辞書で調べたが出てこない。聞き間違えか。ぼくはものすごく気になって仕方がなかった。

まんがらいという名のえん会が始まった。今年もたくさんの人が集まった。祖父に聞こうと近づいたが他の人たちとの話しが盛り上がり過ぎており近づけない。目の前にある色とりどりの食事を食べながらタイミングをうかがっていた。楽しい時間はあっという間に過ぎた。ぼくはまだモヤモヤしたままだ。まんがらい。楽しく話している祖父に聞いてみた。

「じいちゃん、まんがらいって何？」すると祖父は昔の田植えの話 시작했다。今では種まき、田植え、稲刈り、もみすりは殆ど機械で出来るようになったが、昔は人の手でやっていた。人の手と言っても馬や牛の力を使っていたことを教えてくれた。田植えの前のしろかきでは馬に馬くわを取り付けてその上に人が乗り別の人が馬を引いてしろをかいたと教えてくれた。田植えがひと段落するとその馬くわを洗い清めていたそう。その日は農休みにして集落ごとに集まってえん会をした。まんがらいとは漢字で書くと馬、鋤、洗いと書く。なぜがやっとなつた。

小さい頃から恒例になっていた初夏のえん会は昔からの風習を現代に残した歴史あるものだと初めて知ることができた。来年も田植えを手伝い皆と馬鋤洗いに参加しようと思う。



全国コンクール優秀賞

群馬県コンクール金賞

## じいちゃんのお米

安中市立安中小学校 3年

作田 大和

ぼくの家族は、じいちゃんが作っているお米を食べています。その味は、とてもおいしいです。

じいちゃんのお米作りは、冬に田んぼの土おこしからはじめます。じいちゃんは、トラクターにのって土をおこします。ぼくもじいちゃんと一緒に作業のついで、土おこしを手伝っています。

四月の下じゆんに親せきが集まって、もみまきをします。きかいをぐるぐる回すともみが出てきて、「あんなにはやいスピードでもみをまけるなんてすごいな」と思いました。

もみまきをした後、水が入った田んぼに育びようばこをならべて育てます。なえが植えられるくらいに大きさに育ったら、田植えをします。きかいでは、はじっこの方は植えられないので、そういうところはぼくたちが手で植えます。

六月のはじめに田植えをすると、じいちゃんの田んぼには、ホウネンエビやカブトエビ、ホタルなど生き物がたくさん出てきます。じいちゃんの田んぼにどうしていろいろな生き物がい

るかというところ、じいちゃんがむ農薬にこだわっているからです。じいちゃんにそのわけを聞いてみました。じいちゃんは、「まぶたちに農薬の入ったお米を食べさせたくないからだよ。」

と、言っていました。ぼくは、「ぼくたちのために気を使ってくれているんだな。」と、思いました。

七月の下じゆんごろ、いねにほが出ているのを見つけました。ほをかかさしたら、もう白い花がさいていました。ぼくはいねの花を見つけて、今年のお米が食べられるのが楽しみになりました。じいちゃんが一生けんめいお米作りをしてくれているので、もっとじいちゃんのお手伝いをして、お米作りのやり方をおぼえたいです。





## お米のパワーを広めたい

みどり市立笠懸西小学校 4年

和田 虎留

「ご飯は毎食一合以上食べる」

これは、お母さんと僕の約束で、僕が今頑張っている事です。僕は、大谷翔平選手にあこがれて今年から野球を始めました。

「野球が上手になるためには、ご飯をたくさん食べて身体を強くしなくてはならないよ。」とお母さんが教えてくれました。

僕は、少し前にテレビで大谷選手の特集番組があって、高校時代のエピソードを紹介していたのを思い出しました。それは、一日にご飯を井ぶりで十三杯食べるという食事トレーニングで、入学した時は身長百八十七センチメートルで六十五キログラムしかなかった体重が、高校三年間の努力で百九十三センチメートルで体重が八十五キログラムまでふえて、今の体格を作りあげたそうです。

僕は、食事トレーニングだとしても、毎日そんなにたくさんのご飯をたべていたことに驚きましたが、それと同じくらい、世界で大活躍できる選手を作りあげたのがご飯の力だということにも驚きました。毎日当たり前に食べているご飯にそんなにすごいパワーがあったなんて、ご飯を主食とする日本人としてとてもほろほろと思いました。

おばあちゃんとおかあさんとべつべつのくらしになった。ごはんも、かつてきたおべんとつや、パンになってしまった。おいしくないわけではないけれど、何かちがった。いっしょにたべると人づもうもすくなくなったので、さみしい気もちでいっぱいだ。おばあちゃんがつくったマーボーナスがたべたいな。ナスの上にあまいおみそがのっけているのがたべたいな。

「コナがはやっている間、学校でもぎゅうしよくの時間はもくじょくといって、ほかのともだちと話をしないでたべなければいけなかった。今は、まわりのともだちと、すこし話をしながらたべてもよくなった。」

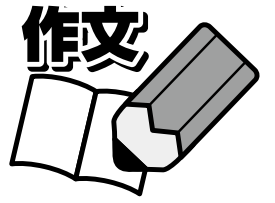
「このおがずおじいね。」

「お、お休み、何しよめいね。」

など、いろいろな話をする。前のシーンとしていた時とちがって、ちよつとにぎやかになってたのしい。きゅうしよくも、みんなとにこにこ話をしながらたべたほうが、おいしいきゅうしよくがもつとおいしくかんじる。

おばあちゃんがよくなったら、プールのバタフライのテストで合かくした話や、そだてていたトマトが赤くなってしゅうかくした話とか、ほうこくしたいことがたくさんある。はやくたのしいごはんの時間がもどってきてほしいな。

わたしごとつて、ごはんをたべる時間は、手づくりのおいしいごはんをたべながら、たくさんお話をしてにこにこ元気になる、とくべつな時間だ。



夏休みにおばあちゃんの家でご飯を食べた時に何回もご飯をおかわりしたら、

「最近、日本人のお米離れが深刻とニュースで見ただけど、虎留はご飯をたくさん食べてえらいね。」とほめてくれました。おばあちゃんは昔お米を作った事があるので、お米の作り方やお米を作る農家さんはとても大変だという事を教えてくれました。それを聞いて、僕はお母さんに「ご飯粒は一つも残さずきれいに食べなさい。」とつつもいわれていたので、残さず食べてきてよかったですと思いました。

僕は、お米やご飯の事をたくさん知れて、もっとご飯が大好きになりました。僕はこれからも、お米を作ってくれた農家さんやおいしく料理してくれたお母さんに感謝しながら、何よりも自分の身体のためにご飯をたくさん食べたいと思いました。そしていつか、世界で活躍できる選手になって、日本のお米の素晴らしさを多くの人に広めて、みんなが僕と同じように、ご飯が大好きになってくれたらうれしいと思いました。

五年生になるとお米を育てる授業があると先生が言っていました。田んぼに入る事も田植えも稲刈りも、初めてなので僕は今からとても楽しみです。でも一番の楽しみは、自分で育てたお米を食べる事です。どんな味なのか今からとてもワクワクして待ち遠しいです。



## 群馬県コンクール金賞

### お米パワー

高崎市立佐野小学校 5年 田村 遼介

「ヨッシャー！」

「ナイスコース！もう一本！」

大きな声がひびきわたっているテニスコートに、ぼくは毎日のように通っている。きっかけは、三年生の時、家の近くのテニスコートで練習している小学生たちを見かけ、父のすすめもあって何気なく始めたことだった。二年間そのクラブチームでお世話になった後、もっと強くなりたい！試合で勝ちたい！という思いが高まり、他のクラブチームへ移ることを決めた。ぼくの家からは車で一時間もかかる所で練習しているチームだ。

新しいチームに入って、かんとくに最初に言われたことは「ごはん」についてだった。「練習や試合がある日は、必ず「お米」を食べなさい。力が出るから。」

と。その日から、ぼくの生活はガラリと変わった。

学校から帰ってくると、最初に、ご飯を炊く。なぜかという、夜六時〜九時のナイター練習に行く前に、車の中でおにぎりを食べるためだ。お米のとき方や水の量、炊飯器のスイッチの選び方など、今までやっていたのないうちを母から教わった。ご飯が炊けるまでの間、宿題をやって父や母の帰りを持つ。だ

## 祖父が教えてくれたこと

伊勢崎市立第四中学校 1年 西村 空

「美味しいご飯が炊けてるよ」

小学校の頃、僕がサッカーの試合や練習から帰って祖父の家に行くと、いつも祖父母がそう言って笑顔で待っていてくれた。白米が大好きな僕の為に、僕が祖父母の家に来ることが分かってる時は、いつもお米をたくさん炊いてくれるのだ。

僕が待ちきれなくて炊飯器を開けると、温かい湯気が上がりお米のいい香りがした。

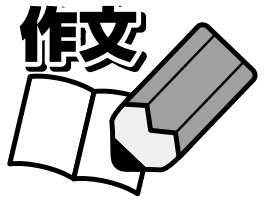
僕は白米が大好きだ。大好きな白米に祖父の作ってくれた大きな野菜がゴロゴロ入ったカレーをかけ、祖母の作ってくれた煮物を囲みながら皆でたくさん話をして食べるご飯の時間は最高の幸せだ。どんなに疲れていてもお米を食べると疲れが吹き飛んで元気が湧いてくる。祖父は、お米を作ってくれた方達にいつも感謝の気持ちを持って、ご飯粒を残さず食べることに、食事の前に「いただきます」と言って食べるのは、食べ物への命をいただくという意味だから敬意の気持ちを持って食べるといふことを、物心ついた頃からいつも僕に教えてくれた。だから僕は小学校一年生の時から給食を一度も残したことがない。それを祖父に言っと、優しい顔で笑ってくれた。

んだんと、父や母が帰って来てからおにぎりを作ってもらっても、ぼくが自分で作った方が一分でも早く家を出発できるな、と思うようになり、初めて自分でおにぎりを作ってみた。もちろん、自分の分だけでなく、運転してくれる父や母の分もだ。ぼくが初めて作ったおにぎりを差し出すと、父や母は、「形も上手だし、味の加減もいいね。おいしいよ。ありがとう。」と言ってくれた。ぼくはとてもうれしかった。毎日車で一時間、ぼくが作ったおにぎりを食べながら、父や母とたくさん話をしながらこの時間が好きだ。主に父とはテニスの話、母とは学校の話をしている。

今年の八月、ぼくにとつて、とても大事な県大会があった。優勝をねらって気合いが入っていた。早朝から母がおにぎりを作ってくれた。具材はぼくの好きな梅とわかめで、小さめに五つ。試合の合間にさっと食べられるサイズにしてもらった。

結果は三位だったが、ぼくにとっては初めてのメダルだったので、とてもうれしかった。表彰式の間、感謝を伝えたい人がたくさんうかんできた。熱心に教えてくれたかんとくやコーチ、一緒に練習に励んだ仲間、テニスの相談に何でも乗ってくれる父、おにぎりを作ってくれる母、そして、田んぼでお米を作ってくれる祖父のこと。みんなの首にメダルをかけてあげたと思った。同時に、「お米パワー」にも感謝した。体づくりだけでなく、ぼくの経験や心を豊かにしてくれたからだ。

ありがとうお米！そして、これからもよろしくね。



特に僕は、白米で作る塩おにぎりが大好きだ。祖父の作ってくれる塩おにぎりは、大きな手で握るので、大きくてもシンプルだけおいしい塩加減で、噛めば噛むほどお米の旨みが出てきて甘くて美味しい。僕はおにぎりを食べながら、どうしてお米はこんなに美味しいのか祖父に聞いてみた。すると「お米が出来上がるまでにはたくさんの手間と愛情が込められているからだよ」と教えてくれた。

僕の親戚の家は兼業で米作りをしているので、僕も祖父母と一緒に種まきや田植えを手伝いに行ったことがある。五月には、箱に入れた土にもみの付いたお米を一粒一粒まいていく。重い箱を何百箱もトラックに積み込む作業は力仕事だ。芽が出た後は、苗が出来上がるまで毎日朝晩水をあげ様子を見ていく。苗が出来て田植えをするときは重い苗箱を運び、田んぼでは足がぬかるみにはまり抜けなくなったこともあった。毎日、晴れの日も雨の日も、田んぼの水の管理をしている様子も見学できた。そして秋になり、まだ残暑が厳しい中、汗だくで一日中稲刈りをしたことも覚えてる。

お米が出来上がるまでにはたくさんの大変な作業があるけど、この小さな一粒一粒には大切に育てられたたくさんの愛情が込められていることを僕は身を持って体験させてもらったことを思い出した。毎日当たり前のように美味しいお米を食べることができるのは、大変な工程を経て作ってくれている方々のおかげなのだ。

お米は美味しくて栄養満点で、僕にとって元気の源だ。ここまで大きくなったのも毎日食べているお米のおかげだ。お米を

作ってくれた方々に感謝の気持ちを持って食べることを絶対に忘れてはいけないと思いつながらこれからも大好きなお米をしっかりと噛み締め食べていきたいと思う。

「美味しいご飯をたくさん炊いて待っているね」

祖父から電話がきた。中学生になり最近は部活動が忙しく、祖父母の家になかなか行くことができなくなってしまった。さみしそうな祖父の顔が目に見えた。僕はあの楽しかった団らんを思い出して、時間ができたらすぐにでも会いに行きたいと思った。

そして、祖父の作ってくれた大きな塩おにぎりを早く食べたいたいながら、会える日を楽しみにしている。

### 群馬県コンクール金賞

「ありがとう、いただきます」

前橋市立みずき中学校 2年 小林 えま

私の一日は、お米で始まる。私は、お米が大好きだ。お米を食べると、とっても元気が出る。「いただきますー」と言っていたとき、食後は「じゅんじゅん」。ありがとうー」と感謝する。私の元気の源であり、日本の食生活を支えてきたお米について考えたい。

小学校三年生の時、社会科見学で頂いたバケツ稲に挑戦した。これは、「バケツで育てる稲」のことで、庭やベランダなど身近な場所で、手軽に稲作を経験できるというものだ。大好きなお米を自分で育てられると想像するだけでワクワクが止まらなかった。私の頭の中は、「楽しそう」「やってみよう」「収穫出来たら家族と食べたい」といった前向きな思いでいっぱいだった。この後経験した数多くの工程を知る由もなかった。

数日後、祖父母と種まきをした。それから毎日写真を撮り、観察ノートに成長記録をつけた。祖父が最初の数日は、「すずめ」に食べられる危険への対応策が必要だと教えてくれた。バケツにざるをかぶせて苗を守った。少し大きくなると、苗の移し替えをした。また、天候が悪いときは、ビニールをかぶせるなど工夫もした。そして、稲がさらに成長したころ、中ぼしをした。中ぼしをすることで土は酸素を取り込み、根は水を求めこのびるのびょぶな稲が育つと知った。

「ここまでくると」「もうそろそろ収穫かな…」と期待が高まり、毎日の観察が更に楽しみになった。お米ができていく様子が日々の様子から分かり、とても嬉しかった。そしてついに、稲の収穫！「食べられる！」収穫の喜びを私はかみしめた。炊いたお米が食卓に、その時は思わず収穫への感謝「めりがうー」が「いただきますー！」より先になっていた。私は自分の気持ちの変化に驚いた。バケツ一杯で収穫できたのは、私の一食分くらいだったけれど、自分で育てたお米は最高においしかった。

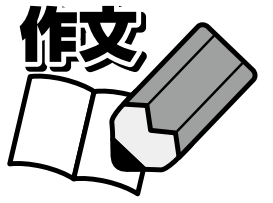
炊きあがったお米の写真も観察ノートに貼り、バケツ稲の成

長を振り返った。すると、日々の変化やその対応で忙しく、あつという間のように感じていた稲作に六カ月ほどかかっていたと分かった。お米作りについて調べると、田んぼの耕しから、田植え後の田んぼの管理、水の管理など、お米作りは一年間休みなく行われていることが分かった。土壌作りから大事に丁寧に育てて実ったお米にもっと感謝して大切に味わおうと強く思った。

稲の栽培に適した日本の気候で大事に育てられ、長期保存が可能で、日本の料理とも非常に相性がよく、日本で食生活を支えてきたお米だが、最近日本人のお米の消費量が減っていると聞く。白いご飯が目がない私からすると、とても悲しい。また一生懸命時間をかけて丁寧に育て、作ってくださる生産者の方々に申し訳ない。

そこで私に今できることは何か考えてみた。まず、私は絶対にお米を残さず食べるようにすると決心した。一粒も残さず、きれいに食べることを続け、食事の様子から私がお米を大事にしていることが伝わり、波及していくことを願っている。これは食材全てに使えることだが、作り手や消費者に届けてくださる方々に感謝し、大切に味わって食べる必要があると思った。だからこそ「いただきます」という言葉があるのではないだろうか。

今回、お米について考えることで、食品が手軽に購入できるのは当たり前ではないことを再認識できた。日々お米作りに携わり、消費者に届けてくれる多くの方々への感謝を抱きながら味わって食べると心に誓い、今回のように伝えるチャンスを逃



さないようにしたいと思った。

そして今日も

「ありがとう、いただきます。」

## 群馬県コンクール金賞

### 幸せの味

沼田市立薄根中学校 3年 早川 心優

私はお米が大好きです。だから毎日のようにお米を食べています。今回、この作文を書くにあたって普段何気なく食べているお米について、改めて考えてみることにしました。

私の祖父はかつておいしいお米をつくる農家でした。祖父の家に遊びに行くと、祖父のつくったお米と祖母がつくった唐揚げを食べるのが定番で、私も姉もそれを楽しみにしていました。そのときだけは普段しつかり者の父や母も、子どものように目を輝かせて口いっぱい頬張っていたのを今でもよく覚えています。私の両親は毎日のように忙しく働いています。そのため、家族全員そろって食事をするのは滅多になく、私はいつも姉と二人だけでごはんを食べています。だから余計に家族そろって食事ができる祖父の家が小さいころからの楽しみでした。そして、家族みんなで食べる祖父のお米はどうか特別で、

私たち家族にとって幸せの味でした。

私がこんなにもお米を好きになったのには理由があります。小学生のとき、友達関係がうまくいっておらず、誰かとけんかをする日々が続いていました。そのことを祖父に相談するところ、炊き立ての温かいごはんを出してくれました。

「どんなに辛いときでも、ごはんを食べれば元気になる。また明日、元気で学校行って来い。」

そつやって泣いている私を励ましてくれました。そのときの味が今でも忘れられません。祖父のつくるおいしいお米には人を元気にする、そんなすごい力があるのだと実感しました。傷ついた私の心を癒してくれたあの味に今でも感謝しています。

そして、ある日突然、私に不幸が訪れました。今から二年前、私の祖父は亡くなりました。それからは祖父の優しさにふれることも、祖父のつくるおいしいお米を食べることもできなくなりました。祖父の死を乗りこえるにはとても長い時間がかかりました。亡くなってから初めて、祖父という存在が私にとってどれだけ大きな存在であったのか実感しました。

今の私には祖父のようにおいしいお米をつくることはできません。でも、祖父のお米に対する思いを受け継ぐことならできます。毎日何気なく食べているお米でも、誰かが精いっぱい、汗水たらしてつくったお米であること、おいしいお米を食べられるということに感謝をすること。そのことを忘れないようにしたいと思います。

「お米一粒に七人の神様」誰もが一度は聞いたことのある言葉ではないでしょうか。私はよく、小さいころから祖父に言わ



れてきました。そのときはまだ、小さかったので祖父の言おうとしていたことがわかりませんが、今なら少しわかる気がします。祖父はお米をつくる大変さを知っていたからこそ食に関してには特に厳しい人でした。お米をつくる祖父の姿はともかくよく見えて、いつしか私の憧れの存在になっていました。

祖父に教えてもらったことを深く深く胸に刻んで、これからもおいしいお米を食べられる幸せに感謝していききたいと思います。

「おじいちゃん、私に幸せの味を教えてくださいありがとうございます。おいしいお米をありがとうございます。」

## 群馬県コンクール銀賞

### かぞくでおこめづくり

安中市立安中小学校 1年 田村 藍子

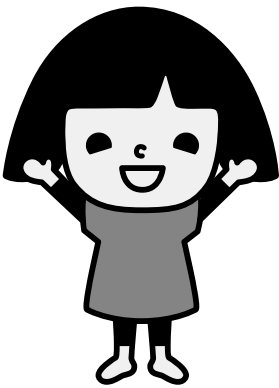
わたしは、おこめがだいすきです。うめぼしといっしょにたべるととてもおいしくかたじけなくありません。

わたしのいえには、たんぼが五まいあります。でも十ねんいじゅうおこめづくりをしていませんでした。そのわたしがつまねるまえからくさほつぼうだったたんぼをおじいちゃんとおとうさんががんばって、くさむしりをしてくれました。

はるに、もみをまいて、ちいさなプールのようなぼしよにみずをためてそだてました。そだているとちゅうで、ねずみにたべられてしまったり、ひにあたっていなくなつたねは、そだちがわるいものもありましたが、ぶじにそだつてくれました。そして、ことしの六がつにたうえをしました。どろっとしたつちのなかに、はだしではいり、そだてたいねを十ぼんぐらいつつて、うえました。はじめてつちのなかにはいるときは、すこしきんちょうじてこわかったです。

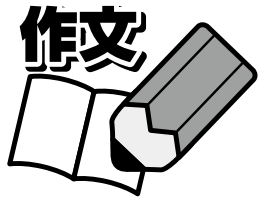
なつやすみのあいだも、たいようのひかりをあびて、すくすくとそだっているのをみました。わたしは、あおくさいにおいがするとおもいました。「なつのおいだね」とおかあさんがいいました。

なつがおわってあきになれば、おこめがとれます。とれたてのおこめと、うめぼしといっしょにたべるのがたのしみです。らいねんは、ことしつかつていなくなつたたんぼもつかいたいです。だから、らいねんはもっとつだいたいとおもいます。









って自分が作ったお米をたべたいです。

この前、秋田に大雨がふり、おじいちゃんの田んぼが水につかっただけで、そだてていた稲がぜんぶだめになってしまっただけじゃありません。今かきの雨では、なんとか大じょうぶでしたが、しよくぶつをそだてるのは、大へんだと思いました。ぼくのお家のいねも大じょうぶだと思っていました。大きくなってきたくさんお米をとりたいたいです。とれたお米は、よくかんでこつぶものこさずたべたいです。

### 群馬県コンクール 銀賞

## ぼくが食べているごはん

桐生市立川内小学校 3年 和田 幸志郎

ぼくが食べるごはんは、昔手のじいじが作ったごはんです。ぼくとお兄ちゃんも生まれた時からずっとじいじのごはんを食べています。このごはんは、甘く白く、力加減がちょうどよいです。このごはんを食べると笑顔になっただけで元気がでます。

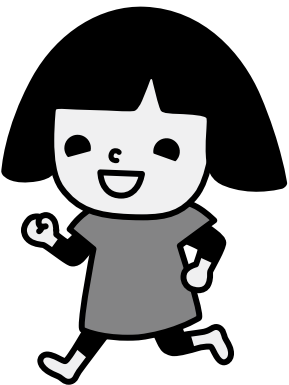
冬はじいじの田んぼが、雪で真っ白です。五月に昔手に行くと、じいじは田んぼ一面に牛のフンをまいて田んぼのじいじの力を上げていました。ぼくはすごいなと思いました。重たい大き

なフォークみたいなシャベルでまいていたからです。何日もかけてまいていました。パパが、「フンを土にまくとお米にえいようがいつもおいしくなるんだよ。」と、教えてくれました。夏休みに見た田んぼの米は、ぼくのこしくらいまで大きくなりお米の形になっていました。秋になると、しゅつかくして一週間位ほしてかんせいです。「太陽の光をあてるのもっとおいしくなるんだよ。」とじいじが言っていました。

ぼくは、パパとカラのついたお米をすりばちにいれてげん米を作ったことがあります。一時間で、コップ半分くらいしかできませんでした。おちゃわんの中にごはんをよそって食べる時はぶつに思っていたけど、こんなにたいへんなことだったんだなあと思いました。一つぶのお米ができるまで、長い時間がかかること、たくさんのお米の世話をするんだなあと思わずきまりました。

ぼくは、じいじが作ったお米とじいじに食べるカツドンが大好きです。じいじは電話で、「米、まだあるかい?。」と聞いてくれます。いつもおいしいお米をたくさん作ってくれて感しゃっています。

ぼくは、お米を大切にしたいと思いました。



## 群馬県コンクール銀賞

### 家ぞくの大げなごはんの時間

高崎市立東部小学校 3年

塩野 希帆

わたしの家では、平日の夕はんをなるべく家ぞくが全いんそろうって食べられるようにしています。そして、テレビをつけずに食べることがきまりで、その時が一番家ぞくがたくさん話が出来る時になっています。学校であったこと、友だちのことなどいろいろな話をします。きょ年まで小学生だった兄とは、きゅう食のこと学校のことなど、同じ話たいがあり話せることもありましたが今は中学生になり、部活のことやわたしの知らない中学校のよつすを話ししてくれるのでおもしろいです。でも、兄も部活から帰り、いそいで夕はんを食べて行く日もあり、いっしょに食べてもゆつくり話せない日もあります。わたしの習い事がかななる日はべつべつに食べる日もあるの、いっしょに食べられる時は前より少し入りました。

だから、やっぱり家ぞく四人がそろって食べるとはんはいろいろ話が出る楽しいです。でも、いっしょに話にむちゅうになりおはしがとまってしまつこともあり、わたしはちゅういさねてしまいます。あまりすきではないおかずだと、よけいにおそくなつてしまいます。すきなおかずだけが出たらいいの、と思えますが、お母さんは

「バランスを考えて出しているんだよ。それにみんなで話しながら食べると意外と食べられていたりするよ」

と言います。そうかなあと思いましたが、いろいろな話をしてる間に、食べているのかも思いました。

わたしの家ぞくにとつて、みんなで食べるとはんの時間は、いろいろな話が出来るみんなのよつすがわかる「とても大切な楽しい時間」です。

## 群馬県コンクール銀賞

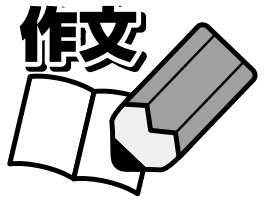
### 「おじぎり」とおじいちゃんの思い出

前橋市立東小学校 4年

阿久津 琉那

私はごはんが大好きです。おかずがなくてもホカホカのごはんだけで食べられます。お米を炊くと、一粒一粒がキラキラかがやいて、小さな宝石みたいです。そのキラキラした宝石をやさしく手でこぎると、大きな「白いおじり」になって、それはまるで一つの宝物みたいです。

私は「白いおじり」を見ると、おじいちゃんを思い出します。私の両親は共働きなので、おじいちゃんとおばあちゃんが私の面倒を見てくれました。でも私のおじいちゃんは、私が小学一年生の時に亡くなってしまいました。私が覚えている



おじいちゃんの記おくは、体が不自由になり、ベットに横になっ  
ているおじいちゃんの姿です。だから元気な姿のおじいちゃん  
の記おくはありません。おじいちゃんには「おにぎり」が大  
好きだったとおばあちゃんから聞いたことがあります。私と違  
って、大きなノリをまいた「黒いおにぎり」です。

私がまだ小さい頃に、私用の「白いおにぎり」と、おじいち  
ゃん用の「黒いおにぎり」をもって、ドライブに行ったそうです。  
す。おばあちゃんは、その二つの「白・黒おにぎり」を作る時  
間がとても楽しかったと話してくれました。そして、「白いお  
にぎり」をつれしそつに食べる私の姿を、おじいちゃんは幸せ  
そう、「ニ」「ニ」笑って見ていたそうです。

でもおじいちゃんは病気になるって、飲み込む力が弱くなって  
しまったので、やわらかく炊いた「白いおにぎり」しか食べら  
れなくなっていました。炊き立てのお米で、おばあちゃん  
が作ってくれた「白いおにぎり」を、私がおじいちゃんに食べ  
させてあげると、おじいちゃんは「ニ」「ニ」していました。私は  
おじいちゃんと一緒に食べる「白いおにぎり」が大好きで、お  
じいちゃんと一緒に食べるごはんの時間がとても楽しかったで  
す。おじいちゃんが、むせてしまうと、やさしく背中をポンポ  
ンたたいてあげた記おくがあります。病気でお話がうまくでき  
なかつたおじいちゃん、でも、ごはんを食べる時のうれしそう  
なおじいちゃんの顔が今でも忘れられません。

おばあちゃんは、おじいちゃんの介をしながら、私に家族  
のたぐひの思い出を話してくれました。私にはお兄ちゃんが  
います。お兄ちゃんが小さかった頃も同じように、おばあちゃん

んが作った「白・黒おにぎり」をもって、ドライブに行ったそ  
うです。お兄ちゃんは元気な姿のおじいちゃんとの思い出がた  
くさんあつてうれやまっています。私には元気な姿のおじいちゃん  
の記おくはないけれど、「白いおにぎり」を見ると、おじい  
ちゃんのことを思い出します。一粒一粒キラキラかがやく宝石  
を集めて作った「白いおにぎり」は、私とおじいちゃんをつな  
ぐ「心の宝物」です。この「心の宝物」を大切に、くじけそう  
な時「白いおにぎり」を食べてがんばります。

### 群馬県コンクール 銀賞

## パワーをくれるおむすび

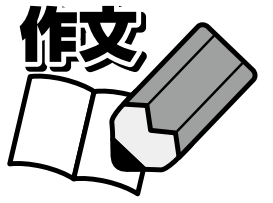
安中市立安中小学校 4年 工藤 佑人

ぼくは、学童野球をしています。ぼくたちのチームには、きま  
りがあります。それは、お昼ごはんは、おむすびを持っていくの  
です。お昼になると、みんなでおむすびを食べます。ぼくが好  
きなおむすびの具は、からあげ、ごぼう、メンチカツ、ツナマ  
ヨです。お母さんが作ってくれたおむすびは、

「おいしいなあー」

と、びびりながら食べています。そのおむすびは、ぼくが食べる瞬間、  
「おいしいなあー」





のおじいちゃんやおばあちゃんはいつも心配している。この間、おばあちゃんはこう言っていた。

「最近、ひいおばあちゃんはお飯をあまり食べていなくて、体重が悠晴より少なくなっちゃったの。」

ぼくはこの話を聞いて、とてもおどろいた。でもひいおばあちゃんはいつも一人でご飯を食べている。もしぼくが一人でご飯を食べるとしたら、全然楽しくないし、全然おいしくないと思う。だからひいおばあちゃんにとって、みんなで食べるご飯はとてもおいしかったから、いつも以上に食べられたんだなと思った。ご飯を食べ終わったらひいおばあちゃんと、トランプをして遊んだ。いつもやらないトランプ遊びができたのは、きつといつもよりご飯を食べられたからだと思う。だからご飯には、食べた人を元気にしてくれる不思議なパワーがあるんだなと思った。

ぼくはお肉と一緒に食べるご飯が大好きだ。焼きたてのお肉にホカホカご飯があれば何杯でも食べられる。でも一人で食べてもきつとおいしくないだろう。みんなで食べるからおいしいのだと思う。ご飯も一粒で食べるよりお茶碗一杯によそわれていたほうがおいしく食べられるのと同じだと思う。

「ご飯には神様がいるんだよ。」

と、お母さんは話している。ぼくは神様についてあまり深く考えたことはなかった。だけど今になって分かる。ご飯を食べると元気になれる不思議なパワーがもらえる。なぜならご飯一粒一粒に神様がいて考えたらずいことだ。たくさん神様からパワーをもらっているからご飯を食べると頑張ることができ

る。だからぼくはご飯を一粒残らず食べて、パワーをもらっていきいたい。

### 群馬県コンクール 銀賞

## 初めての田植え体験

高崎市立長野小学校 5年 天野 愛偉

茶色の広い田んぼの前に立った。学校の授業で米作りの体験をすることになったからだ。今日は、どろんこ体験で、田んぼの中を歩いて往復する。ぼくは、田んぼに入るのも、苗を植えるのも初めてなので、心がワクワクした。

一組から始めたので、三組のぼくは、みんなの様子を見ていた。ニコニコ笑い、

「わあー。」

と、声をあげて、楽しそうに歩く人が多かった。友達と手をつなぎ、泥の感触をいやそつにして歩いている人たちもいた。中には、どろんどろん進んでいける人もいて、おどろいた。

三組の番になった。どんな感触なのか楽しみな気持ちと、小石につまずいてケガをしないかと、心配な気持ちでドキドキした。右足を入れてみると、「ぐにゃーっ」として、そのまま足がうまってしまいそうな気がした。足をぬくのが大変だった。

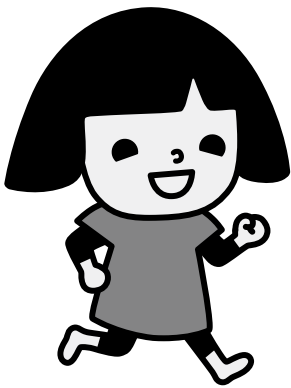


転ばないよう気を付けながら、前向きに進んだ。帰りは、後ろ歩きで戻るのも、もっと気を付けて歩いた。田んぼのはしに立った時は、転ばずにすんだことにほっとした。

別の日に、苗植えをした。印のついたひもにそって、苗を植えていく。泥の中を歩く大変さだけでなく、今度は作業をするので、しっかりとやるぞ、と気を引きしめた。

苗を指で持ち、苗が立つように植えていった。ぼくも、みんなも、一生けん命植えた。しゃがんだまま苗を植えるのは、こしがいたくなかった。生徒だけでなく、先生や大人たち機械も使って田植えをした。植え終わった田んぼを見渡して、良く育ってほしいな、と思った。

田植えは、姿勢もつらく、時間もかかる大変な作業だと良く分かった。ぼくは、白いご飯があまり好きではなかったのだが、今回の体験を通してお米が大変な作業によって育てられたものだということがわかったので、大切に食べてみたいと思った。ぼくたちが植えた苗が、成長して、お米になって食べられるようになるのが、今から楽しみだ。



## 佐野家のおにぎり

安中市立松井田小学校 6年 佐野 亘

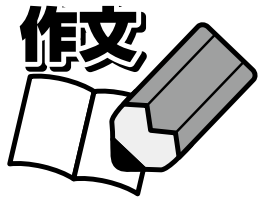
五月三日、晴れ。毎年この時季は家族でもみまきをする。

この日のために、祖父、祖母はもみまきに必要な道具やもみか一日はぼく達家族も予定を空けておく。ふだんは、のんびりやの祖父と祖母だが、お米づくりの時は、真剣だ。天気予報とにらめっこをし、この日は、だいじょうぶだろうと予想をしてぼく達に、この日は空けておいてと伝えてくれる。

祖父、祖母の予想は的中し、キレイな青空が広がった。五月なのに日焼けしそうなほど太陽が降りそそぎ、もみまき日和だ。祖父母が何日も前から準備してくれていたため、ぼくは、もみをまき、もみの上に、祖父と父が丁度よくもった土を、平にする道具を使ってならして行く。簡単な作業のようだが、もみが土の上に出てきてしまつとダメなので、手をプルプルさせてならしているよ、祖父が、

「亘、六年生になって、もみまきがうまくなったなっ。」

とほめてくれた。暑くて、水遊びをしながら家族で協力して、無事にもみまきが終了した。今年のお米は「ひとめぼれ」だぞうだ。



そして、毎年この例のお昼はバーベキューだ。風向きをみながら、ブロックを組み、炭や木くすを置いて、ぼくが火をつける。火が上手にいった時はうれしくなる。

「肉がよく焼けるぞ。」  
とワクワクする。

でも、肉や野菜ややきそばを焼いてくれるのは、いつも父や母だ。ぼくはつかれてしまって、お皿に母が、焼けたお肉や野菜をのせてくれる。このバーベキューでぼくが一番楽しみにしているのが、祖母がにぎってくれる塩おにぎりだ。大きなお皿に並べられた、真っ白なおにぎりを左手につかみ、お肉といっしょに、ほおぼるおにぎりは、最高だ。この時ばかりは、いつもあまり食べない母も、おいしそうに、おにぎりをほおぼって食べている。毎日、毎日、食べているご飯なのに、この時は、日本一おいしいおにぎりを食べていると感じるのはなぜだろう。ぼくは、考えてみた。祖母と父母と姉とぼく。家族が協力し合っている作業はこの時くらいしかない。そしてみんなが笑顔でおしゃべりしながらする事もこの時しかない。そんなしあわせな時間の後に食べるおにぎりには、家族のきずなと愛情を感じる事ができる時間を過ごした後だから、一年に一回のこの時に食べるおにぎりは、最高の「佐野家のおにぎり」になるのだと思う。

来年も家族でもみまきをするのが楽しみだ。来年こそ、ぼくもおにぎりをにぎってみたい。

## 群馬県コンクール 銀賞

### 花よりご飯

明和町立明和西小学校 6年 龍田 芽依

私はご飯が大好きだ。特に家で炊くご飯は水加減で私好みのかたさにできるので、炊飯作業は誰にもゆずれない。そこへ、ありがたいことに、うちにあるこのお米は一度もスーパーなどで買ったことがない。なぜなら祖母がお米を作っているからだ。

私は小さいころから田植えのお手伝いをしに母の実家に行くのが好きだった。田んぼに裸足で入り、一つかみの苗を植えていくのがとても楽しかった。その時は田植えてって簡単だなとずっと思っていた。

一昨年、いつものように田植えのお手伝いに行こうと思っていたら、祖母に「もうお手伝いしなへといひよ。」と言われた。理由を聞いたら、自分たちだけでは田んぼの管理ができなくなったから、人に頼んで田植えをお願いするという返事だった。私はショックだった。それと同時にお米を作るには田植えだけでは終わらないということを知った。この機会にお米はどうやってできるのか祖母に聞いた。お米は、種もみから始まり、苗づくり、田おこし、しろかき、こごごでようやく田植えをする。その後は、毎日水の量の調整、時々雑

## ごはん・お米とわたし

太田市立西中学校 1年 室星 侑香

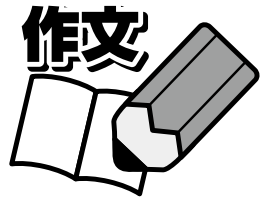
草抜き、そして秋に稲刈りを行う。祖父母の家には、もみすりする機械がないので、稲刈りしたら袋ごともみすりをする機械の所まで運び、もみすりが終わったら精米するまで大型の冷蔵庫で保管しておくそう。お米作りは一年通して行われ、そしてすべての作業を自分たちだけで行うというのは大変難しいということが良く分かった。まして、これだけの重労働、年を重ねていく祖父母にとってどれだけ負担になっていくのかも理解できた。田植えだけ手伝って、お米作りをしたと得意げに話していた自分を反省した。そして私は、こんなに大変な思いをして作られているお米をもっと大切に食べたいと思ったし、他の人にも大切に食べてもらいたいと思った。

今、日本人の食生活は「お米を食べる」という以外の選択肢が多いと感じる。給食も飽きさせないための工夫だと思いが、主食がパン類、麺類の日が増えてきている。それでも私はお米を推していきたい。農家の人の苦勞を知っているからこそ、みんなにお米を食べてもらいたいと思ったからだ。作ってくれた人への感謝の気持ちを込めて、残さず、おいしく食べていきたい。

そして私もいつか、祖父母の田んぼを借りて一からお米作りをしようと思う。自分の作ったお米を自分の好きな水加減で炊飯し、炊き立てをおにぎりにしてかぶりつくのが今の私の夢だ。

私は、毎日おいしい「ごはん」を食べています。当たり前のように食べている「ごはん」「お米」について改めて考えました。まず、お米はどのように作られているのかについてですが、お米は、八十八もの工夫を通して作られると言われるほどたくさんさんの工夫が必要だと知りました。そして、小学校のころの経験、思い出しました。私が卒業した小学校では、稲作体験をする授業がありました。そこで、お米作りの工程のいくつかを体験することができました。育苗と田植えや収穫を体験し、最終的にみんなで食べました。稲を植えること一つにも、複雑なやり方があり、初めは苦戦しましたが、植えていくうちに夢中になったことを覚えています。そして、みんなでお米を食べて「難しかったけど、作って良かったね。」と話したことを覚えています。農家の方たちからするとほんの一部の体験だったと思いますが、毎日食べているお米の一粒一粒にたくさんさんの時間や努力が込められていることを感じました。

続いて、お米作りの現状について調べました。お米と言えば昔から日本で食べられている代表的な食料の一つです。しかし、稲作は様々な困難に直面していることがわかりました。農



家の方々の高齢化やそのことによる耕地面積の減少、お米の収穫量の減少、小麦を使用した食品の消費量の増加などです。私の家では毎日お米を食べています。家族とも「炊きたてのごはんはおいしいね」と話しています。私の家では毎日お米を食べています。調べてみるとお米の消費量も収穫量もほとんど減っていることが分かりました。日本人の高齢化や食品の多様化など「お米」に関係する環境の変化には様々な理由があると思いますが、大事な食材の「お米」を守っていくことや、自分ができることを考えるきっかけになりました。

私たちが当たり前のように食べている「ご飯」を当たり前のように食べられない人達が世界には数億人もいるという内容のテレビを見ました。逆に食品ロスの問題が起きている国々もあります。同じ時代を生きていて、これだけの差があります。

SDGs（持続可能な開発目標）では、飢餓をゼロにという目標が掲げられています。約八億人も人が飢餓に直面し、二〇五〇年までに百億人になるとまで言われています。このような問題に対し私には食べ物を無駄にしないように食べきれぬ分だけ作り、食べきれぬ量をよそって食べることに。食品ロスを減らすためのスーパーマーケットでのまえどりや割引きになっている商品を買って食べるなどができると思うので、これから実践していきたいと思います。そして、SDGsについてももっと学び私にできることを探して実践していきたいです。

「ごはん」や「お米」をテーマに色々と考えてきましたが、家族でおいしく食べる「ごはん」や「お米」は何より私たちを笑顔にし幸せにしてくれるものだと思います。これからも毎日

の食事に感謝の気持ち、食材を作ってくれる人、運んでくれる人、販売してくれる人、料理してくれる人色々な人の力で当たり前に食事ができることを忘れないように生活していきたいと思えます。

### 群馬県コンクール 銀賞

## お米・ごはんと私

太田市立数塚本町中学校 1年

黒田 祐陽

ぼくたちにとってごはんは生活するために欠かせない存在です。毎日食べるごはんがおいしいと、おなかだけではなく気持ちも満たされ、一日一日を元気に過ごせます。ごはんの働きはそれだけではありません。ごはんのもう一つの大きな働きは、人とのコミュニケーションをとりやすい雰囲気を作り出すことだと思います。この二つの働きのすばらしさについて考えていきます。

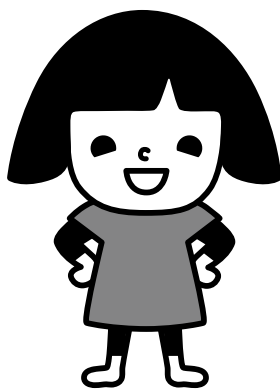
一つめの「おなかも心も満たされる」ことは当たり前すぎでなかなかありがたさに気付けません。当たり前になっているのが何よりもすばらしいことです。特に日本では食に妥協しないし、食欲も研究心も旺盛だと思えます。そんな日本の食文化を支えているのは主食である米だと考えます。米は縄文時代に

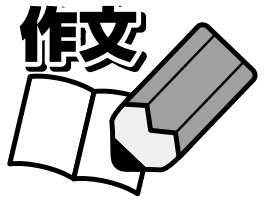
伝わってきたとされていて、弥生時代には日本各地に定着してきました。その後、どの時代でも米は重宝され、米が経済の中心になるなど、日本の歴史や文化と深く関わっています。つまり、米なくして日本の歴史は語れないということなのです。それほど米は大切なのです。また、明治時代からは、人工的な品種改良が始まりました。味を良くするためや、病気や暑さ・寒さに強くするためなど、理由は様々ですが、現在でも品種改良は続けられ、なんと品種は約千種類にも達するそうです。これは、人が生んだ努力の結晶と言えるでしょう。昔は、災害や稲の病気などによる不作の年には当然のように餓死者が出ていましたが、米の供給を安定させるために研究を重ね、成功し、今に至るのです。つまり米は日本人の食欲と研究心の原点だと考えられます。けれども最近では、食事の多様化により、米の消費量が減っていると聞きました。今こそ忘れないでほしいのは、先代の人々の努力によって今の日本国民は十分な食事がとれるという事実。米を食べることはほくたちが日本人であることを肯定することでもあります。これからも感謝の心を忘れずに米を食べ、日本人としてのほくりと自信を持ち続けたいと思います。

ごはんの働き二つめの「コミュニケーション」をとりやすい雰囲気を作り出す「ことば」、コロナ禍において、他の人と一緒に食事をする機会が減ったことにより、その重要性が一段と明らかになりました。例えば、給食では黙食が行われるようになり、それまでグループで和気あいあいとした雰囲気を楽しんで食事ができる日常がとくもすばらしいことだったと気づかされました。また、祖父母や友人と一緒にご飯を食べる機会が減り、さ

みしくものたりない気持ちを体験しました。その一方、悪いことばかりではありません。外出自粛期間中は家族といる時間が増え、一緒に食事をする機会も増えました。食卓を囲み、笑顔でおいしいごはんを頂くことで、家族との絆を感じることもできました。食事には、人とのコミュニケーションを豊かにし、絆を深める力があります。大切な人々と食事の時間を過ごすことでお互いの思いや気持ちを理解し、良好な関係をしっかりと築けるのです。食事を通じて、「コミュニケーションをとる重要性を忘れず、心からの会話や笑顔を分かちあう時間を大切にしていきたいです。」

以上、二つの視点からごはんの働きのすばらしさについて考えてきました。二つの働きを通じて見えてきたものは、日々の生活を豊かにしているのはごはんということなのです。先人たちの努力に敬意を示し、ごはんに関わる全ての人や環境に感謝の気持ちをこめて、「いただきます。」という言葉を言いたいと思います。





## 群馬県コンクール銀賞

### もつたいない

太田市立東中学校 2年 鄭 羽 萱

「ねえ、もつたいなよ。」

今日もいつものように家族みんなでご飯を食べていた。隣には弟が座っておいしそうに食べている。弟はご飯を食べ終えると「じゃあお母もごっつた。」

と言いつつ、席を離れた。私はお皿の中を見た瞬間、驚いた。なぜなら、ご飯粒がたくさんお皿の周りについていたからだ。注意しようと思ったが「少しくらいなら大丈夫。」と思いきのままにこた。

ある日、テレビを見ていた時のことだ。あるテレビ番組が農家にインタビューをしていた。農家の方々は雪の中にも関わらず、とても一生懸命作業をしていた。みんな汗を流しながらも、笑顔でやっていた。大変な仕事なのになんであんなに楽しそうなんだろう、と不思議に思った。その後、インタビューを聞いてみる。

「作業は大変だけど、みんなが楽しそうに食べているのを見ると元気がもてるの。」

「残らず、おつたように食べてくれると頑張ったかたががめい。」  
と、いろいろ話していたのだ。しかし、私はこの一文がとても

胸にささったような気がした。

私は小さい頃、よく食べ残しをしていた。なぜなら、お金で買えばすぐ手に入るし、すぐに食べれると思っていたからだ。そんな私を見て、母は、

「お米の一粒は、作っている人たちの一滴の汗なんだ。」

と、話してくれたのを今でもよく覚えている。あの頃の自分はこの意味をよく知らなかった。お米一粒が汗一滴になるはずがない、と思っていたのだ。しかし、今では、この意味がよく分かる。お米一粒作るのに、たくさんの時間と努力、技術が必要だ。そして汗流して作ってくれる人に感謝をしなければならぬ。いつも、あたり前のように食べているお米。実は、裏ではたくさんの方々が努力している。そして、私たちの食卓に現れる。だからこそ、一粒も残さず食べるのが恩返しだと思う。

その日の夕がたも家族みんなでお飯を食べた。相変わらず、弟はご飯粒を残していた。今日もか、と私は思い、今朝の番組を思い出した。そして、

「ねえ、もつたいなよ。」

弟は自分のお皿に目を向けた。自覚はしているようだが、なぜか少しめんどくさそうな顔をしていた。私は今日の朝の出来事を話した。そして、母の言葉も。弟は真剣な顔をして聞いてくれた。それから、

「分かった。これから気を付ける。」

と言いつつ、お米一粒一粒を善く取って口へ運んだ。向かい側の席に座っている母も少しほほえんだ気がした。その日から弟は一粒も残さなくなった。もちろん、弟だけではない。私も、家族みんなも。

そして、いつもより食卓が明るくなったように感じた。

この体験を通して私は、お米はあたり前に食べられるものではない、というところを学びました。お米が自分たちの食卓に現れるのは、育ててくれる人、作ってくれる人が二つの柱となっているからだと感じる。その柱の一つでも欠けてしまうと、私たちの食卓には現れない。だから、いつも一粒も残さず、おいしくいただくのが私たちにできる最低限のことだと思う。そして、日々、あたり前な存在に「ありがとう」と思い続けるのが大切だ。

### 群馬県コンクール銀賞

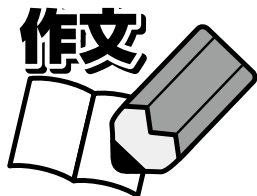
## 大切な「お米」の存在

前橋市立南橋中学校 2年 黒 岩 凛

あなたにとって、「お米」とはどのような存在ですか。また、あなたは今までに、「お米」に対して感謝の気持ちを持ったことはありませんか。私にとって、「お米」は、救世主のような大切な存在です。「お米」の栄養成分の七割以上は炭水化物でできていて、生きていくための大切なエネルギー源となります。それは、脳や神経系などの活動も支えているため、「お米」は私たち人間にとって欠かせない栄養素であります。しかし、理由はそれだけではありません。では、なぜ私にとって「お米」が救世主のよう

な大切な存在か、って？ それは私に「食べる」との幸せや「生きる」希望をあたえてくれたからです。

私はもともと、生まれたばかりの頃から重度のアレルギーがあり、大豆や小麦、卵、乳製品、ナッツ、…など、多くの食べ物をアレルギーンとして完全除去していました。そのため、食べ物にはとても困りました。そんな中で、唯一食べることが許されたのが「お米」でした。母は離乳食を全て「お米」に代用して食べさせていたそうです。当時家族は本当に「お米」だけで大丈夫だろうか、栄養は足りているのか、…と色々心配をしたそうですが、今思えば、「お米」は素晴らしい食材だと思います。「お米」はバリエーションが豊かであり、例として、米粉を使った米粉パンやライスヌードル、また、時にはせんべいやクッキーなどのお菓子にも姿を変えます。私のお気に入りの「お米」の食べ方は「おにぎり」です。幼い頃は「おにぎり」が私のおやつがわりでした。小学生になると、小麦や大豆、中学に入るとごまや甲殻類などが次々と食べられるようになり、小麦のパンやうどん、おかずなどを食べるが多くなりました。時には外食もしました。しかし、どんなに食べられるものが増えても、もし、それらがとても美味しくて、…、それでも私は「お米」が一番好きです。機嫌の良い日でも、落ちこんでいる日でも、イライラしている日でも、体調を崩した日でも、…どんな日でも炊きたてのふっくらとした、あたたかい「お米」を食べると、安心したり、幸せな気持ちになるのです。「お米」はいつも、日々アレルギーと戦っている私に寄り添い、「生きる」希望をあたえてくれました。だから、今度は私が「お米」に感謝する番です。「お米」を食べ



るときは、いつも心の中で「ありがとう」とつぶやきながら、一粒一粒残さず大切に食べています。それでも「お米」には助けってもらってばかりです。時々、「まずい」「太ってしまつ」などと言つて「お米」を残す人を見かけます。私はそれを見て、「『お米』たちも私たちの栄養になるために頑張つて育ってきたのに」と悲しい気持ちになり、同時に「お米」が日常的にあることを「当たり前前」だと思い込んでいるのだからと感じてしまいます。今、私たちの食卓に「当たり前前」のようにご飯が並ぶのは、「お米」をつくらせてくださっている人々のおかげでもあり、美味しくなろうと頑張つて育ってくれている「お米」たちのおかげです。決して「当たり前前」ではないのです。そのことを理解したうえで、もう一度考えてみたいのです。「お米」とはどのような存在ですか。それは、決して「当たり前前」ではない私たちの大切な大切な、存在であり、感謝すべき存在であると、私は思います。



## 群馬県コンクール 銀賞

### ご飯を食べてパワーアップ!

太田市立宝泉中学校 3年 今井 優羽

私は、幼い頃から走ることが大好きで、小学校から中学校までずっと陸上競技をしている。専門種目は中・長距離で、練習をたくさんしなければ強く、速くはなれない。今までの競技人生の中で、自己ベストが出て嬉しかったことや、思うような走りが出来ず苦しんだことなど、たくさん経験が積んできた。中学校に入ってから苦しい思いをすることの方が多かったけど、自分を信じて走り続けてきた。

中学二年生の夏。大好きな陸上競技を辞めたいと思う日々が続いた。いくら頑張つても、例え立ち上がって前を向いたとしても、自分が持っている力が出る日はずっとなかったからだ。そんな自分が私は大嫌いで、でも、どうしても自分を変えたかった。だから、原因を見つけるために、自分の生活を見直したり、顧問の先生やコーチ、家族などのいつも支えてくれている人に相談したりもした。まずは食事や睡眠など、生活習慣を見直すことから始めた。すると、自分も周りの人も驚くくらいに変わった自分がいた。後に、あの頃の自分を振り返ってみると、お菓子や甘い物ばかりで主食のお米をあまり食べないという、栄養の偏る食生活をしてしまっていたことに気付いた。また、お米は



太るといつ誤った考えも持っていた。

それから私は毎日しっかりとお米を食べ、お菓子や甘い物は控える生活をするようになった。お米をしっかりと食べると、勉強やスポーツに集中できたり、体の調子を整えてくれたりと常に私の体を健康な状態にしてくれる。こんなにも素敵な食べ物ななぜ食べないで生活をしていたのか、今では不思議に思う。

しかし、そんなお米も毎日食べられることは当たり前ではないことを忘れてはいけない。世界の中でも食生活が豊かである日本では、あまり身を持って感じることはないが、実は世界中には食べ物を十分に食べられず、生活を送ることが困難という飢餓状態に陥ってしまっている人が大勢いるのだ。私は、小学生のときに世界の食料廃棄量の実態を知ってから、必ずご飯を残さず最後の一粒まで感謝の気持ちを持って食べている。日本では、飢餓状態となっている人は少ないが、食品ロスは多い国であるからだ。食べられるものを好き嫌いをして残してしまったり、賞味期限や消費期限が切れているからと簡単にゴミ箱に捨てたりするのは勿体ないと私は思う。日本国民一人当たりの毎日の食品ロスは、茶碗一杯分。生産者や販売者、様々な人によって作られる貴重な食べ物をこんなにも捨ててしまっているのだろうか。もちろん、私は大反対だ。この現状を踏まえて積極的に活動をしている団体もある。少しでも食品ロスを減らすための活動をしているお店もある。だからこそ、まずはこの活動に協力するべき必要があると考える。また、日常生活でも誰でも簡単にできることがある。それは、賞味期限内に食べ切ることや、スーパーの陳列棚の手前を取ることなど。食事の前に、

「いただきます。」

と感謝の気持ちを言うことだけでも食品ロス削減への繋がりを深めることができるのだと私は思う。

このように、美味しいもの、好きなものを自由に食べられることは決して当たり前なことではないのだ。その幸せを世界中の人全員が感じることができる未来をつくるのは簡単なことではないが、一人ひとりが協力し、より豊かな国・世界をみんなでつくりたい。そして、お米をたくさん食べてパワーアップし、夢や希望を持ち続けながら、毎日楽しく元気に生活を私自身も送ってきたい。

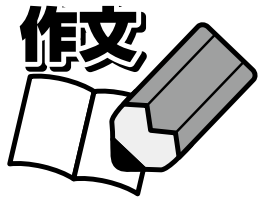
### 群馬県コンクール 銀賞

ごはん、お米が  
教えてくれたこと

太田市立北の杜学園 9年 岩崎 萌杏

私たちは毎日、美味しいごはんを食べている。今日も食卓の上には、つやつやしていて美味しいそんなお米が並んでいる。

私はダイエットをしていた。ダイエットをする前の体重から三キログラム落とすことを目標に、食事制限、筋トレ、有酸素運動を毎日欠かさず行っていた。無事、体重を落とすことに成功したが、振り返ってみると、ダイエット中にはなぜか無性にイラ



イライラしていたことに気づいた。そのイライラの原因がお米を食べているならどこにあると考え、お米について知りたくなり、詳しく調べようと思った。

まず最初に、お米の役割について調べた。お米には多くの役割があり、調べていたらイライラの原因がすぐにわかった。初めに、栄養の面に焦点を当ててお米の役割を調べた。まず、お米の主成分は炭水化物であり、炭水化物は体作りに欠かすことのできない三大栄養素の一つである。お米を食べて体に入った炭水化物はブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用される。人のからだの全体をコントロールしているとても重要な臓器、脳を働かせる唯一のエネルギー源がこのブドウ糖である。従って、お米を食べないとブドウ糖が不足して脳が栄養不足になってしまう、イライラすることが増えてしまうそうだ。私がイライラしていたのはこのような原因があったのだった。

次に、主食としてのお米の役割を調べた。お米は多くの国々で主食として食べられており、エネルギー源として重要な役割を果たしている。特にアジアの国々では、お米を中心とした食事が日常的に摂取されているのだ。

次に、文化や伝統の面でのお米の役割を調べた。お米は多くの文化や伝統に深く結びついている。祭りや儀式の際に供え物として使われることがあり、家族や地域の絆を象徴とする存在として大切にされていたのだ。

そして、お米は世界中で栽培されていて、多くの人々に食料供給を提供している。特に人口の多い地域では、お米は重要な食糧作物として重要な役割を果たしていたのだ。

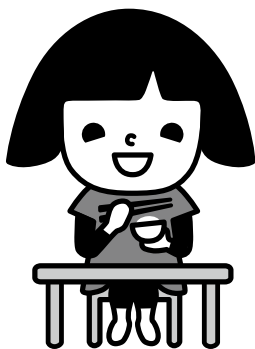
次に、ダイエットとお米の関係性について調べた。

初めに、ダイエット中にお米を摂取する際には、適切な量や種類を考慮することが大切である。

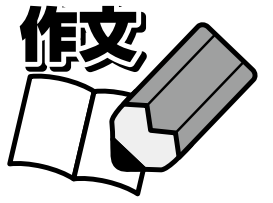
また、食事全体のバランスを保ちながらお米を食べることで、ダイエット中でも必要な栄養を摂りながら体重管理をすることができるとのことだ。

さらに、お米は食事の満足感をもたらすことから、適切な量を食することで、過剰な食べ過ぎを防ぐ助けにもなるのだ。私が過去に抱いていた「お米を食べると太る」という知識は実は間違いで、むしろ、お米を食べることで過度な食べ過ぎを避けられ、ダイエットの進捗をサポートすることができるのだ。

私は今回、お米の役割を調べたことで、お米の大切さを知ることができた。お米は私たちの生活において大きな価値を持つ食材であり、私たちの健康と幸福に関わっていると、とても感じた。お米の大切さを理解し、お米を適切に摂ることで、私たちの未来への貢献を意識していきたいと思った。







ちいさかったはっぱは、おひさまをあびて、げんきにげんきにそだつていきました。すんすんおおきくなって、せいちょうしてきました。こっぺんに、みどりいろのいぶつぶがはてまきました。

あきになると、だんだんきいろくなつていきました。きいろくなつたつぶつは、おもたそうにまがっていきました。じめんにつきそうなほど、たれていきました。ついに、おこめのしゅうかくのときです。おいしいおこめがたべられます。

おこめこのせしたべるよ、おいしいもの。うちばは、パパのカレーです。おこめのうえにいっぱいかけると、おいしく食べて、おかわりしてしまいます。シチューもおいしくて、たまらないです。オムライスの、ケチャップのしみたおこめもおいしいです。

おさしみをたべるときは、せつたいおこめにのせます。パクッとしたべるよ、ひんやりしたおさしみと、ほかほかのおこめがあわさって、おなかがいしくなります。あつあつのしゃけかも、おこめがすすみます。

やきこく、ハンバーグ、ぎょうざ、だいすきなおかずは、まだまがあります。みんなおこめにあうものばかりです。

おじいちゃん、おばあちゃん、いっしょにおこめをつくってくれてあげがなつていいます。おこめがあるから、いっしょにはなががおいこです。ふだんおこめをたべないひと、おこめにあうおかずをさがしてたべてみてください。とてもおいしいですよ。みんなおこめがすすきなるとかまじれさせなよ。

## 群馬県コンクール銅賞

### 白ごはんの話

太田市立世良田小学校 2年 清水 隆真

ぼくは、白ごはんが大好きです。なぜかというと、あまくおいしいからなんです。

「白ごはんは、あじがこなくおおいくなよ。」

と、ぼくのおじいさんはいってくれど、ぼくは、よくかむと、あまいあじのするまっ白なごはんが大好きです。

でもぼくは、おこめをあらったことがありませんでした。なのでお母さんと一緒にやってみることにしました。

あらう前のおこめは、かたくならぬらぬらしていき、気もちよかったです。一つぶだけたべてみると、とてもかたくて、おいしくはありませんでした。水をながしながらおこめをぐんぐんかきまぜると、あらうと、水が白くなつてびっぴりになりました。おこめをあらうことを、おこめを「べ」ということもしりました。

今日の夕ごはんは、ぼくがといたおこめとハンバーグをたべます。かたかったおこめがどうなるかたのしみです。わくわくします。ちゃんとぼくのすすきなまっ白なおこめがたけたら、たくさんたべたいと思います。

ぼくがここまで作文を書いたら、お母さんが、

「じゃあだよ。」

と聞いてました。お母さんがたきあがったごはんを見せてくれました。かたかったおこめがやわらかくなってほくは、びっけりしました。あんなにかたかったのに、ふ思ぎだなんて思いました。その日の夕ごはんは、白いごはんをおかわりして、たくさん食べました。

これからも白ごはんをたくさんたべて、大きくなりたいです。

### 群馬県コンクール銅賞

## おいしいおこめ

高崎市立佐野小学校 2年

黒澤 達平

ほくは、ごはんをたべるのが好きです。四年生のお姉ちゃんよりたぐんたぐべるので、お母さんに

「たぐんたぐ。」

と言われます。おきた時は元気がないけどごはんをたべると元気ができます。

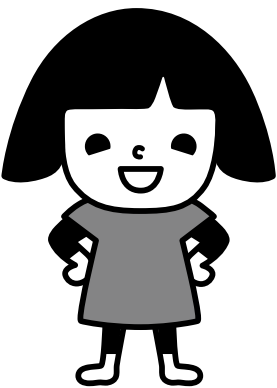
ほくはいえのお手つだいでおこめあらいをしています。はじめにおかまにおこめを入れるのがむずかしいです。おこめをきれいにあらうと、おこめがひかってるまじりて思えます。あつう時心の中できれいになつておこめを思っています。ほくがあらったおこめをみんながおいしいと言ってくれるとほくもうれしくな

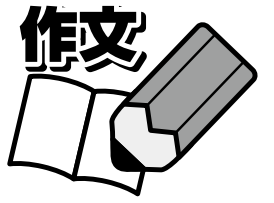
ります。

ほくは、学校でおしえてくれる「おこめセミナー」にかしてきます。そこで、田うえとびつそうめきといねかりをしました。田うえではおこめのなえがたくさんあって、すごいと思いました。田んぼに水があるのはいねがかれにくくなるので、びつそうがはえにくくなるからだとおしえてもらいました。おこめのはっぱには小さいあながあいていて、水分がすいとれるとりました。いねかりでは、かまをつかって下のほつをもつて、いねをかるのがおもしろかったです。まだはじめたばかりだから、もっとおこめのことを、しりたいです。

ほくは、お赤はんが好きです。お赤はんは、色やあじがぶつうのごはんとちがいます。赤みたいなちや色みたいな色をしています。ぶつうのごはんよりもあまいかんじがして、おいしいなと思いました。かきくみんなでたべると、もっとおいしいです。

ほくは、もっともとおいしいごはんをたべて、早く大きくなりたいです。そして、大人になったら外国に行って、いろいろなおいしいごはんをたべるのがほくのゆめです。





## 群馬県コンクール銅賞

### ぼくがたいためし

渋川市立金島小学校 3年 太田 和玖

ぼくは、お母さんにたのまれてめしをたきました。

はじめに、お米をとぎました。とく時は、やさしく手でとぎます。やさしくとぐために、とても集中しました。やさしくとがないと、お米がつぶれてわけてしまうからです。お水ですてる時は、こぼさないようにしん重にすてました。お米を作ってくれた農家の人にしつれいだから、こぼさないようにとぎました。

ぼくの家では、あついなべでめしをたきます。もちもちのめしができるからです。お米をなべに入れて、水を計って入れて、重いふたをします。ふたをロックして、火をつけます。ふつとつして、ふたにある赤ピンが上がり、じょう気が出てきたら、火力を三にして七分まちます。まっている間は、しこで少し遊びました。火を消して、ふたのピンが下がるまで十五分くらいまちました。まっている間は、なべが気になりました。うまくなけているのか、とても気になりました。十五分後、ピンが下がりました。ふたを開けて、しゃもじでかきまぜます。たいたお米のいろいろな水をとるためです。ぼくは、味見をしました。あまくてもちもちしています。何もめしにかけなくてもとてもおい

しい味でした。

ぼくがたいためしを家族で食べました。父は、「うまい。」と言ってくれました。母と姉も「おいおい。」と言ってくれました。ぼくは、とてもうれしかったです。お米をまたうまくなきたいと思いました。ぼくがたいためしをみんなに食べてもらいたいです。お米を作ってくれている農家の人へありがとうをつたえます。

## 群馬県コンクール銅賞

### 「すきになったお米」

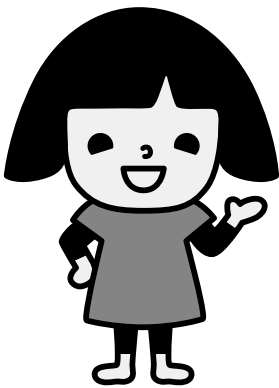
渋川市立渋川北小学校 3年 小野寺 夏花

わたしは、保育園の年中のころ、食べる事がきらいでした。いつも給食の時、食べ終わるのが最後になる事が多かったので、給食の時間がいやでした。

ある時、保育園で、田植え体けんをしました。このなえからあのお米になるんだあ、とはじめて知りました。そしてお米がどうやって出来るのか、育て方やたくさん時間がかることも知りました。毎日、給食や家のご飯で出て来るお米はこんなに時間やくろっつがあるんだなとおどろきました。そして給食の時間にその事を思い出しながら、お米を食べてみました。そし

たら、わたしがいつも食べているお米がおいしく感じました。お米がどつやつと出来るのか分かって、少しだけお米がすぎになりました。これがきつかけで、毎日お米をのこさず食べる様になりました。のこさず食べられる様になって、うれしかったです。今ではお米が大すぎになりました。

小学校が終わると学童に行つてから家に帰ります。そうするとおなかにはペコペコです。お母さんがいそいでお米をたいてくれます。時々、お手伝いでわたしもネコの手でお米をといでいます。お米がたけてくるにおいがするともっとおなかがいいて、早く食べたくなります。たきたてのお米をお母さんがお茶わんにもつて、フワフワゆげが出るお茶わんをはぐぶのがわたしの仕事です。テーブルにお米や、お味そ汁、おかずをならべ、家族でいただきます、をして食べます。出きたてあつあつのご飯を家族みんなで食べると何倍もおいしく感じます。きらいだったご飯の時間が、今はこのご飯の時間が大好きになりました。



## 「ごはん・お米とわたし」

太田市立九合小学校 4年 田口 詩

「やったー。コンバインに乗れる。」何回乗ってもあきずに乗れます。

わたしのおじいちゃんは、お米を作っています。毎年春と秋にお手伝いをしに行きます。

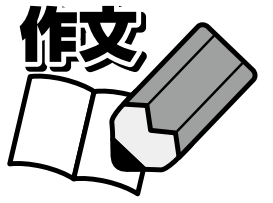
まずは、なえを育てます。十五センチメートルくらいに成長したら、次は田植えです。五月に田植え機に乗って、たくさんある田んぼに植えます。田んぼの中にまつすべな道路ができたみたいでとってもきれいです。

次は水の管理です。これが一番重要なようでほぼ毎日田んぼを見に行きます。田んぼの数がたくさんあるので大変です。

いよいよいねかりです。十五センチメートルのなえが大きく成長し、茶色くなり、いなほがたれ下がってきたので、コンバインに乗れる時期です。十月にその時はやつてきます。コンバインからお米のつぶだけが吐くくわんが二番好きです。

このお手伝いをすると、田植え機やコンバイン、トラクター、軽トラック、フォークリフト、たくさん乗れるので、とても楽しいです。やっぱり何回乗ってもめえませで。

最後にいねかりのめえませをします。お米をかんそうはせの



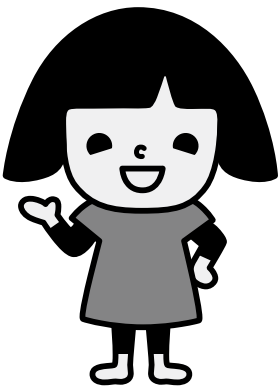
に時間がかかり、一日中機械が動いています。たくさんのお苦労と時間をかけて、ようやく食べられるようになったんです。

おじいちゃんが作ったできたこの新米は、おばあちゃんがご飯にして食べさせてくれます。

できたてのお米で作ったご飯は、色も真っ白で、ツヤがあつて本当にもおいんです。

そして、ぼくの家では、おじいちゃんのお米を毎日食べます。ぼくは、ご飯そのものが好きなので、シンプルな塩おむすびが一番好きです。それ以外にも、カレー、やき肉、卵かけご飯、ハンバーグ、オムライス、ぎょうざなつとつ、のりたまふりかけ、さけハヤシライス、つめぼしと、ここには書ききれないほど、ご飯には合つおかずがたくさんあります。また食べたことのないご飯に合つおかずが、たくさんあると思うので、おじいちゃんの作ったお米でおいしいものをいっぱい食べていきたいです。

おじいちゃんのお手伝いをがんばり、お米をつくらうつらなことを知ったり、けいけんできたり、毎日食べているご飯は、たくさんの方がかわつていて、ぼくのエネルギーになつています。



### 群馬県コンクール銅賞

## おいしいご飯

高崎市立箕輪小学校 4年 安田 詩織

わたし達が、いつも当たり前前に食べている「ご飯」は、実は、とても手間がかかっています。なぜ、手間がかかっているのか分かつたのかというと、本を読んで知つたからです。あと、わたしのおじいちゃんやひいおじいちゃんが昔お米を作つていたので、話を聞いたことがあつたからです。

お米は、種をまいてから、かり取るまで、約四ヶ月位がかかります。種を植えて、なえになるまで育てたり、田植えをします。毎日の調整のために、様子を見て育ていくそうです。一日も休めない、休んだらかれてしまうかもしれないと思いつつ、一生懸命育てているそうです。わたしは、そのことを知つて、休まずにお米を育てるために毎日がんばっている事に、すごいなと思いました。もっと、お米を大切に食べてたいと思いました。

お米づくりの大変さを知つてから、わたしは、ご飯の時間もつすきになりました。わたしが、「ニコニコしながら「おいしい。」と言ってご飯を食べていると、家族みんなが笑顔になつてくれます。しかもつれいくな感じで、ご飯がもっとおいしく感じます。」ご飯がおいしいと、おかずも、もっともつと、おいしいくなるので、



## 「結局お米が一番」

富岡市立小野小学校 5年 斎藤 一希

「タリタリラー。」すい飯器から今日もおいしくたけましたと音が鳴る。ボタンを押してふたを開けると、ふっくらツヤツヤのたきたてご飯が出来上がりだ。

ぼくの一日は、ご飯を食べて始まる。一番好物の食べ方は、ご飯の上にお母さんが作ってくれたまごをトロトロにしたたまご焼きを乗せて、そこにしょうゆを少しかける食べ方だ。ご飯の甘みと、たまごの塩味がマッチして最高にうまい。

ぼくの家ではお米を売っていない。おじいちゃんとおばあちゃんが一生けん命がんばって作っているお米をもらっているからだ。ぼくも、出来る時にお米作りのお手伝いをする。毎年苗ひかりをついで。

お米の種のことを種もみという。これから芽が出て、苗になる。お米をつくる時は、種もみを田んぼにまかず、芽が出て大きくなるまで育苗箱で育てる。ぼくは育苗箱に種をまいて、土をかぶせてそれをならべて、水をまくお手伝いをする。今年初めて田植えの準備まで手伝った。こしがつかれて大変だった。今では、ほとんどの田植え機を使って苗を植えているけれど、昔は手で一つずつ苗を植えていた。昔のお米を作っている人

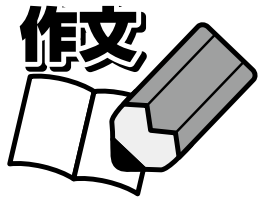
思います。おかずもおいしいし、もつともつと笑顔になります。そつするよ、家族も、もつともつと笑顔になります。「ご飯は、わたしもみんなも笑顔にしてくれるし、おかずも、もつともつと食べてくれるし、すごい食べ物だなと思います。」

わたしが好きな、ご飯を使った食べ方は、たまごかけご飯です。食よぐがない時も、食べやすいし、大好きなたまごご飯で最強の組み合わせだと思っています。

他には、おすしも大好きです。大きなサーモンも、おさじ身だけで食べるとすべにめきになります。「ご飯じつじつにおすじで食べると、あきずにたくさん食べられます。」

あと、お母さんがにぎってくれるみそおにぎりも大好きです。初めて食べたのは、わたしが昔、わつを出した時です。おにぎりが食べたいと言ったわたしに、「具がないから、みそで作るよ。」と言って作ってくれました。びっけりしたわたしに、「お母さん、小さい時に作ってもらって、大好きになったんだよ。」と話してくれました。食べてみたら、とてもおいしくて、あつという間に元気になりました。それから、ずっとお家で作ってもらうおにぎりは、みそおにぎりが好き。

ご飯の思い出を考えると、たくさんあつて、大変です。でも、みんなの笑顔の思い出ばかりです。ご飯は、笑顔にしてくれるまほうの食べ物だと思います。わたしも、しょうじい、お米を作ってくれている人たちに負けないくらい、みんなを笑顔にできる仕事がしたいです。



は、大変だったにちがいない。ぼくのおじいちゃんのごしがまがっているのもそのせいで。

お父さんに話を聞いたけど、少し前までは「はさがけ」といって、刈り取った稲をかんそうさせるために束ねた稲を「はさ」という稲をかける物干し台に干す作業がさらに大変だったと言っていた。どうも足を取られて身動きがきまなくなり、足とごしがガクガクするんだと話してくれた。

お米を作るのは、とても大変だ。おじいちゃんのごしをはかいて、お父さんの足ごしをはかいて。おいしいご飯はかんたんには食べられないのだ。

これからは、ご飯を食べる時に、感しゃの気持ちをもって食べようと思う。たまには、お米をいっでお母さんのお手伝いをしよう。

「タリタリリン」。今日も朝からご飯のたけた音がする。

### 群馬県コンクール銅賞

## おじいちゃんありがとう

高崎市立中居小学校 5年 竹内 煌太郎

ぼくは、おじいちゃんが作ったかわいらしいお米を遊びにいくときに食べています。

ぼくは、おじいちゃんのお米が世界一おいしいです。できたアツアツご飯を一口おぼると、「ふわっふわっふわっ」と口の中でおどり出すふわっとお米の匂いがたまらない。こんなおいしいご飯をいただく事ができるのはおじいちゃんが一生けん命お米を作ってくれているからです。

今年の夏、おじいちゃんの家にとまりにいきました。ぼくは自分が食べるお米のすがたを見なくなったのでおじいちゃんに田んぼに連れて行ってもらいました。ぼくはとてもおどろいた。ぼくの目の前には、黄金色の稲穂が一面に広がった。ぼくはおじいちゃんの手をぎゅっとなぎりしめ、「おじいちゃん、このお米全部おじいちゃんが作ってるの。」「と、質問した。おじいちゃんは「オー、おじいちゃんは、こうたろうに沢山食べてほしいから、がんばって作ってる。」「とニコニコしながら答えてくれた。ぼくはむねが「ぎゅっ」となった。おじいちゃんは今年で八十四歳、体力もおとろえているはずなのにぼくのために大切に育ててくれている人だ。ぼくは「幸せだな」と心のそこから思った。

「おじいちゃん、ぼくはおじいちゃんのお米が世界一好きだよ。こうやって大事に育ててくれてありがとう。」「と気持ちを伝えた。その時、ぼくのとらで、おじいちゃんの目から涙がこぼれていた。

今年は、ぼくも稲刈りの手伝いをしてみたいと思いました。お米を作る人のくろうをしり、お米のありがたさを自分だけではなく、ほかの人にも伝えたいと思ったからです。いつもえがおで「たくさん食べる。お米はたくさんあるからな。」「と、お

米を持ってきてくれるおじいちゃんは、おじいちゃんのおかげです。心のそこから「ありがと」と贈ります。

## 群馬県コンクール銅賞

# ペットボトル稲作を経験して

高崎市立中居小学校 6年 上田 彩乃

日本の主食、お米。私の祖父は、結婚してから稲作を学び、先祖代々受け継がれてきた六反もの水田を一人で管理しています。私は、祖父の作ったお米を食べて育ってきました。田植えや収穫の時期になると、農作業の写真を送ってくれる祖父の仕事に興味を持ち、ペットボトルでの稲作に挑戦しています。

最初は何も知識の無い一年生の頃で、あまり世話もせず収穫できたのは二粒だけでした。この時、家族が満腹になる量を作る祖父の偉大さを実感しました。私もたわわに実らせてみたいと思い、去年、譲ってもらった苗で再挑戦しました。祖父のアドバイスのおかげで、丁寧に世話をした結果、周りの水田で目にする光景に近付き、とても達成感がありました。種籾が収穫できた時の嬉しさは言い表せない物でした。そして三回目の今年は、去年収穫した種籾から発芽させ育てています。発芽は、温度や湿度の管理が非常に難しく芽が出たときは、とても感動し

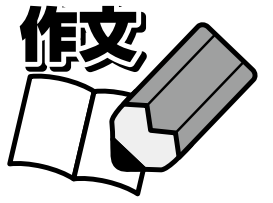
ました。大事に苗まで育ててペットボトルに田植えをした時は、すごくホッと、大仕事を終えた気持ちでした。しかし、一定の管理をされた環境下で育てられた苗に比べると弱々しくきちんと育つのか心配でした。そのような状態でしたが、去年のように世話を続けていくと一株の本数も増え、胸をなで下ろしました。安心したのもつかの間、想定外の酷暑により、土用干し中に稲はあつという間に白くなってしまいました。

「もつ戻らないかもしれない。」と思いましたが、場所の移動や水の調節を細かく行った結果、少しずつ元の元気を取り戻しました。この三回の経験で分かった事は、稲は手の掛かる作物ですが強い生命力を持っているという事です。私がその事を最もも実感したのは、花の咲き方です。稲の花は、上から順に咲きます。稲は風媒花のため、一番上の花には風向き・天候などが下の花が咲くのに適しているのか、確認の役割があるそうです。より多くの子孫を残すために、花の咲き方まで工夫しているのです。そのような力のある作物を主食に選んだ先祖の知恵に頭が下がりました。

祖父によると、昨今の機械化により農作業は三分の一にまで減りました。費用はかさむけれど、身体は楽になったそうです。しかし、暑い中の草刈りは変わらず重労働だと言います。今年度、家族で参加している農業体験の農家さんは、

「今年は、梅雨らしい梅雨ではなかったため作物が思うように育たなかった。暑さで農作業もできなかった。」

とおっしゃっていました。温暖化の影響で新たなご苦労もありません。このような中、手の掛かる稲作を続けてくださる農



家の方々に一層の感謝の気持ちを持ち、食べていきたいです。そして、次に祖父に会った時には、「いつもありがとうございます。」と伝えたいと思います。

### 群馬県コンクール銅賞

## 私とご飯の物語

太田市立中央小学校 6年 平野 ありさ

私は、食べることが好きだ。特に白いご飯が好きだ。姉は朝食によくパンを食べるが、私はほぼ毎日、白米を食べている。朝起きて何を食うようか考えることが私の楽しみだ。時々、姉の弁当にご飯が取られて私の分が足りない時には、とても悲しい。

朝食も楽しみだが、もっと楽しみなのが夕食だ。うちは、夕食が一番のイベントなので、夕食に炊きたてのご飯を食べる。炊き上がってすぐに炊飯器を開けると、ご飯が星のようにキラキラ、真珠のようにつやつやしていて食欲が湧いてくる。夕食はいつも母が作ってくれて感謝している。たまには、父も作ってくれる。母の作るおかずはどれも絶品だが、中でも好きなのが、ゴーヤチャンプル、酢豚、アクアパッツァだ。どれも白いご飯に合う。誕生日の人は母に夕食のメニューをリクエスト

することが出来る。今年の私の誕生日には、から揚げをリクエストした。これも白米によく合う。

私の家族は全員、硬めに炊いたご飯が好きだ。もしかすると、寿司職人の祖父の影響が大きいかもしれない。

「寿司屋のシャリは、ササニシキという粘り気の少ない米を使い、硬めに炊いてお酢と混ぜると、口の中でホロホロとほどけていく感じになるからいいんだ。」

と、祖父がいつも言っている。祖父の握る寿司は、シャリが硬めでとても美味しい。私は、世界一美味しい寿司だと思っている。

ところが、先月事件が起きた。母に頼まれて初めてお米を炊飯器で炊いたが、大失敗だった。なぜなら、水の量が多すぎた。おかゆのようになったからだ。水の量が分からなかったのと、とりあえず一番上の線まで入れてみた。こんなにご飯が好きなのに、お米も炊けないなんて恥ずかしかった。誰かに聞けば良かったと反省した。家族は、

「なんだじゃ。」

と、言い大笑いしながらの楽しい夕食になった。その後、三合の米を炊く時は、炊飯釜の三と書いてある線まで水を入れると良いということを知った。さらに、うちは硬めのご飯が好きだから三の線の少し下まで水を入れているというところも、初めて知った。

どんな時も、ご飯の時間は楽しい。だから、私は食べる事が大好きだ。

## 私達を育ててくれてありがとう

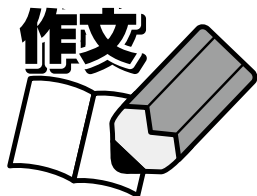
前橋市立元総社中学校 1年 金井 咲菜

私達はいつもお米を食べている。私はお米が好き。そしてそのお米は、祖父母が大事に育ててくれた、もちもちでとてもおいしいお米。私の家族はいつも祖父母にお米をもらっている。お米を食べるとパワーが出て、学校に行っても元気で過ごすことができる。きつとみんなも、いつもお米を食べている。だから私は、それが当たり前だと思っていた。五年生の時初めて歴史の授業をした。その時に先生が「昔の日本はお米を十分に食べることはできなかった。戦争をしてもって自給自足する余裕がなかったからだよ。」と言った。私はそれが予想できなかった。なぜなら今私たちは普通に、沢山のお米を食べているからだ。私は、今まで当たり前だと思っていたことが昔の人は違かったことを知り驚いた。誰かにもらうことも、作ることもできなかったのだ。戦争をすると当たり前が無くなってしまっただ。だから今、お米を食べられるのは、戦争をしないで平和な世界だからかも知れない。でも、私はそれ以外にもあると思う。

私達が今、お米を食べることができるのは、農業を営んでいる人達、家族や世界の人々が懸命に努力し、私達にお米を届けしてくれるからだ。いつも祖父母が、お米がきちんと育っているか、

虫がいかなかなど、その作ったお米を食べるのことを考えて作っている。そのお米を私達は食べている。「おいしいね」といつも笑顔になれる。いつもお米を届けているだけでなく、笑顔も届けてくれている。私はそれが嬉しかった。家族で笑顔になってお米を食べられることが嬉しかった。これからもお米を大切にしたいと思う。

祖父母はいつも沢山のお米を作っている。そんな祖父母に、お米についてインタビューをした。私はお米を作ったことがないので、作る楽しさや辛さを知った。楽しさを感じた時は、食べる人が「おいしいー」と言ってくれた時や、種から稲までの成長の様子を見た時、と言っていた。農家の人は大体、お米を苗から作っているけれど祖父母は種から作っている。私も成長の様子を見たいと思った。また、作る大変さはお米が病気になった時、水の管理と言っていた。台風などで、稲が倒れてしまったりするのも大変だろう。お米を作る時にどんな気持ちを入れて作っているかを聞いた。おいしいお米になりますようにと気持ちを込めて作っていると聞いていた。そしてお米に「言」と言ったら、祖父母が「みんなを育ててくれてありがとう」と言った。私はその言葉がいいなと思った。私達を育ててくれている、感謝の言葉だ。私は、お米を作ってくれる人達だけでなく、お米にも感謝し、食べたいと思う。昔、戦争でお米が食べられなかった人達が沢山いた。その中で私達は、毎日お米を食べることができている。それが今、「当たり前・幸せ・笑顔」になっている。それが無くならないようにこれから、自分がお米を食べられるありがたみを十分に持って、お米を大切にしていきたい。



群馬県コンクール銅賞

## 家族で食べるおいしいご飯

太田市立城東中学校 1年 林 輝 留

私は、ごはんが大好きです。おいしいような主菜や副菜があってもお米がなくては、おいしさが半減してしまつてしまいます。そんな私が、去年家族で、新潟県に小旅行で行ったとき、いつものお米より何十倍もおいしく、おどろいた出来事がありました。それは、昼食をとるために寄った漁港にある飲食店で起りました。

私は、海鮮丼を注文しました。現時点では、お米のことよりも、新鮮なお魚を早く食べたいというところで、頭がいっぱいでした。そして、注文した、定食がテーブルに運ばれてきました。私は、何ともいい香りに誘われるように、思わずお米をほおばりました。その瞬間何ともいえず味わたったことのない独特な甘みが口いっぱい、広がりました。そして家族に「なにこれっ!!お米がめちゃくちゃおいしい」と伝えました。いつも食べているお米もおいしいですが新潟のお米のおいしさといったら別格でした。その後、家族も私に続いて、お米を口に入れると「本当だつともおいしい!!」と、家族の皆が笑顔に、なりました。私は、そのおいしさの秘密がとても気になり調べてみました。食べたお米の名前は、魚沼産コシヒカリでした。そして、

そのおいしさの理由は、ズバリ水にありました。その水は、谷川岳から流れてくる雪解け水で、わき水です。人がほとんど立ち入ることのない雪深い山から解け出した水は、山の栄養をたっぷりと含み甘くておいしいということです。

清らかでミネラル豊富なこの水が魚沼産コシヒカリの甘さがおいしさの一つになっています。一度食べたなら、忘れられない、究極の甘みを持っているのです。

また、魚沼産コシヒカリがもちもちだからより、おいしく感じるのです。なぜ、もちもちなのかというと、アミノ酸とアミロペクチンという名の二種類のでんぷんのバランスがとてもいいからです。お米はほとんどがデンプンから成るものなので、もちもち感がダイレクトにきます。それに、日本人は古くからもちもちのお米を好む傾向にあるので、より一層おいしく感じる訳です。

そして、なんと魚沼産コシヒカリは、冷めてもおいしいというのが特長です。これは、お米に含まれているアミロペクチンのおかげです。お米が冷めてもこのアミロペクチンが十分な水分を維持し続ける働きがあるので、パサパサ感が少なく固くなりにくく、もちもちの食感を保つからです。

一方海外では、パラパラするお米が主流な国もあります。作っているお米の品種が違つからです。また、海外には、多くのお米料理があり、売られているお米の種類も豊富で、作るものによつてお米をかえているそうです。日本のように、おにぎりやつけもので、ご飯そのものを味わうといった食べ方は少ないようです。

世界には、様々な食文化があり、好む味も違って当然だ  
と思います。しかし、どの国の人達も、一人ではなく、皆で食  
べた方が楽しくて、ごはんのおいしさをより強く実感できるの  
ではないでしょうか。

確かに、魚沼産コシヒカリはおいしいお米ですが、一人で食  
べていたら、今ほどおいしいと思うことは、出来なかった気が  
します。家族で「おいしいね」と伝え合いながら食べたからこ  
そ、そのおいしさが鮮明に、記憶に残っているのだと思います。  
おいしいお米やその調理方法はもちろん重要ですが、ごはんの  
おいしさを引き出すのは、家族と楽しく食べることだと思いま  
す。私は、新潟の小旅行を通して、家族で食べる幸せを本当に  
知ることができました。

### 群馬県コンクール銅賞

## 米ひと粒に込められている思い

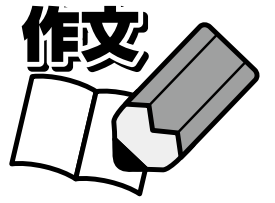
太田市立藪塚本町中学校 2年 今井 夢乃

私はお米が大好きです。毎日欠かさずに食べているお米は元  
気になるための材料だと思っています。部活の後にごはんを食  
べると、力がみなぎってくるし、勉強している時に食べると、  
やる気が出て、集中力が増します。ということから私はお米は

私の人生に欠かせないものだと思っています。

私の家で食べているお米は祖父が作ってくれています。私が  
小さい頃から作ってくれていましたが、最近、祖父も年をとっ  
たからか作る量も減っていきました。私も忙しくなり祖父の家  
に行く回数が減ったため手紙を定期的に出すことにしました。  
祖父からの返事は電話でしたが、お米を作るとき思いを明か  
してくれました。ひと粒作るのにたくさん月日を費やし、稲一  
本いっぽんの管理を毎日のように行っていると聞き、今まであ  
たり前のように食べていた自分が恥ずかしくなりました。汗、  
水流して頑張って作ってくれている祖父に「いただきます」と  
ぼつ読みで言っておりました。私はそれ以降、祖父のお米  
に限らず給食を作ってくたさる方々に感謝して食べるようにし  
ました。また、私は農家をしていて楽しいと思ったことがある  
のか疑問に思ったため、聞いてみました。すると、食べてる人  
の笑顔を見るために農家をやっているとのことでした。確かに  
食べている時が一番幸せだし、自然とみんな笑顔になっている  
など実感することができました。祖父がどういふ思いで作っ  
ていたのか知ることができていつもより味わってごはんを食べる  
ことができました。

私が中学になって部活の試合などがあると母がおにぎりを作  
ってくれることがあります。母は試合に勝てるようにとごはん  
に気持ちを込めてくれました。緊張や疲れがある中で母が  
作ってくれたおにぎりを食べると安心します。私は言葉ではな  
くお米を通じて作ってくれる人の気持ちを受けとれるのがお米  
の良い所だと感じるができます。



給食のご飯は毎日できたてで私たちは食べる事ができています。おもて向きに出ていない方の一生けん命作ってくださっている姿も想像できます。小さい頃から今にいたるまで、ずっと食べてきたお米に対して、何も思っていないかもしれませんが、作ってくれている方の思いや気持ちを聞いてみると、ひと粒ひと粒の重みを感じる事ができました。そして私は今まで楽しく、おいしく食べてきて、それぞれ作ってくださっている方で味が変わっているなと思いました。

私はいつも作ってもらった側でしたが、これからは作る側にチャレンジしてみようと思いました。気持ちを受けとる側から気持ちを含める側になると、どういったことを学ぶ事ができるのか知りたいと思いました。お米は気持ちを伝えるための一つの大切なコミュニケーションだと思うので、家族や友だちといっしょに笑顔で作って食べていきたいです。

### 群馬県コンクール銅賞

## 日本の未来の米

太田市立城東中学校 2年 横田 璃

米。それは日本人に一番なじみのある主食であり、日本人に必要な不可欠な食材である。私の毎日の主食は米だ。私は米が大

好きだ。毎朝、ご飯が炊けた炊飯器の音が鳴ると、さっそく一番先に炊飯器を開いてしまう。湯気がもくもくと立ち上り、ほっとする良い香りがたただよう。米の一粒一粒がふっくらふくらみ、甘さが凝縮している。白米のみで味わうと、より格別だ。口の中に甘みが広がり、もちもちとした食感を口いっぱい楽しむことができる。日本に生まれて本当によかったとつくづく思う。

ご飯を食べている時、小学生のころ田植え及び収穫体験をしたことをふと思い出した。地域の方々がどのように苗を植えるのか、カマはどのように持つのか、どのように刈るのかなどを丁寧に教えてくださった。普段できないことを経験したことで、米に対してより興味や愛着を持つようになった。それと同時に、田んぼにすべって尻持ちをいつしてしまったことや、重い稲の束を運び大変だったこと、コンバインで脱穀するところを見て感動したことなどがよみがえってきた。米農家さんとの交流・体験を通して私は、米農家さんは毎日毎日水や温度の調節、害虫から稲を守ることなど苦労して米を育ててくれているのだと実感した。手間と時間がかかる仕事だと気付かされ、米一粒一粒育ててくれたことに感謝して、これからご飯を食べようと強く思った。

その後、社会の授業で米農家の高齢化と消費量、生産量の低下などを学んだ。日本の主食が日本人に敬遠されているということに、私は衝撃を受けた。私は、米離れを実際に実感した出来事があった。給食の献立を見ていると、友達が「今日もまたご飯？パンじゃないの？パンがよかった。」と言った。日本人



の食の好みは和食から洋食へと変化したことも理由の一つなのだろうと思った。また、若者を増やすための対策はいろいろしているものの、二十代〜三十代の世代の人の米農業就業者数が著しく伸びなやんでいるようだ。私は、自分が体験した田植え、収穫体験が、若者が米農業に興味を持ってもらうきっかけとして、最善な方法だと思う。体験を通して多くのことに感動し、米農業に興味を持つことにつながると思うからだ。

ニュースや新聞などで、米農業の深刻化が報じられると、今後日本の米はどうなるのか、途絶えてしまうのかと不安になる。大好きなお米をこれからもずっと食べられるようにしたい。今の実態を知るためにも、私は今後機会を作って、JAの田植えや収穫体験会、セミナーに参加したいと思う。また、米の魅力のアピールするボランティア活動などにも参加したい。

米農業の課題は、決して一言で済まされることではない。一九六二年の国民一人が食べていた量の約半分しか、今の日本人は米を消費していない。日本の消費量を増やすためには、若者にSNSなどのインターネットで情報を発信し、興味を持ってもらうことが最も重要だと思う。もっと、体験会やセミナーに気軽に参加できるシステムがあるといいと思う。また健康意識や美容意識の高い若者のために、米を使用したインパクトのある新製品を開発することも重要だと思う。また、手間を省く時短調理製品を充実させることは、多くの働く女性からも支持されると思う。さらに、安価であればどの世代の人にも手に取ってもらえるだろう。

数十年後、私のような米好きの若者が多くいる日本の未来、

日本の主食は「米」と断言できる未来になることを、私は心から望んでいる。

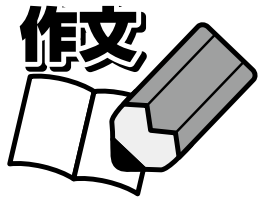
### 群馬県コンクール銅賞

## おにぎりの魔法

前橋市立元総社中学校 3年 都丸 菜月

私の祖母が作ったおにぎりは魔法がかかっている。「魔法」なんて本当はただの空想上の物にすぎない。だが本当に私の祖母は魔法使いで、「おにぎりの魔法」が使えるのだ。

おにぎりといってもさけ、こんぶ、おかか、梅干しなどさまざまな種類がある。だが、祖母のおにぎりは何も入っていない、塩だけのだけの質素なおにぎりだ。私はそんなおにぎりが大好きだ。私は、祖母がそんな大好きなおにぎりを作る所を見せてもらい、そして一緒に作ることもある。祖母はまず、手を洗いに塩を付ける。そして、炊き立てで熱々のご飯を「アチャアチャ」と言いながら握る。そして、最後に、のりを巻くのだ。これだけの工程で祖母のおにぎりはとても素敵なおにぎりになる。そして、おいしいだけでなく、作るのもすばやく、かわい丸みを帯びた三角形になる。隣で作っている私のおにぎりは同じ工程だが、どこことなく不格好でしょっぱいにも関わ



らう。この差はいいたい何なのだろうというも疑問に思う。祖母はその差は「経験」だと笑う。だが「経験」だけではあんなにおいしいおにぎりは作れない。きっと祖母は魔法を使っているのに違いないのだ。魔法はぎゅと「おにぎりの魔法」という名で、「アチャップアチャ」という呪文を唱えながら、魔法が出てくる手でおにぎりを握っているのだ。だから、あんなにもおいしく、温かい味になるのだと思う。

祖母が魔法を使っていることを裏付ける証拠はおいしさだけではない。私が悲しい時や悩んでいる時、祖母のおにぎりを食べるとたちまち元気になってしまう。これも祖母の「おにぎりの魔法」の一つで人を元気づける効果があることを示している。悲しい時に祖母のおにぎりに励まされたことは一度や二度ではない。それは私だけの経験ではなく、母も妹もおにぎりを食べることで元気になっていると思う。だから私も私の家族も祖母のおにぎりが大好きなのだと思う。

私も祖母のように人を元気づけ、「おいしい」と言ってもらえるような料理を作れるようになりたい。祖母のおにぎりを食べて笑顔になるたびにそう思う。だが私の作ったおにぎりは祖母とまったく同じ味にはならない。私の母が作っても、私の妹が作っても祖母のおにぎりとはいまだ違った味になる。あたり前のことではあるが、料理は作った人それぞれの個性がでてしまう。だからと言ってそれがまずいわけではない。それぞれに、それぞれの良さ、おいしさがあるのだ。だから私は祖母のおにぎりの魔法にはかなわないが、大盛りの愛情を込めて作ろうと思う。それでも、祖母とは違うおにぎりになってしまおうが人を

元気にしたり、「おいしい」と言ってもらえるおにぎりには変わりはないと思う。私の料理での目標は祖母の「おにぎりの魔法」が使えるようになりたいという思いは変わらない。だから私は、祖母とは違う物になってしまおうが、私だけの「おにぎりの魔法」を見つけていきたい。

### 群馬県コンクール銅賞

## 家族で食べる食事

前橋市立元総社中学校 3年 小林 由蘭奈

「ご飯、一緒に食べようよ。」

お母さんが、寂しそうに私に言ってきた。最近、私は両親と一緒に夕食を食べていない。前までは一緒に食べていたのだが、最近はゲームを優先して一緒に食べていなかったのだ。よくメディアで「ご飯は家族で食べた方が美味しい」と流れてくるが、はたして本当に食べた方がいいのだろうか。私の中ではゲームの方が優先度が高いんだから、別にいいじゃないか。そう思っていました。

午後九時半。私がお飯を食べる時間だ。冷えて硬くなったご飯を、スマホで動画を見ながら食べる。ふと、いつもよりご飯の進みが遅いことに気づく。ご飯があまり美味しくない気がし

たのだ。もしかして寂しくなってしまったのではないか。そんな自分に少し恥ずかしくなってしまう、動画の音量を上げた。動画に脳を支配されつつ、頭の片隅でお母さんが昔言った言葉を思い出した。

「ながらでご飯を食べるとね、ご飯に集中できなくなって、いつもよりご飯の味を感じられなくなるんだよ。」

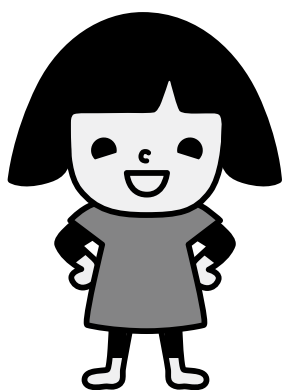
寂しさを隠すために聴いていた動画が、さらにご飯を美味しく食べられない原因になってしまったというのか。私に対する皮肉のようで、若干悔しかった。

そんなある日、私はふと思った。「家族との食事よりゲームを優先している状況の打開のために、家族と行う食事の大切さについて調べてみようかな。」と。そんなちょっとした出来心から、ネットで家族との食事の大切さについて調べてみた。

調べた結果、家族と食事をする様々なメリットがあることがわかった。例えば、「食事の時間を家族が集まる時間として確保することで、家族のコミュニケーションの時間ともなること」や、「家族とのつながりが強くなること」「ポジティブな行動や感情を高め、生活の満足度が高くなること」などだ。家族と食事をしながら会話をすることで満足感が生まれ、結果沢山の良い影響が生まれるのだ。一見軽視しがちの家族との食事が、こんなに大切なことだと思わず、今までの自分の行動を見直して反省した。

その日の夜。夕食の時間になり、私はゲームを中断してダイニングに向かった。席に座ると、両親は軽く驚きながらも、口元に笑みをこぼしていた。

「いただきます。」全員でいう言葉は、私に満足感が生まれる魔法をかけてくれた。いつも聴いている動画の音がなく、少し違和感を覚えるが、ご飯の美味しそうな見た目、味、食感に集中できて、いつもより美味しく食べれる。「このかぼちゃ美味しいね。」「国産だから、甘味が強いんだよ。美味しいよね。」たわいも無い会話をしながら、ご飯を口に運ぶ。とても幸せに思えた。お母さんの言った言葉や、調べた時に書かれた内容を実感し、改めて家族でご飯を食べる大切さがわかった。最近の日本の家庭は家族全員が忙しく、みんなで食事をたべる機会が少ないかもしれない。だが、可能な限りみんなで食べてこの多幸感を味わってほしいものだ。



## 第48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	5	0	5
前橋市	329	206	535
佐波伊勢崎	214	146	360
たかさき	695	147	842
はぐくみ	36	5	41
たのふじ	6	7	13
甘楽富岡	67	6	73
碓氷安中	80	49	129

JA名	作文	図画	計
北群渋川	186	37	223
あがつま	0	6	6
嬭恋村	8	15	23
利根沼田	157	20	177
にったみどり	260	26	286
太田市	935	203	1,138
邑楽館林	341	206	547
合計	3,319	1,079	4,398

# あいさつ

J A群馬中央会代表理事会長  
林 康夫

第48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3、319点、図画部門が1,079点、合計4,398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をはじめ保護者の皆様には感謝申し上げます。

全国のJA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、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・ごはん食の重要性などを改めて知ってもらうことを目的としています。

さて、JAグループでは、子どもたちの食の未来のために、「国消国産」を進めています。「国消国産」とは、国民が必ず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考え方で、県内はもとより全国で様々な運動を展開しています。

加えて、JA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」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。この取り組みの中で、ビックカメラ女子ソフトボール高崎ビーキーンの上野由岐子選手には、イメージキャラクターとして平成22年より県産農畜産物のPRにご協力いただいております。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、JAグループでは食農教育活動として農業体験や料理教室、バケツ稲づくり、各種コンクールなどを開催し、食への興味・関心を高め、食の大切さ、食を支える農の役割、地域の食文化などに対する理解を広める取り組みを行っています。今後とも行政、学校関係者、JAグループで緊密に連携を取りながら食農教育活動の支援に取り組んでいきたいと考えております。

どの取り組みにおいても、その中心にあるのはお米です。お米は日本の主食であり、考える力や体を動かす力などエネルギーのもとになる栄養がたくさん含まれています。お米をつくる水田は、単に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、洪水を防ぐ貯水機能など多くの役割を果たしています。お米も水田も、私たちにとても非常に大切なものであり、これからも守っていかなければなりません。今回の作品を仕上げるにあたって、自然を大切にす心、家族を大切にす心を感じ取り、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で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に、今後ともご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。あいさつとさせていただきます。

# 作文部門小学校低学年審査評

内山 仁

ごはん、お米は私たちの食生活や文化に深く根付いており、食卓に欠かせない存在です。田植え後の柔らかな緑に覆われた春の田、稲が元気に育ち緑一面となる夏の田、豊かに実り黄金色に輝く秋の田、美しい情景は多くの人々の原風景ではないでしょうか。

このような、ごはん、お米に焦点を当て自分の考えや思いを作文として表現するということは、生きることに直接かかわる大事なことだと思います。本コンクールにたくさんの方が応募されたことをうれしく思います。作品には、家族で食卓を囲むことの喜び、米作りに携わる方々への感謝、稲作体験で感じたことなどが素直に綴られていました。

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。作品に描かれている内容はいずれも大切な思い出であり、素敵な体験でした。その中で入賞作品に共通していることがあります。それは読み手に伝えたいことが焦点化され、心に刻まれた家族の言葉や表情などが、書き手自身の言葉で具体的に描かれていることです。豊かな体験を通して書かれた作品からは、体験の喜びや感動、ごはんを食べられることへの感謝の思い、温かな家族の愛情などが伝わってきます。

実際に田植えや稲刈りを体験したことで、農家の方の苦勞に気づき感謝の気持ちで綴った作品、自分でご飯を炊いたりおにぎりを作ったりしたこと、家族に美味しいと言ってもらえ

た喜びにあふれた作品、お母さんのおにぎり・お弁当から伝わる家族の愛情にひたっている作品、多面的にごはんとお米について考えられていました。

また、応募作品全体を通して「題名の工夫」がみられたことはとてもうれしく思いました。

「このことを読み手に伝えたい」と願う書き手の思いが伝わるような題名や、「どんなことが書かれているのだろうか」と読み手が作品に引き込まれるような題名など、読み終わった後、改めて題名を読み返し、なるほどと思う作品が数多くありました。

昨年に引き続き応募してくれた児童の作品にも出会いました。自分の考えを作文にまとめるという経験を重ねることは、見つめる（観察する）力、考える力、まとめる力を養うことにつながる、大きな意味をもつ学習であると思います。来年度はこうした作品との出会いがさらに増えることを期待しています。

子供たちが多様な表現手段を身に付けることは、これからの社会を生き抜く力となります。子供たちの未来を大きく広げることにつながるものと考えます。作文を書きあげるという経験は、言葉の力、表現力を身に付ける上で大切です。途中で「大変だな」と投げ出しなくなっても、最後まであきらめないで、粘り強く作品を仕上げてください。

# 作文部門小学校高学年審査評

猿谷 端

緑色の田んぼが黄色に色づき、稲穂が頭を垂れて稲刈りを待っている季節になりました。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作品が集まりました。

みなさんの作品からは、ごはんを前にしてニコニコしている笑顔や、家族とその日の出来事を語り合いながら食事をしている様子が見えます。稲作りの苦労話をおじいちゃんから聞いていたり、米作りのお手伝いや学校での田植えで大変だった体験もあります。おいしいお米を作ってくれた人や、おいしい食事を調理してくれた人への感謝の気持ちも表されています。また、お米の種類や稲作の歴史、世界のお米などにも関心を広げて調べている作品もありました。

読んでいて、目にとまった二つの文章を紹介します。

…ほくの目の前には、黄金色の稲穂が二面に広がった。ぼくはおじいちゃんの手をぎゅっくにぎりしめ、「おじいちゃん、このお米全部おじいちゃんを作っているの。」と質問した。  
おじいちゃんは「オー、おじいちゃんは、たくさん食べてほしいから、がんばってつくっている。」とニコニコしながら答えてくれた。…

稲穂を見つめながら、二人が手をつないで会話する様子が目に浮かんできました。

…朝食も楽しみだが、もっと楽しみなのが夕食だ。うちは、夕食が一番のイベントなので、夕食に炊きたてのご飯を食べる。炊きあがってすぐに炊飯器を開けると、ご飯が星の

ようにきらきら、真珠のようにつやつやしていて、食欲が湧いてくる。…

楽しみな夕食の前に、炊飯器のふたを開けた時の炊き上がったおいしいそうなごはんを見つめている様子が見えるようです。

ここに取り上げた二つの文章には、自分が体験したことや見たこと、感じたことなどが素直に表現されています。だから読む人が、「ふうーん、そうなんだ…」と、その場面を思い浮かべながら読めるんですね。

このようにみなさんの作品は、どれもキラリと光るような言葉で表現されていて、心を引きつけられます。みなさんの気持ちがあるのままにつづられているので、友だちや家族とのやりとりの様子が想像できます。

それは、みなさんが「ごはん・お米」についてしっかりと向き合って考えているからだと思います。

○作文はこう書かなければいけないというきまりはありません。読んでいて「いいなあ」と思える作品にたくさん出会えてうれしくなりましたが、次のことも考えてみましょう。

- ・見ただけで内容が想像できるような題名、逆に「これは何だ」と関心をひく題名には、興味をそそられます。
- ・あれもこれも書こうと欲張らずに、「これが一番書きたい!」と思う内容を取り上げてくわしく書いてみたらどうでしょう。内容が焦点化されて、その時の様子が読み手の心によく伝わると思います。

これからも「ごはん・お米」に関心を持って、自分の感じたことや考えたことを作品にまとめてみましょう。

# 作文部門中学校審査評

上原 広行

今年から「ごはん・お米とわたし」の作文審査に参加させていただきました。たくさんさんの作文を読むのは大変な事だと想像していましたが、作文を読み続ける中で、自然と温かく嬉しい気持ちになつていきました。

どの作文からお米が大好きな様子、生活の中にお米が大切に生かされている様子がしっかり書き込まれていて感心させられました。温かい炊きたてのごはん、ほのぼのとした家族の食卓の様子、お米やおにぎりからパワーをもらつて頑張る姿、農家の方やお米作りに力を注ぐ祖父母への感謝の気持ちなどが、生き生きと展開されており、こちらが温かい気持ちになつたり力をもらつたりしたように感じました。また、お米のことを考える中で、お米の生産量の減少や農家が抱える問題や食品ロス問題、世界の食糧危機にまで課題意識を広げてくれた作文も多数見られました。身の回りのことから世界的な事にまで視野を広げて考えているのは大変素晴らしいことと思いました。

どの作文にもそれぞれの思いや一生懸命に考えたことがまとめられており、一つ一つが味のある素晴らしい作品で、優秀作品を選出するには大変苦労しました。その中で気づいたことを書いてみますので、皆さんが今後作文をまとめる時の参考にしてみてください。

ださい。

まず、自分の書こうとするテーマをはつきりさせ、そのテーマにそつて構成を工夫すると効果的です。自分の体験を思いつくまに数珠つなぎに語るのではなく、様々な体験から自分が強く感じたことなどを明確に伝わるようにまとめましょう。そして全体の構成も意識してみてください。お米の素晴らしさについて書き始めたのに、最後は食品ロスの話で締めくくられ、両者をつなぐ文章がないまま終わってしまうと、折角のよい気づきなのに説得力が弱くなつてしまいます。

また、調べたことを書く場合は、自分が伝えようとしていることに沿つてまとめて欲しいと感じます。関係性がやや薄いことまで書き込むと焦点がぼけてしまいます。さらに、調べたことをただ書き写すのではなく、そこに自分の感想や経験などを織り交ぜて実感を伴つて書き込めると説得力が増すと思いました。

最後のまとめの部分も大切です。まとめの段落では全体を通して自分の伝えたかったことをしっかり書き込み、全体を統一感ある作文に仕上げられるように頑張りましょう。

おわりにお願ひです。今回の作文ではいろいろな人が、祖父母や父母からお米の大切さや食事のマナーの重要性を教えてもらったというエピソードをあげていました。文化の伝承が各家庭でつながっている温かさを感じました。皆さんにも今回考えたお米の大切さや素晴らしきなどを、ぜひ次の世代にぜひ伝えて欲しいと思います。



## 図画部門小学校・中学校審査評

井田 健一  
清水 弘己

今回は中学生の出品点数が前回よりも百二十点程減となりました。少し寂しい感じがしましたが、力の籠った作品が多く、審査にも一層の熱が入りました。特に、中学三年生の作品では、金賞候補の二点に甲乙つけ難い程の魅力を感じました。

小学生の作品は、総じていつもの元気があまり感じられずやや残念な気がしました。

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

例に倣って入賞候補作品を各学年から十点程選びました。いずれも目安をほぼクリアした力作揃いです。この段階で残念ながら十点に満たない学年が小学校低学年にあったのは珍しいことであり、意外な感じがしました。

次に、金賞（一点）、銀賞、銅賞（各二点）選びです。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、各学年に相應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、のびのびした明るく楽し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。先に述べた中学三年生の二点です。一点は構図の奇抜さと丹念な描き方に、もう一点は安定した構図と無彩色中心の画面に有彩色を僅かに入れた独特な描き方に魅かれました。

なお、折角の力作であるにも関わらず文字が入っていて選外となった作品がかなりありました。それから、画面を分割して複数の場面を描いてしまったために迫力を欠いてしまった作品も多く見られました。参考のために付け加えておきます。

第48回「ごほん・お米とわたし」

作文・図画コンクール群馬県審査員

作文部門

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

上原 広行  
元前橋市立第五中学校長

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「パク!」

©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