



第 **50** 回

# ごはん・お米とわたし

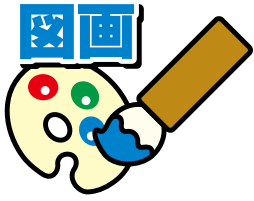
作文・図画コンクール  
入賞作品集

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	
群馬県コンクール金賞作品	1
群馬県コンクール金賞作品	2
群馬県コンクール銀賞作品	5
群馬県コンクール銅賞作品	9
● 作文部門	
全国コンクール優秀賞	
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	17
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	58
● あいさつ	59
● 審査評	60
● 群馬県審査員	64



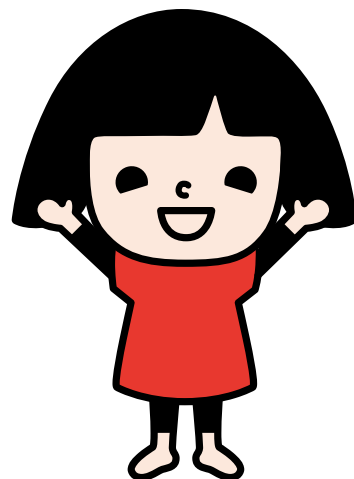
全国コンクール 優秀賞

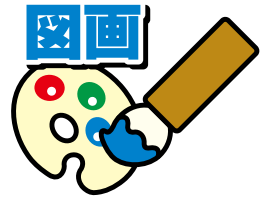
群馬県コンクール 金賞



美しい環境で育つ  
美味しいお米

前橋市立荒牧小学校 6年 宮田 茉佳





群馬県コンクール 金賞



お米大すき

高崎市立大類小学校 2年 松原小春

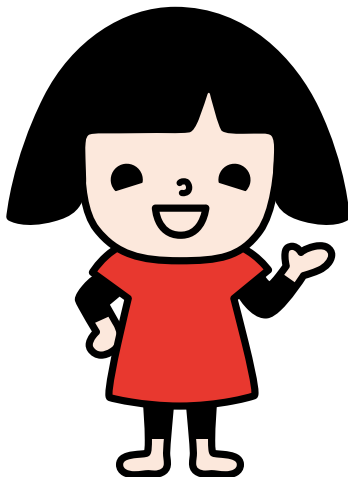
群馬県コンクール 金賞



おにぎりつくったよ

高崎市立南小学校 1年 込山 慶

群馬県コンクール 金賞



父ちゃんのお米はうまいぜ

太田市立南小学校 3年 岡崎彪悟



群馬県コンクール 金賞



みんなでいねかり

桐生市立新里中央小学校 4年 水品碧唯



群馬県コンクール 金賞



ごはんお米とわたし

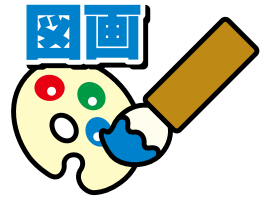
前橋市立元総社中学校 1年 桑井源兜

群馬県コンクール 金賞

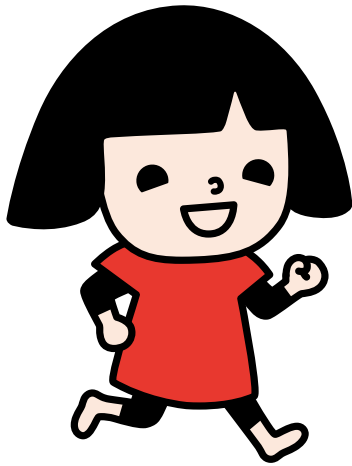


努力の結晶

伊勢崎市立境小学校 5年 菊地あかり



群馬県コンクール 金賞



お米に感謝して

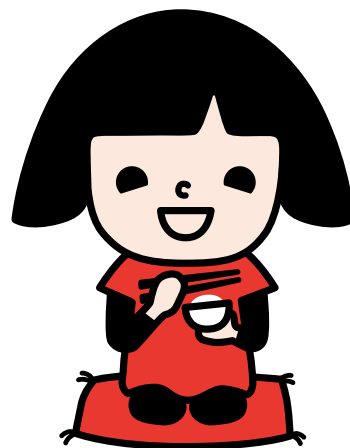
みなかみ町立みなかみ中学校 2年 森本和花

群馬県コンクール 金賞



農家さんありがとう

高崎市立第一中学校 3年 田中遼一



群馬県コンクール 銀賞



おいしいおすし  
いただきます。

ぐんま国際アカデミー初等部 1年 元木さくら

群馬県コンクール 銀賞



おかわり！

前橋市立勝山小学校 1年 島 漣

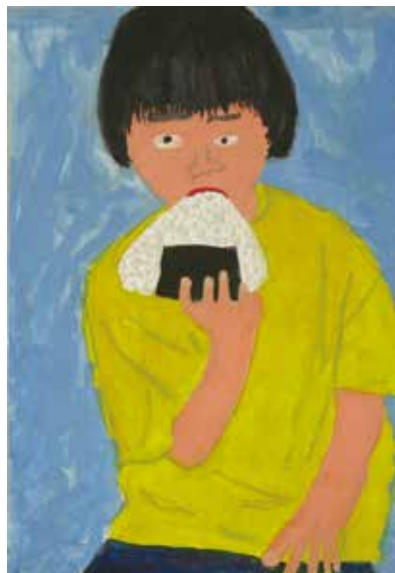
群馬県コンクール 銀賞



家族で楽しくおにぎり

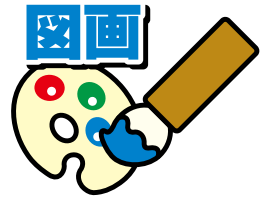
高崎市立北部小学校 2年 矢内大貴

群馬県コンクール 銀賞



大好きなおにぎり

前橋市立勝山小学校 2年 寺口時史



群馬県コンクール 銀賞



おにぎり大すき

太田市立南小学校 3年 高橋あおい

群馬県コンクール 銀賞



おいしいお米をありがとう

伊勢崎市立境剛志小学校 3年 山谷 響

群馬県コンクール 銀賞



やきおにぎりじけん

高崎市立長野小学校 4年 天野愛結

群馬県コンクール 銀賞



大好きおにぎり

高崎市立塚沢小学校 4年 上原侑衣太



群馬県コンクール 銀賞



みんな大好き  
おいしいお米で手巻き寿司

伊勢崎市立境小学校 5年 麻生菜々子

群馬県コンクール 銀賞



田植え体験

前橋市立清里小学校 5年 都丸陽太

群馬県コンクール 銀賞



一粒一粒に  
みんなの思いがつまってる

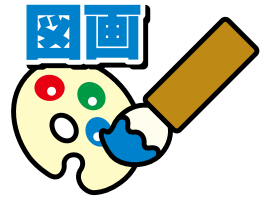
前橋市立城南小学校 6年 江原有咲

群馬県コンクール 銀賞



日本の宝

前橋市立清里小学校 6年 山岸優朔



群馬県コンクール 銀賞



感謝をこめて

伊勢崎市立あずま中学校 1年 外谷唯果

群馬県コンクール 銀賞



美味しい昼食

伊勢崎市立あずま中学校 1年 齋藤 新

群馬県コンクール 銀賞



My best おにぎり

高崎市立吉井中央中学校 2年 松谷龍之介

群馬県コンクール 銀賞



1日の元気が決まる

朝ごはん

前橋市立桂萱中学校 2年 高橋葉月希

群馬県コンクール 銀賞



だいじに おたべ

高崎市立矢中中学校 3年 三田 茜

群馬県コンクール 銀賞



ごはんがつなぐ、  
家族の笑顔

伊勢崎市立第二中学校 3年 福田彩百合

群馬県コンクール 銅賞



みんなとおこめ

前橋市立荒牧小学校 1年 吉永依央

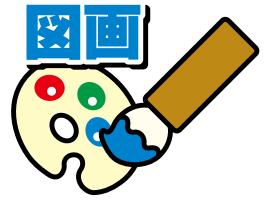
群馬県コンクール 銅賞



一緒に食べるとおいしいね

前橋市立荒牧小学校 1年 松村心愛





群馬県コンクール 銅賞



川でおにぎりおいしいな

伊勢崎市立境小学校 2年 今野翔太

群馬県コンクール 銅賞



のこさずたべるよ  
おいしいごはん

前橋市立芳賀小学校 2年 福田波瑠

群馬県コンクール 銅賞



みんなでいただきます

太田市立南小学校 3年 齋藤侑初

群馬県コンクール 銅賞



おいしいおにぎり

前橋市立石井小学校 3年 小暮秋奈



群馬県コンクール 銅賞



おすしとわたし

高崎市立長野小学校 4年 渡辺理乃

群馬県コンクール 銅賞



みんなで朝ご飯

高崎市立塚沢小学校 4年 中嶋鈴乃

群馬県コンクール 銅賞



夕日に照らされる稲

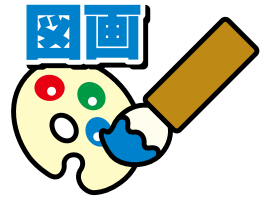
太田市立北の杜学園 5年 吉田陽翔

群馬県コンクール 銅賞



おいしいおにぎり

安中市立安中小学校 5年 油井柊磨



群馬県コンクール 銅賞



ごはんは力

高崎市立長野小学校 6年 渡辺 晴 翔

群馬県コンクール 銅賞



私の元気の源・おにぎり

前橋市立石井小学校 6年 須田 紗 良

群馬県コンクール 銅賞



おばあちゃんと  
一緒に作ったおにぎり

伊勢崎市立あずま中学校 1年 宮 内 心

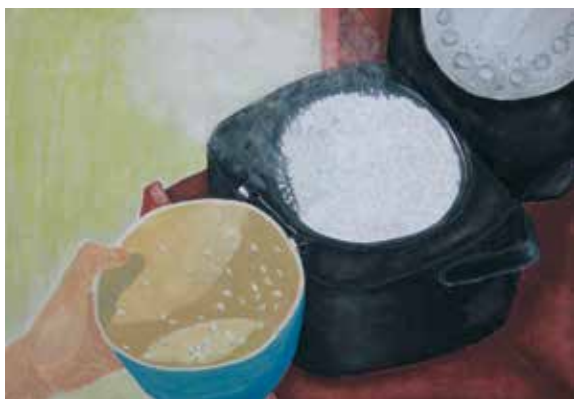
群馬県コンクール 銅賞



お米と女の子

伊勢崎市立あずま中学校 1年 重田 七 海

群馬県コンクール 銅賞



「おかわり。」

伊勢崎市立第四中学校 2年 千木良風

群馬県コンクール 銅賞



ごはんお米とわたし

伊勢崎市立第四中学校 2年 入澤勇気

群馬県コンクール 銅賞



キレイな米

沼田市立沼田東中学校 3年 堤 楓 賀

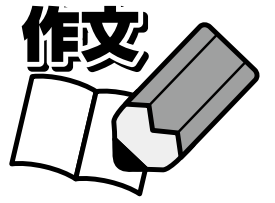
群馬県コンクール 銅賞



大盛ごはんと一枚のお肉

伊勢崎市立第二中学校 3年 安西郷将





※ 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

## かぞくごはん

高崎市立北部小学校 1年 静野 湊斗

あさおきるとう、つくえにおとうこのいすがじゅんびされてい  
ました。いつもは、ぼくと、おとうさんとおかあさんのさん  
にでたべるのにへんだなとおもっていると、おかあさんがち  
さなおさらをもってきました。

「なにこれ。」

おさらのなかに、しろくとうとうとしたものがはいついてぼ  
くはびっくりしました。

「これはごはんをつぶしているんだよ。きょうからあかち  
ゃんもごはんをたべるよ。」

と、おかあさんがいました。おかあさんが、ごはんをおとう  
とにたべさせるとう、おとうとはびっくりしたかおをしました  
が、  
「へりこのみこんでくちをすっていました。」

「ぼくもたべさせたい。」

すぶーんですくつてどきどきしながらたべさせると、ちいさ  
なくちでいっしょうけんめいもぐもぐとたべているのがかわい  
くつて、なんだかうれしかったです。

そのひから、かぞくみんなでごはんをたべるようになってまし  
た。おとうこのごはんも、ところからつぶつぶになってやわ

らかいごはんになって、いまはぼくとおなじごはんをたべるよ  
うになりました。くちいっぱいに、ごはんをいれてがんばつて  
たべているかわいいおとうと。おいしいねっていいながらもり  
もりたべるおとうさん。おいしいごはんをつくってくれてみん  
なにあじはだいじょうぶかとききながらたべるおかあさん。よ  
にんでたべるごはんは、さんになでたべるときよりもたのしく  
て、とてもにぎやかになりました。ぼくは、たべかたのせんぱ  
いだからおとうこのおてほんになるようにたべるのはすこしき  
んちようするときもあるけど、みんなでわらいながらはなしな  
がらたべるごはんはやっぱりおいしいです。

全国コンクール 優秀賞

群馬県コンクール 金賞

## お米のワクワクとホカホカ

安中市立磯部小学校 5年 池田 陽葵

私は、五年生になって総合の授業で、クラスみんなで稲を  
育て、米作りの学習をしています。春に代かきや田植えの体験  
をして、稲の成長を観察しながら、おいしいお米がたくさんし  
ゆうかくできるようと、ワクワクしながら育てています。ち  
ょうど、夏休みのある日、近くの田んぼにいたおじさんが、



「ほう、この一ふさにどのくらいの水がつかえるか知ってるか？ ほうら、何ふさが取って数えてごらん。おお、このふさはいつぱいってんな。」

と声をかけて、三ふさ持たせてくれました。私はそれを持って帰って、一ふさずつぶをばらして数えてみました。そして、一つのふさは百十二つぶ、もう一つは百十一つぶ。最後に、おじさんがこのふさはいつぱいってると言ったふさには、なんと百八十六つぶも実っていました。私は、あの一本の細い稲に、百つぶ以上の、しかも最後に数えたふさには百八十以上のつぶが実るなんて、びっくりしました。そして、おじさんは、もう一つ面白い話をしてくれました。

「となり同士ならんでさあ、どっちもおれが作ってる田んぼだけど、田んぼに住んでる生き物がちがうんだよ。不思議だいなあ。」

と云うのです。とう明な容器に、田んぼの水をすくってみると、小さな黒い生物が、ちよんちよん、ぷかぷか、すいすい動いているのがみえました。ひとすくいの水の中に、思ったよりたくさん生物がいて、なんだか楽しくなって、ずっと見つめてしまいました。本当にとなりにならんでる田んぼなのに、なんで住んでる生き物にちがいがあるのか不思議です。きつと、好きな土とか、食べ物がちがうのかな。なんだかまた、調べたくなりました。

五年生になってもう一つ体験したことがあります。それは林間学校です。その体験学習の時、各はんでカレーライスを作ることになっていて、まきわりをして、火起こしをして、初めて飯ごうでご飯をたきました。その時、出来上がったご飯がとて

もホカホカして、ほんわかあまくてとてもおいしくたきました。私は、飯ごうでたいたご飯がこんなにおいしいんだと感動して、その時のおいしさがわすれられませんか。ふだんすい飯器でたいているご飯もおいしいけど、飯ごうでたいたご飯の味は、特別でした。自然の中で、みんなと食べるご飯ってやっぱりいいなと思いました。今度、キャンプなどをする機会があったら、また飯ごうでご飯をたいて、みんなで笑いながいっぱい食べたいなと思います。

今回、米作りの勉強をしていて、実際作っている人と話す機会があつて、そして、飯ごうでたいたわすれられないおいしいご飯を食べて、一生けん命育ったお米一つぶ一つぶを大事に食べていきたいと思いました。

全国コンクール優秀賞

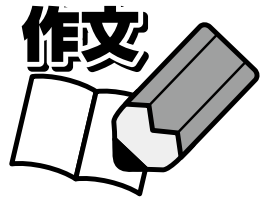
群馬県コンクール金賞

## お米のある日常

伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 3年

岡田 咲希

私は自他ともに認める、大のお米好きである。もはやこの世で一番好きな食べ物といっても過言ではないかもしれない。お米は本当に最高の食べ物だと、私はつくづく思う。そのままで



食べてもほんのり甘くて美味しい。おかずと一緒に食べても美味しい。それでいて、おにぎりやお寿司、カレーライスやチャーハン、オムライスやドリアなど、お米を使った料理のバリエーションも豊富だから、毎日飽きることなくお米の美味しさを味わうことができる。ああ素晴らしいかな、お米。こんなにも素晴らしいお米を日々食べることができる日本に生まれた私は幸せ者だと思う。

そんなお米好きな私だが、特に好きなお米料理は、ホワイトクリームソースのドリアだ。元シェフである私の祖父の得意料理で、私が長期休みに祖父の家へ遊びに行くと、祖父は腕をふるって私に振る舞ってくれるのだ。チーズときのこの旨味がぎゅっとつまったホワイトクリームソースは、優しい甘さのお米と相性抜群で至高の美味しさだ。熱々なうちにドリアを頬張りながら祖父と話に花を咲かせることは、数少ない私の楽しみである。このように私にとってお米とは、人生に欠かせないといってもよい存在である。

しかし現在、そんなお米が大きな危機にひんしているという。美味しいお米の裏側には、様々な課題が山積みなのだ。

そのことを知ったきっかけは、ある日のテレビニュースだった。ポーツとテレビを眺めていた私は、画面に映る枯れた田んぼを見て大きな衝撃を受けた。私が住む地域は田んぼが多いため、私はほとんど毎日、田んぼを目にしているが、地面が割れるほど枯れ果てている田んぼは今まで一度も見たことがなかったため、その異様な光景に私は驚愕であった。

なぜそのような事態になってしまったのだろうか。私は気になり、すぐさまインターネットでぐわしく調べてみた。すると、

近年の異常気象の影響で一部の地域では水不足になり、お米が不作になってしまっているというのだ。また米作りに関する問題は他にもまだまだあるそうで、米農家の慢性的な赤字や、近頃話題になっている急激なお米の価格の高騰、農業人口の高齢化、そしてそれに伴う後継者不足といった課題がある。このままでは米作りは衰退の一途をたどっていき、近い未来、お米が食べられなくなってしまつ日がきてしまうだろう。お米がある毎日が当たり前だった私にとって、それはこれまで一度も考えもしなかった未来だった。お米が食べられない日々なんて、想像するだけでショックを受ける。この素晴らしい日本のお米を未来にも残していくために、私に何かできることはあるのだろうか。

消費者の一人ができることは限られているが、それでもやれることは少なからずある。例えば、安く売られている輸入米よりも、適正な価格で売られている地元のお米を積極的に買って消費したり、国産米が使われたお菓子を買ってみたりすることが考えられる。また間接的ではあるが、地球温暖化を止めるためにCO<sub>2</sub>の削減に努めることも、異常気象による不作を減らすことにつながると思う。

今回の出来事から私は、好きなときに好きなだけ美味しいお米が食べられる今の日常は決して当たり前のことではないのだと、改めて気付かされた。そしてその美味しいお米をこれからも食べ続けていくために、私は自分にできる小さなことを一つ、一つ、やっていこうと思う。

今日も我が家の食卓では炊きたての美味しいご飯が並び、きっと私はいつも通りに言うだろう、

「いただきます。」

と。大好きなお米を食べることができると、日常に心からの感謝を込めながら。

### 群馬県コンクール金賞

## えがおの食じ

高崎市立西小学校 2年 長瀬 佳歩

妹が手じゅつをしました。おかあさんは、妹のつきそいで入  
いんしたので、しばらくおとうさんと2人きりでぐらしました。  
いつもなら、ごはんのじかんにだいごころからおかあさんの  
ほうちょうの音とたたてのごはんのいいにおいがしてきま  
す。そのにおいをがくと妹もわたしもおなかぐーっとなっ  
て、まちぎれくなります。ごはんができると、妹がおいしそ  
うにごはんを食べて、たくさんごぼして、おかあさんとおとう  
さんとわたしがわらいます。みんなで今日はなにがあったか話  
をします。でもさいごは、おしゃべりばかりしてないで早く  
食べなさい、とおこられます。

妹とおかあさんがいない食じは、いつもよりしずかで、あつ  
というまに食べおわってしまいました。おなかはいっぱいにな  
っても、妹がしんばいで、さみしくて、気持ちはいっぱいにな  
りませんでした。

しばらくして、妹とおかあさんがかえってきました。だいで

ころからたたてのごはんのいいにおいがしてきました。妹も  
わたしもおなかぐーっとなりました。元気になった妹がおい  
しそうにごはんを食べて、たくさんごぼしているすがたを見て、  
わたしもおかあさんもおとうさんもわらいました。たくさん話  
をして、早く食べなさいとおこられました。たのしくて、うれ  
しくて、おなかもいっぱいになって、気持ちいっぱいになり  
ました。おいしいごはんはみんなで食べるともっとおいしくな  
ります。かぞくがあつまって、おいしいごはんをいっしょに食  
べると、こころがつながります。これからもかぞくみんなのえ  
がおの食じを大せつにしたいです。

### 群馬県コンクール金賞

## ぼくのおにぎり

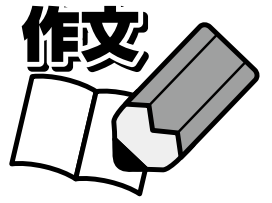
太田市立九合小学校 3年 佐藤 天

ぼくのお父さんの朝ごはんは、おにぎり2つです。

4月から、お父さんの会社時間かわり、家ぞくといっしょ  
に朝ごはんを食べる事ができなくなりました。

毎朝、お母さんがにぎったおにぎりを車の中で食べているそ  
うです。

夏休み、ぼくは、



「明日のお父さんのおにぎり、ぼくが作りたい。」

と、言いました。具のリクエストは、うめと明太子です。のりはなしだそうです。

朝、お母さんがおなべでたいたまき立てごはんは、お米の美味しいにおい。ほかほかでピカピカ光るお米を、うつわによそいで、しゃもじでサッサツと切るようにまぜて、うましおをパラパラとふりかけて、またサッサツと切るようにまぜる。お茶わんにラップをかけて、そこにほかほかごはんをよそい、たねをぬいたうめぼしをのせて、またごはんをのせたら、ラップをキュッとしめて、ギュッキギュッとにぎります。あつくて手がまっ赤になって水でひやししながら、

「お母さんはなんで平気なんだ？」

と、思いました。次は明太子です。明太子の時は、お茶わんで「コロコロ」ごろがして丸めました。

ぼくのにぎったおにぎりをもって出社したお父さん。その日、お父さんが帰ってくるのがまちどおしくて、なんどもちゅう車じょうを見にいきました。

お父さんが帰ってきてすぐ、「

「ぼくのおにぎりおいしかった？」

と、聞いたら、お父さんは

「ギュッとにぎっていいおいしかったよ。」

と、言ってくれました。うれしかったです。

「冬休みもまた作るねー！」

と、お父さんが、やけそへしました。

## 群馬県コンクール金賞

### 初めてのおにぎり作り

安中市立松井田小学校 4年 角田 陽太

「おにぎり、とってもおいしかったよ。」

その日の夜、おじいちゃんから電話がありました。

泊まりに来ていたおじいちゃんが、夕方に帰るので、夜ご飯用にと、僕は初めておにぎりを作りました。

前に何度か、お母さんやおばあちゃんが作っている姿を見ていましたが、実際に僕にも、作れるのか不安で、ドキドキしていました。

そして、初めてのおにぎり作りの開始です。

おばあちゃんが、たきたてのご飯を、お茶碗によそって、少し冷ましてからラップにのせてくれました。

「三角でも、丸でも、好きなように、にぎって良いんだよ。」

おばあちゃんが、「ニコニコ」と、やさしい笑顔で言ってくれました。

僕は、悩みながらも、三角おにぎりにしようと思い、手を山型にしてギュッキギュッと、にぎりしましたが、中々思うような形にならず、いびつなおにぎりが出来ました。

上手く作れずに、しょんぼりしている。

「心のこもった、おいしそうなおにぎりが出来たじゃない。」



## 命のつまったたから物

太田市立沢野小学校 6年 吉江 日日

と、おばあちゃんがほめてくれました。  
「おにぎりは形じゃなく、食べてもらう人の事を考えて作る  
と、おいしいおにぎりになるよ。」  
と、大切な事も教えてくれました。  
その言葉で、僕は何だか、温かい気持ちになりました。  
僕の家は、おばあちゃんの知り合いの農家さんから、お米を  
買っています。  
その農家さんはおじいさんで、土作りから始まり、田植えや  
管理、収穫まで、米作りの工程を、ほぼ一人で行っています。  
僕は、米作りの経験をした事がありませんが、おじいさんか  
らの話を聞いた時、多くの手間と時間、体力も必要で、大変な  
苦労があるんだと、考えさせられました。  
おじいさんとは、たまにしか会えないけれど、会った時には、  
決まって必ずこう話してくれます。  
「米作りは大変だけれど、体力が続く限り、頑張らなくちゃ  
ね。」

毎日、当たり前のように食べているお米も、おじいさんの顔  
や言葉を思い出すたびに、感謝の気持ちでいっぱいになります。  
大切に育てられたお米で、今度は、家族全員に、僕が作った  
おにぎりを、食べてもらいたいです。  
色々な形のおにぎりになるかもしれないけれど、家族の事を  
思いながら、心をこめて、作りたいと思います。  
「おいしいおにぎりを作るから、まっつねね。」

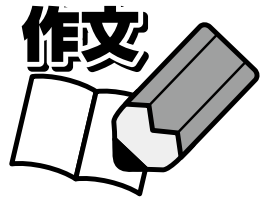
私には、近所にお母さんの実家があります。おじいちゃんとおばあちゃんは昔から、お米を作っています。田植えをする前に、田んぼの土を耕し、苗を植え、水を入れて、大事に育てています。でも、今年の田んぼは、なんだかちよつとちがつて見えます。

去年までは、おじいちゃんとおばあちゃんが、二人でお米作りしていました。時々、私達もいっしょに田植えを手伝っていました。

「苗を3から4本適切な深さまで、まっすぐ植えることだよ。」と田植えの「ツ」を教えてくださいました。「ツ」の通りにやると、早くできるし、こしもつかれないし、楽でした。おじいちゃんとおばあちゃんと田植えができて、うれしかったし、楽しい春の思い出になりました。

でも、去年の十一月におばあちゃんが病気で亡くなってしまいました。田んぼの帰り道で、私に「また来年もいっしょにやろうね。」と言っていたのに、その約束は、叶わなくなってしまういました。

今年の田植えは、おじいちゃんが一人で行っています。私達



家族も手伝うけど、おじいちゃんの背中がいつもより小さくて、どこかさびしいように見えます。私も田んぼに立って、お空を見た時、風にゆれているいねの葉っぱが、なんだか泣いているように見える時があります

田んぼには、かもやトンボやカエルやたくさんの命が、集まっています。田植えが終わるころには、オタマジャクシが泳いでいて、カエルがピョンピョンとはねて、かもが水の中をスイスイ泳いで、夏が過ぎるころにはトンボが飛んでいます。カラスも空から見えています。小さな虫達もいっぱいいます。田んぼは、お米を育てるだけじゃなくて、命を育てる場所なんだと思いました。

昨日は、おじいちゃんとおばあちゃんが作ったお米で、おむすびを作りました。一口かじった時に、ピカピカしていて、あまくて、体の中から力がわいてくるような気がしました。二人が育てたお米には、たくさんの命がつまっている。田んぼの虫やカエル、空の雲や風そして、家族の思い出も。

私は、これからも田んぼの手伝いをしたいと思います。そして、もっとたくさんの事をおじいちゃんの背中から学びたいです。お米は、命のつまったから物。田んぼは、命がいきかう場所。私もそして、おばあちゃんとの思い出も、その命の中で生きているのだと思いました。

## 群馬県コンクール金賞

### 私の<sup>まい</sup>米ヒーロー

太田市立東中学校 1年

遠藤 ひなた

私は自分が世界で一番大嫌いだ。学校に行けない、人と関わる事が出来ない。こんな自分が大嫌いで、ついには、「もう自分なんて居ても役に立たない。家族に迷惑をかけるだけの無能なんだ。ここに居ても居なくても変わらないなら、居ない方が良いな」と考えるようになっていた。部屋にこもり、死ぬ事ばかり考えていた。

そんなある日、リビングから「ご飯出来たから、リビングに取りにおいで。」という声が聞こえてきた。「あ、ごはんか。なんで自分のためなんかにつってくれるのかな。いつも一口しか食べずに残すのに。」と思いながらも、ごはんをリビングに取りに行った。

するとリビングには、たきたてのほかほかごはん、お豆腐のお味噌汁、肉汁たっぷりのハンバーグが一つのおぼんにならべられていた。なぜかとても綺麗に見えた。

少しの間見とれていたが、家族が見えたので、おぼんを持ってそそくさと自分の部屋に逃げていった。

部屋に戻り、机にごはんの乗ったおぼんを静かに置いた。「はあ食べるか。」とせっかく作ってくれたごはんを持ってきたか

らには食べないともったいないので、死にたい気持ちでいっぱいの中、頑張つて食べることにした。

すると今回はやけに沢山食べられた。いつもは一口しか食べられないご飯も、全て完食した。多分、頭の中で色々な事を考えていたから、体が疲れて栄養を欲しがったのだらうと思った。その日はいつもより早く寝られた。

次の日、何故か気持ちが軽くなっていた。あれだけ「死にたい。ここから消えたい。」という気持ちがあったのに、この日は「どうすれば死ぬ以外の選択で、家族を楽な気持ちにさせてあげられるのか。今の自分が出来ることは何なのか。」と考えられるくらいの気持ちの変化がおきていた。

このような変化は、「死にたい。」と思うようになってからは一度もないことだった。

何故、心にこんな変化が現れたのか。別の考えになれているのか。気になったので、一度自分なりに考察を試みることにした。

しばらく考えていると、二つ思い浮かんだ。まず初めに思い浮かんだことは、いつも以上にごはんを沢山食べたことだ。以前に家族から「お米には、体が成長する為に必要な栄養が沢山つまっているんだよ。」と聞いた事があった。考え事ばかりして、体のエネルギーが足りなくなったままの状態から、まずは栄養を摂れたということなのかと納得できた。

そして、二つ目に睡眠がしっかり取れたことだ。これも栄養につながってくる。ごはんをきちんと食べたことで、体を休ませる為に必要なエネルギーが補給されて、睡眠につながったのだと思った。

二つの事からも、食事から得る栄養で体がきちんと回復し、体が整った事で気持ちにも変化が表れたのではないかと思った。

今、自分の中にある悩みや迷いと葛藤しながら、日々を過ごしていく中で、希望ややりがいを見つけしていくことは中々に難しく、苦しい気持ちでいっぱいだった。

でも、今回のことで一番感じたのは家族の存在の大きさだった。どんな時でもいつもと変わらず考えてくれる家族がいる事が、私の気持ちを大きく変化させてくれるのだと思えた。そして、食事はまた家族と私をつないでくれた。

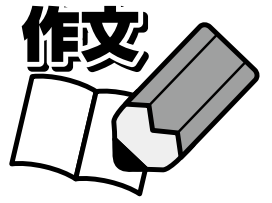
そんなごはん、お米は私にとっての米ヒーローだ。

### 群馬県コンクール金賞

## お米の価格高騰を通して

伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 2年 小暮 統和

最近、ニュースで頻繁に耳にする「お米の価格高騰。」いつも朝昼晩あたり前のように食べていたお米が、少し遠い存在になったように感じた。そのせいか、これまで何も考えずに食べていた一粒一粒が、少し特別なもののよう感じた。「なぜだろう。」僕は、自分の生活の中にある「お米」を一つ一つ思い返してみた。部活が終わり疲れて家に帰った時のお米が炊ける



いいにおい。あれは僕にとつての「おかえり」と同じだった。食欲があまり無い日でも、お米はたくさん食べられた。また、学校に持つて行くお弁当。少し硬く、つめたいごはんも、なぜだか無くなると物足りなく感じた。このような出来事から、お米はただの主食ではなく、僕の日常の風景であり、家族との温かい思い出の中にいつもあったことに気がついた。

お米が値段では計れない、かけがえのない価値を持っていると思った僕は、なぜお米の値段がこんなにも上がっているのか、と深く考えるようになった。ニュースや記事を調べてみると、その背景には、夏の猛暑による不作や、肥料などの価格高騰といった、様々な問題が関係していることが分かった。このことを知って、僕たちが毎日当たり前にお米は、農家の方々が天候や病気と闘いながら、いろいろな物価が高くなっているこの世の中で、一生懸命に育てた大切な物だということに気づいた。しかし、その農家の方々の苦労は、お米の価格高騰によって、お米のことについて調べなかったら、気づくことは無かっただろう。お米の価格高騰は、単に家計に影響を与えるだけでなく、このようにして一般人が農家の方々の苦労、努力に気づくきっかけになったのだ。フードロスや食料自給率といった言葉も、これまで遠い世界の話かと思っていたが、お米の価格高騰を通して、身近な問題として感じられるようになった。

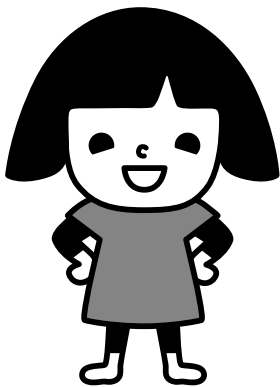
お米の価格が上がったことは、もちろん家計にとっては痛いことだったけど、そのおかげで、僕はお米の一粒一粒に込められている「重み」に気づくことができた。これまで当たり前だと思っていたことが、決して当たり前のことではなかったのだ。だから、これからは、食べ残しをしないように、そして、当

り前にごはんが食べられることに感謝しながら生きていこうと思う。この気持ちは、お米の価格高騰がおさまリ、お米の値段が下がったとしても変わらないと思う。むしろ、お米の本当の価値や、食卓のありがたさを再認識させてくれるだろう。

近年、日本でお米が主食として食べられる割合が下がっている。しかし、これからの時代、お米は感謝の気持ちや当たり前の大切さを認識させてくれる、大切な存在としてまた、日本中の食卓の主食として、食べられるのかもしれない。

僕は、お米の価格高騰を通して、様々なことに気づくことができた。だからこれからは、僕と「お米」の関係は変わってくだらう。それは、当たり前前との関係ではなく、感謝と敬意を伴うような、新しい関係だ。値段が上がってしまっても、食卓からお米をなくすことはしたくない。それは、ごはんを大切にすることで、僕たちが向き合えないといけない社会の課題と、それに関わるたくさんの方々の思いを、忘れないようにするためだ。

僕はこれからは、炊きたてのごはんを頬張りながら、その一粒一粒に込められた人々の思いと向き合っていきたい。そして、そのごはんがある温かい食卓を、ずっと守っていきたい。それが、僕が「お米」から学んだ、一番大切なことなのだ。





## 群馬県コンクール銀賞

### ぼくのだいすきなごはん

前橋市立元総社北小学校 1年

高橋 莞 織

ぼくはいつも、あさごはんにはしおこんぶをかけます。しお  
がばらはうになるようによくまぜてたべるのが好きです。ほか  
ほかのごはんにまぜると、こんぶはちよとやわらかくなって、  
おいしくなります。しおこんぶごはんにあつのは、きゅうりの  
みそしるです。はたけでおおきくそだったきゅうりでつくると  
で、なつにしかたべられないみそしるです。みそしるのきゅう  
りはしゃりしゃりなくて、なすみたいにもぐもぐたべられま  
す。ははは、まいにちなつとつごはんをたべています。ままは、  
きむちまよねえずごはんが好きです。おねえちゃんは、のりご  
はんのあじにむちゅうです。はは、いつもおしごとではやおき  
をしてたべているから、ははといっしょにあさごはんをたべら  
れると、うれしいです。

おがつのおまつりには、おばあちゃんのおうちで、おひるに  
くろごはんをたべました。ぼくのいちばん好きなのは、く  
ろごはんです。くろごはんがでて、とてもうれしかったです。  
いっぱいかむとくろがあまいから、だいすきでおなかいっぱい  
にたべました。それからみんなでおまつりにいきました。いち  
ねんせいになって、しんけんにたいこのれんしゅうをしたので、

ほんばんでたてたてたのしかったです。

きょうのよるごはんは、おむらいすがたべたいと、ままにい  
いました。おむらいすも、ぼくのだいごつぷです。ままは、  
「またあ？」とわらいました。ういんなあとごおんのはいった  
おむらいすです。ぼくがたまごをわって、おねえちゃんがまぜ  
てやきます。まよねえずとぎゅうにゅうが、たまごやきのかく  
しあじなのはしっています。いつも、たまごのうえにけちゃっ  
ぷでにつこりわらっているかおをかきます。ごはんをたべおわ  
ったら、みんなでかるたたいかいをしたいです。

## 群馬県コンクール銀賞

### ぼくがたいたごはん

安中市立安中小学校 1年

掛川 蓮 人

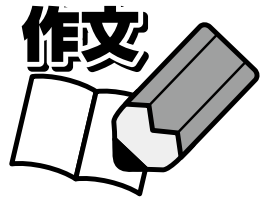
みんなはおこめをたいたことがありますか。ぼくはきのうは  
じめてたきました。

プールからかえってきたら、

「おてつたいしてくれる？ おこめをたいてほしいの」  
とママがいったのですぼくは

「はい」

といいました。ママがいそがしいときは、はるくんやさきちゃ  
んやゆいくんがおこめをたいてくれます。ぼくは、いちばんち



いさいからやったことがありませんでした。

ボウルに、ゆうごはんのぶんの三ごうをすくっていられた。おみずでグルグルあらいました。みずはそおとすてました。三ごうのめりまでみずをいれました。おこめはたくまにーじかんみずいれておくのがおいしいコッだとママがおしえてくれました。

よるになって、すいはんきのボタンをおしました。ママがおしえてくれました。

よるになって、すいはんきのボタンをおしました。おいしくできるかなってしんばいになりました。おこめがたけて、ふたをあけたらあついゆげがいっぱいでできました。おこめのいいにおいもしました。ママがまぜてくれたら、まっしろのごはんになっていました。

「すくくおいしそつなごはんだね」

といいました。パパもかえってきたから

「だれがたいたでしょうか。」

ときいてみたら、

「え、まさか、れんちゃん。」

とびっくりしました。

ゆうごはんをパパとママとはるくとさきちゃんとゆいくとぼくとみんなでたべました。みんながぼくのごはんをたべました。

「おいこつ。ありがう。」

とじいしました。ぼくはじいともうれしくなりました。

## 群馬県コンクール 銀賞

### ぼくとお米

高崎市立箕輪小学校 2年 市場 叶都

ぼくの家のちかくには田んぼがあります。まい年、田うえをしているのを見ます。おたまじゃくしやカエルがいるのを見たりします。イネが大きくなっていくのをまい田たのしみに見ています。

ぼくの家の田んぼじゃないけど、お米ができるまで田んぼのおせわをしているおじいちゃんは、まい田んぼをまもるためにカラスがこないようにんぎょうをおいたり、風でとぶ鳥をおいたりしています。ぼくは見ていただけだとお米ができるまで、まい田んぼを見えています。

ニュースでお米がない、びちくまい、米ぶそくときくけい、ぼくにはわからなかったからおばあちゃんやおかあさんにきいてみたら「まい田たべているお米がおみせに行ってもかえない、うかの人ががんばってつくってもあつすぎるからたくさんお米がとれない」とおしえてくれました。ぼくは、びっくりしました。お米はあたりまえに食べていたけど食べれなくなるかもしれないからです。ぼくは、お米が大すきなので食べれなくなるとかなしいです。だからぼくは田んぼのイネが大きくなっているか見に行っています。カラスがこないか見えています。つよ

い風がふいたあととはしんぱいになり見に行きます。

のうかの人が、がんばってつくってくれているお米がたくさ  
んとれたらいいなと思っています。そうすればみんながおいし  
いお米を食べれるからです。ニュースでもお米のかわいいニ  
ュースじゃなく、うれしいニュースになったらいいなと思います。

### 群馬県コンクール 銀賞

## ごはんの思い出

太田市立宝泉小学校 2年

細川 琴葉

わたしは、おかあさんのごはんが大好きです。学校でしつぱ  
いしたときや、じょうずにできなかったときもあったかいごは  
んをたべると、ごはんのように心があたたかくなるからです。

わたしが、6才の時、おかあさんのおなかに赤ちゃんがいま  
した。赤ちゃんをうむためにびょういんにゆうついんすること  
になり、おかあさんにあえなくなっていました。

わたしは、おかあさんにあえなくなってしまうとてもかな  
しかったです。

おとうさんと二人でくらすことになりおとうさんがごはんを  
つくってくれることになりました。おとうさんのごはんは、い  
つもよりすごしかたかったです。おとうさんはそのごはんをチ  
ャーハンにしてくれました。おとうさんががんばってくれてい

ることがつたりしました。そのごはんをたべてわたしは、

「おいしいねえ。おとうさんありがとう。」

と言つと、おとうさんは、

「ありがとう。いっぱい食べてね。」

と言つてわらっていました。

わたしが、とてもほかほかであったかい気持ちになりました。  
それからしばらくしておかあさんが赤ちゃんをつれておうち  
にかえってきました。赤ちゃんとおかあさんに会えてうれしか  
ったです。赤ちゃんは、とてももちもちしていました。

あたらしいかぞくができてはじめての夕ごはん。とてもひさ  
しぶりでおいしかったのをおぼえています。おかあさんのいつ  
ものあたたかいごはんも、おとうさんのいっしょうけんめい作  
ったチャーハンもとてもしあわせで心があたたかくなりました。  
そんなかぞくが大好きです。

### 群馬県コンクール 銀賞

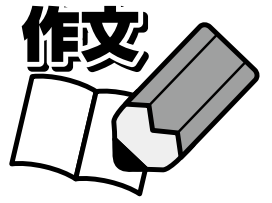
## ぼくのお米作り

前橋市立荒牧小学校 3年

糸井 瑛亮

ぼくは、お米を作っています。お父さんといっしょに作って  
います。

お米の作り方は、三月にお米のたねをえらぶことから、始ま



ります。さいしよに、たねに水分をあげてきゅうしゅうさせます。四月に、たねをまきます。それと、同時に田んぼの土を作ります。五月に、田んぼに水を入れ、なえを植えます。六月は、田んぼをかん理します。七月に、田んぼにひりようをあげます。八月は、とくに、虫やびよう気から、なえをまもりまします。九月に、いねをかってお米ができます。

ぼくが、この中でお手つだいしているところは、たねに水をあげるのと、なえを田んぼに、植えかえる事です。その時なえを田んぼに運ぶのが重くてたいへんです。でも、きかいでなえを植えるのは、楽しいです。とれたお米は、家ぞくや学童の先生にあげます。ぼくが作ったお米は、おいしいです。そしてみんなが、ぼくが作ったお米をおいしいと食べてくれるのがとてもうれしいです。今ぼくのおじいちゃん、びよう気ですが、今年もぼくが作るお米を楽しみにまっています。お米をいっぱい食べて元気になってほしいです。そして、来年もさ来年もずっと元気でおいしくお米を食べてほしいです。

お父さんはいつもお米を作るときに、ぼくに二つ大切な事があると言っています。一つ目は、天気をよく見て作ぎようすること。二つ目は、計画を立てて田つえをすることです。だからぼくもこの二つの事をしっかりまもってこれからがんばろうと思います。

## 群馬県コンクール 銀賞

### かぞくで食べるごはん

太田市立城西小学校 3年 片柳 伊織

ぼくの家は四人かぞくです。夜ごはんはいつもみんなで食べます。ごはんはお母さんがごとかからかえってきてから作ってくれます。お母さんがごはんを作ってくれている間に、ぼくはしゆく題をして、弟はテレビを見ています。お母さんはごはんを作りながら、しゆく題の分からないところを教えてください。お父さんから「もうすぐかえるよ」とれんらくが来たら、お母さんはごはんのしあげをします。ぼくはしゆく題をおわらせて、テーブルをふいたり、おはしをそろえたり、お手つだいをします。

お母さんはいつもおいしいごはんを作ってくれます。ぼくはお肉もお魚もやさいも大好きです。お母さんが作ってくれるごはんですきなものは牛ごんです。二回くらいおかわりをします。三年生になってからは、おかわりは自分でようようにしています。ぼくがおかわりをするとお母さんはうれしそうでお父さんもほめてくれます。

たまには、にがてなおかずもあるけれど、そういう時は一口だけようせんします。やっぱりにがてだと思っておかずもあるけど、おいしいものもあるので、そういう時はうれしいです。



お父さんはいつも、

「お母さんが作ったごはんが一番大事なんだよ。しっかり食べようね。」

と言っています。お母さんは、ぼくと弟が大きくなるようにと思っ  
て、いっしょうけんめいおいしいごはんを作ってくれてい  
るんだと思います。弟がごはんを食べないであそんでしまう時  
にも、お父さんがこの話をする、ちゃんと食べます。

ぼくは、かぞくみんなでいっしょに食べるごはんが大好きで  
す。これからもお母さんが作ってくれたごはんをたくさん食べ  
て大きくなりたいです。

## 群馬県コンクール銀賞

### 気持ちがいっぱいのお米

渋川市立豊秋小学校 4年

町田 七海

「お手伝いしたい。」

しゃかしゃか、ジャー。わたしは、時々お米ときのお手伝い  
をします。お米をはかって水を入れて、しゃかしゃか、ジャー。  
すい飯器のスイッチを入れて、しばらく待ちます。出来上がっ  
てふたを開ければ、つやつやてかてか真っ白のお米。一口食べ  
れば、ほろほろあつあつでおいしいお米。自分でたたくとさら  
においしく感じます。家族からも

「七海がたたくとおいしいよ。ありがとね。」

と言ってもらえて、とてもうれしいです。お米は、どんなお  
かずに合うし、お米を食べるととても元気が出ます。

わたしが今まで一番元気が出たのは、ラグビーの試合の時に  
お母さんが作ってくれたおにぎりです。お母さんは、

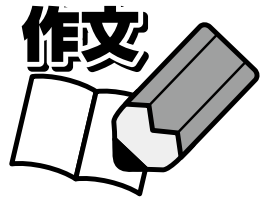
「おにぎり食べて、試合がんばってね。」

と愛情をこめてたくさんつくってくれました。試合の後、おな  
かがすいていたわたしは、そのおにぎりを大きな口でパクン、  
もぐもぐ。お米のわずかな甘みとわずかなおしおがたまらなく  
て、しゃけもお米とマッチしてとてもおいしかったです。さ  
っきまでのつかれもとんで、パワーアップしてその後の試合も  
がんばれました。

「こんなおいしいお米はどつやつて作られるのかな。気にな  
るな。」

そう思ったわたしは大好きなお米について本で調べてみまし  
た。作り方は、まず、たねまきをして、水やり、田植え。そし  
て秋にいねかりをします。どれもこしがいたくなりそうだし、  
広い田んぼで大変な作業だなあと思いました。わたしだっ  
たら、つかれてやめたくなるかもしれません。毎日、お天気は晴  
ればかりではないし、雨の日も風の日もあるでしょう。それで  
もおいしいお米をわたしたちにとどけるために毎日がんばって  
くれている農家さんたちはすごいと思いました。そしてわたし  
は、農家さんに感謝したいなと思いました。いつもわたしたち  
のために、お米を作ってくれてありがと。わたしたちのため  
に時間を使ってくれてありがと。

わたしはお米を食べるときに、農家さんたちのやさしい気持



ちがもっているから、お米はこんなにおいしいんだと思ったら、心までほかほかしてきました。

しゃしゃか、ジャー。今日もわたしはお米をていねいにとぎます。すい飯器のふたを開けると、そこには真っ白のお米たち。農家さんたちが愛情をこめて一生けんめいつくってくれたお米たちは、やさしい顔で一つぶ一つぶがわたしにニコツと笑いかけてくるみたいで、なんだかわいくみえてきました。

「お米さん、とってもおいしいよ、いつも力をくれてありがとう。お米さんのおかげで元気がすぐ出るよ。」

おいしいお米をたくさん食べて、今日もわたしはいろいろな事に挑戦し、がんばります。

### 群馬県コンクール銀賞

## わたしのおにぎり

太田市立中央小学校 4年 角田 美奈

わたしは塩おにぎりが大好きです。なぜならわたしでも塩おにぎりはかんたんに作れるし、とってもおいしいからです。たまにふりかけをまぜたり味を変えるとあきないので毎日朝はおにぎりを一つ作ってもらいます。

そんなわたしの家に事けんが起りました。朝ごはんはパンが出てきたのです。パンもすきだけど、母はパンよりごはん

の方が力が出るよと言っていたのにどうしたのかなと思いました。

ある日、テレビを見るとお米が高くてなかなか買えないとニュースがやっていました。もしかしてと思い母に聞くと、

「うちは四人家ぞくでお姉ちゃんのおべん当も作るからお米がすぐに空になっちゃってこまっているんだよ。」

と教えてくれました。わたしはお米がこれから食べられなくなっちゃうのかなとすごく心配になりました。

しばらくして父と母とスーパーに行くと人だかりがあり近づいてみるとみんなお米の入ったカートを笑顔でおしていました。わたしの家も列にならんでお米を受けとると父と母も笑顔になっています。そんな二人を見てなんだかわたしも笑顔になりました。

わたしは、毎日ごはんやおにぎりを食べられるのがあたり前だと思っていたけどそうじゃない事を知りました。お米を作ってくれるのう家さんがいて、みんなが食べられるくらいたくさん作ってもらわないとわたしは毎日おにぎりが食べられなくなってしまう。お姉ちゃんのおべん当も作れなくなってしまう。だからわたしはお米のう家さんががんばってお米を作れるようにかんしゃをしながらおうえんをしようと思いました。

そしてわたしにできる事は何かないかなと考えていました。すると母は畑で家庭菜園をしているのですが、来年は畑でお米を作るぞと言いました。田んぼじゃなくてもお米を育てられるいねがあるそうです。わたしは母にいっしょにやりたいと言いました。わたしもお手伝いをしてのう家さんのようにおい

しいお米を作りたいなと思いました。来年は育てたお米を使っておにぎりを作って家族みんなで食べたいです。

## 群馬県コンクール銀賞

# 大切なたからもの

前橋市立桃川小学校 5年

久保 璃紗

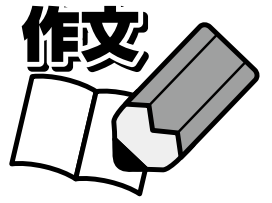
私にとってお赤飯は、人と人との「ぬくもり」を感じさせてくれる大切な食べ物です。私の家では、お祝いの日や特別な日には必ずお赤飯を食べます。私は、そのやさしいにおいや味が大好きで、食べると家族や地域の人たちとつながっているような、とてもあたたかい気持ちになります。

小さいころから、何かお祝いごとがあるとおばあちゃんは必ずお赤飯をたいてくれます。ふつくとしたもち米に小豆のほんのりと甘いにおいが部屋いっぱい広がる、私たち家族はいつもとても幸せな気持ちになります。入学式の日やピアノのコンクールでがんばった日、運動会や誕生日など、私の大切な日に必ずおばあちゃんは「よくがんばったね。これからも幸せがたくさんきますように。」という思いをこめて、お赤飯をたいてお祝いしてくれます。おばあちゃんが笑顔でたいってくれるお赤飯は、わたしにとって優しさのこもったあたたかいプレゼントです。

お赤飯は、家族だけでなく地域の人もつないでくれます。私の町では、毎年敬老の日にお赤飯が配られます。今はお弁当屋さんのお赤飯ですが、以前は町内会の人たちが朝早くから集まり、お赤飯をたいてきれいなおり箱につめて、届けてくれていたそうです。お赤飯には、「いつまでもお元気で長生きしてください。」というあたたかい気持ちが込められていました。おばあちゃんは「地域の人がこうしてお祝いしてくれるなんてありがたいことだね。」とほえみながら、そのお赤飯を味わっていました。それを見てわたしは、お赤飯は、お祝いの気持ちを届けるだけでなく、人と人との心を結びつけ、幸せな気持ちにしてくれる食べ物なのだと思います。

わたしたちの生活の中で、お赤飯はいつも大切なときにそばにあります。白いご飯はふだんのくらしに必要ですが、お赤飯は赤い色が特別で、「悪いことをはね飛ばし、幸せをよんでくれる」と昔から言われているそうです。おばあちゃんがたいてくれるお赤飯も、町からおくられるお赤飯も、「とても大切に思っています」というあたたかい気持ちをあらわしていると思います。お米を通して、人と人はつながり、思いやりを分け合っているのだと感じました。

私もいつか、おばあちゃんのようにお赤飯をたけるようになりたいです。そして、大切な人の成長やその喜びをお赤飯でお祝いしたいです。私にとってお赤飯は、家族や地域の人たちとのきずなを強くし、その大切さを未来につないでくれる「たからもの」です。



## 群馬県コンクール銀賞

# お米の大切さと人の優しさ

高崎市立天中小学校 5年 秋山 魁星

とある日、ぼくはスーパーなどからお米が消えたというニュースを見た。ぼくはお米が大好きだから、お米がなくなってしまうと、猛暑や台風などにより、供給不足を引き起こしたらしい。また消費量と生産量を合わせている最中に猛暑や台風がおそったため、米不足になってしまったと聞く。それを知ったぼくは、お米がなくなってしまうと、ぼくも困るし、家族も困ってしまうと思う、スーパーなどでお米をさがすことにした。まずはお母さんに事情を説明した。

「お母さん、大変だよ!! お米が無いらしい。」

「そうらしいね! お母さんも最近気にはしていたけれどそんなに深刻だとは思ってもいなかったわ。もうすぐ家のお米は無くなりそうよ。」

ぼくとお母さんは、スーパーにお米を探しに行くことにした。家の近くには、スーパーが三軒ほどある。一軒目のスーパーは、お米コーナーにお米が一つも無い状態だったので、とてもびっくりした。二軒目に行ってみた。お米があると思ったら、もち米だったので、ものすごく悲しかった。三軒目に行った。

「ここにもなかった。」

「三軒も行ったのに一つもない!!」

お母さんはびっくりした様子でそう言った。ぼくは冷凍食品コーナーにある、焼きおにぎりって、お米なのでは? と言う事に気づき、冷凍食品コーナーを見たところ、焼きおにぎりがあったので、

「とりあえずさ、これを買って帰ろう。」

と、ぼくは、お母さんに言った。それから、電子レンジで温めて食べられるレトルトご飯があったので、それも買って家に帰った。

しばらく経って、お米がなくなりそうな時に、ぼくのおじいちゃんや、親戚の人が、お米を探して持ってきてくれた。ぼくもお母さんも、とっても感謝した。

それから数ヶ月が経った。少しずつ、スーパーにお米が売られる様になった。だんだん米不足が解消している様だな、と思った。

ある日、お母さんとランチに行った。おいしいステーキがある所で、ぼくが大好きでよく行くお店。ぼくはお米をたくさん食べるので、ライスおかわり無料なのが嬉しい。ぼくはいつも通りおかわりをしようと思ったのだが、できなかった。おかわりが無料ではなくなっていたのだ!! まだまだ米不足は解消されていなかった。

この様に米不足になると、スーパーにお米がなくなり買えなくなったり、おかわり無料ではなくなったり、お米好きにとっては悲しい気持ちになったりする。しかし、おじいちゃんや親戚は、お米を分けてくれた。ありがたい気持ちでいっぱいにな



った。ぼくは、今回の出来事で、人の優しさに触れる経験をした。

## 群馬県コンクール銀賞

### おばあちゃんを元気づけた 私のおにぎり

前橋市立東小学校 6年 阿久津 琉那

「お米」と言えば、私はホカホカ白米のおにぎりが大好きです。私にとっておにぎりは、大切な思い出の一つでもあります。

夏休みが始まりました。今年の夏も沢山のおにぎりを食べて元気に過ごしたいと思っていました。私の両親は共働きのため、おばあちゃんと一緒に過ごすことが多いです。お腹が空いた時、おばあちゃんは私の好きな具材と白米でおにぎりを作ってくれます。もちろん、おばあちゃんも白米おにぎりが大好きです。おばあちゃんと一緒に食べるホカホカおにぎりは、お腹だけでなく、心も満たされました。そんなお腹も心も満たされる楽しい夏休みを今年も過ごせると思っていました。

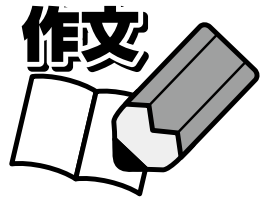
しかし、夏休みが始まって直ぐに、おばあちゃんは体調が悪くなり入院してしまいました。いつもなら、おばあちゃんのホカホカおにぎりを沢山食べられるのに、今年の夏は、その楽しい時間がありませんでした。お母さんが仕事にでかける前に作ってくれた冷たいおにぎりを、時にはおばあちゃんのことを思

い出しながら、さびしく食べる日々を何日も過ごしました。

おばあちゃん大丈夫かな、早く良くなって欲しいなと毎日お祈りする中、お盆の頃におばあちゃんはやっと退院できました。退院してきたおばあちゃんは、体力も食欲も落ちてしまっていてかなりやせてしまいました。私はおばあちゃんに早く元気になってもらいたいと思い、何ができるか考えました。外を歩く時は優しく手を引いてあげる、家事をお手伝いしてあげるなど、自分ができることをしてあげました。

そんなある日、おばあちゃんは白米おにぎりが好きだったことを思い出しました。炊きたてのホカホカ白米をおにぎりにして、おばあちゃんへ渡しました。おばあちゃんが作ってくれるきれいな三角のおにぎりではなかったけれど、おばあちゃんはとても喜んでくれて、一緒におにぎりを食べました。すると体力も気力も落ちて元気が無かったおばあちゃんが、笑顔になって、「おにぎり、おいしいよ。長生きできるよう、これからも頑張るね。」と言ってくれました。おばあちゃんの言葉は本当にうれしかったです。私の作ったおにぎりがおばあちゃんを元気づけたのです。私にはおじいちゃんがいいましたが、小学一年生の時に亡くなりました。おばあちゃんが作ったおにぎりが、おじいちゃんを笑顔にしていたことを思い出しました。これからは、私が作ったおにぎりで、おばあちゃんを笑顔にして、おじいちゃんの方まで長生きして欲しいです。私もごはんを沢山食べて心も体も成長するので、優しく見守って欲しいと思っています。

誰かが作ったおにぎりが、誰れかを元気づけることができる、お米には、そんな不思議な力があるのかもしれない。



## 群馬県コンクール銀賞

# 日本のおいしいお米の未来

高崎市立北部小学校 6年 浅見 千尋

現在、お米の価格高とうと米不足が問題になっており、連日新聞やニュースで取り上げられています。私は、お米が大好きで、毎日たくさん食べていたのに、知らないことが多いことに気付いたので、米作りをしている祖父に話を聞くことにしました。

最初に、米作りを始めたきっかけを聞きました。祖父は、ご先祖様が頑張つて残してくれた田んぼを守っていききたいから続けているんだと話していました。祖父が耕す田んぼは、遠い昔から代々受け継がれていて、そのおかげでおいしいお米を食べられていたのです。

また、米作りでうれしいことについて聞くと、初めて収穫した時に、お米を買ってくれた人から美味しいと言ってくれたことだと話していました。私は、誰かのために作った物をほめてもらうと、うれしい気持ちになるのは、みんな同じなんだなと思いました。私も祖父の作るお米は、もちもちしていて、大好きです。

特に大変なことを聞くと、田んぼの水の管理や草刈りが大変だと話していました。また、田植えや稲刈りで機械が故障して

しまった時とても困るそうです。米という字は、八十八と書きます。米作りには、八十八回手間をかけるねばり強さが必要だと祖父は話していました。私は、大変なことがたくさんあってもねばり強く米作りをしている祖父をととてもほこらしく思いました。

最後に、現在のお米にまつわる問題について、どのように感じているか聞くと、米農家がお米を作っても安く売られているので、農家が生活が出来ず、米を作る人が減り、お米の生産量が少なくなってしまった。だから、農家の人が安心してお米を作ることが出来る環境にしてみたいと話していました。祖父は休耕田が増える中でも、今作っている田んぼを体の続く限り米作りを続けたいと話していました。いつまでも元気で、美味しいお米を作ってほしいと私は思います。

今回、祖父と話をして、米作りをしている人とお米を作らずにスーパーなどで買って食べている人の気持ちは、少し異なっていることに気付きました。お米は、日本の主食なので価格を安く買って食べたいという消費者の気持ちも分かります。しかし、このまま低価格でお米が売られると、農家の人が生活出来ずに農家を辞めることになり、休耕田がますます増えてしまいます。そして、お米の生産量が減り、ますます米不足が加速してしまいます。消費者は、八十八回手間をかけて、ねばり強く米作りをしている生産者の気持ちをもっと知ることが大切だと思います。また、生産者を増やすためにも、米作りの環境の見直しも必要です。私ができることは限られますが、毎日の食事で農家の人への感謝をしながら残さず食べたいと思います。そして、祖父にもありがとうと直接伝えたいです。

## ごはんがつなぐもの

前橋市立元総社中学校 1年

新井 逞斗

ごはんといえば、やっぱり炊きたての白いごはんです。茶わんのふちからふわっと立ちのぼる湯気と、つやつやした一粒一粒を見ていると、それだけで食欲がわいてきます。シンプルなのにどんなおかずにも合って、食たくの中心にいつもある存在だと思います。

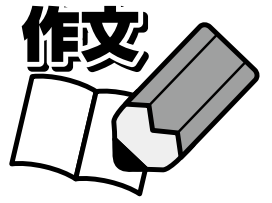
毎日のごはんで「おいしい」と感じるしゅんかんは色々ありますが、特に白いごはんに合うおかずがあるときはうれしいです。たとえば、朝に焼き鮭をのせたときや、夜にカレーが出たとき。たまごかけごはんや納豆ごはんのように、ありふれているけれど飽きない組み合わせも大好きです。おかずが主役のように見えても、それを受け止めているのはごはんなのだと気づきます。

家族との会話も、ごはんの時間に自然と生まれます。学校のことを話したり、テレビの話題で笑ったり。ふだんはあまり口数が多くない父でも、食卓では「今日のごはんはうまいな」と言ったりします。そんな一言で場がなごみます。食事はお腹を満たすだけでなく家族のつながりをつくってくれているのだと感じます。

けれども最近ニュースを見ると、「お米が不足している」とか「値段が上がっている」という話を耳にします。夏の暑さや天候不順で収穫が減っていることが原因らしいです。国が備蓄しているお米を放出して値段をおさえようとしている、というニュースもありました。正直、子ども自分には経済のことはよくわかりません。でも、もし本当にお米が手に入りになかったら、私たちの食卓はどうなってしまうんだろうと考えます。

パンや麺に置きかえることができるかもしれませんが。しかし、日本の食事にごはんがないと何か大事なものが欠けてしまう気がします。どんな料理にも合って、食べると落ち着く。そんな当たり前がなくなるのは、想像しただけでさびしいです。自分は田んぼに入ったこともないし、稲刈りも経験したことがありません。だから、農家の人が毎日どれだけ手間をかけて米を育てているのかは想像するしかありません。でも、それをもっと、普段の一口がとても大切に感じられます。雨の日も暑い日も、長い時間かけて作業してくれる人がいることを考えると食べものを残さず大事にしようという気持ち自然とわいてきます。炊きたての香りをかぐと、そこにたどり着くまでの苦労や努力も一緒に感じられるように思えてきます。

さらにごはんはただのエネルギー源ではなく、思い出をつなぐものでもあると思います。友達との食事の楽しさ、家族そろって食卓を囲んだときの安心感。ごはんはそういう場面にいつもありました。食べるたびに「ありがたいな」という気持ち少しずつ大きくなっていくのです。だから、ごはんを残さず食べることが、農家さんや家族への小さな感謝の表し方だと考え



るようになりました。

「ごはんを食べるとき、「いただきます」と言い、「ごちそうさま」と言います。このあいさつは小さいころから当たり前のようになっていますが、今は少し見方が変わりました。「いただきます」には、農家さんが育てたお米や料理を作ってくれた家族への感謝がこめられています。「ごちそうさま」には、食べ終わった満足と同時に、「また明日も元気に食べられますように」という気持ちもあると思います。言葉にすることで、自分の中の感謝の心はつきり形になって伝わるのだと感じます。

これから先も、おいしい白いごはんを当たり前に食べられる日が続いてほしいです。そのためには、農家さんの努力や自然の恵みを思い出しながら、残さず食べることが自分にできる小さな感謝の形だと思います。

### 群馬県コンクール銀賞

## 大切なものを守る

伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 1年

小林 龍生

私たち日本人にとって大切なものは、お米や田んぼです。ご飯は、毎日の食事に欠せないもので、食べると元気になるます。スーパーに行けば当たり前のように並んでいます。その一粒一粒は農家の人が手間をかけて育てたものです。そう考えると、

お米や田んぼをもっと大切にしようと思うようになりました。

私は、保育園のときにお米を育てたことがあります。ぬかるんだ土の中に、手を入れて一つ一つ植えるのは、大変でした。でも、農家の人は「上手だね」と優しく声をかけてくれました。泥だらけになったけれど、楽しく植えたことを今でも覚えています。あのとき初めて、「お米はこうやって育たつんだ」と知りました。

ドラマ「下町ロケット」で、台風の中、無人コンバインで必死に稲を収穫する場面を見ました。大雨や強風の中でも「なんとか稲を守りたい」と努力する姿がとてもかっこよく見えました。そのシーンから、農家の人たちがどれほどお米を大事にしているのかを強く感じました。

実際に魚沼市に訪れたとき、一面に広がる田んぼの美しさに感動しました。緑に波打つ稲穂はまるで海のように、見ているだけで、心が温かくなりました。その景色から「農家の人が毎日大切に育てているんだ」と実感しました。田んぼはただお米を育てる場所ではなく、日本の美しい風景そのものだと思います。

田んぼには他にも役割があります。雨が多く降ったときに水をため洪水を防いだり、カエルやトンボなど生き物のすみかになったりします。私が田んぼのそばを歩くと、赤とんぼがあるからこそ見られるのです。

そして、お米は昔から日本の食文化を支えてきました。おにぎりやおもちなど、私たちが大好きな食べ物はみんなお米からできています。正月や行事のときにもお米は欠かせません。お米を大切に食べることは、日本の文化を守ることにもつながる



ているのだと思います。

けれど今の日本では、お米を食べる人は減っています。朝ごはんをパンやシリアルで済ませる人が多くなったり、ラーメンやパスタを食べることが増えたりしているからです。私の友達にも「朝はパンのほうが早いから」と言う子がいます。私も忙しいときはパンを食べることがあるので気持ちはよく分かります。でも、お米を食べる人が減ると、農家の人が苦勞して育てたお米が売れなくなり、田んぼも減ってしまうかもしれません。そうになると、美しい風景やそこにすむ生き物たちもいなくなってしまうのです。

お米を食べることは、自分の体を元気にするだけではありません。農家の人たちの努力を応援することにもなります。そして、田んぼを守ること、日本の文化や自然を守ることにもなります。そして、田んぼを守ること、日本の文化や自然を守ることにもつながります。だから私は、これからも、お米を大切に食べたいと思います。

これからの私にできることは、まずご飯を残さず食べることです。パンや麺もおいしいけれど、ご飯を食べる習慣を大切にしたいです。もし学校や地域で農業体験の機会があれば参加し、もっと学びたいと思います。将来大人になったときには、子どもたちにも「ご飯のおいしさ」と「田んぼの大切さ」を伝えたいです。

私にとって「大切なものを守る」とは、身近なものを当たり前前に思わず、そのありがたさに気づいて感謝することです。自分では裏でたくさんの人たちに支えられていることを忘れず生活していきたいと思っています。

## 群馬県コンクール 銀賞

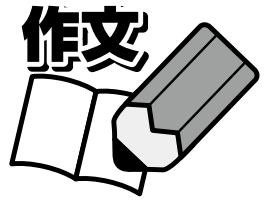
### パワーの源

前橋市立宮城中学校 2年 鹿田 紬未

いつもより多く盛ったお米、ミネストローネ、冷やし豚しゃぶ。これが私の大会前の勝負飯です。これを食べた次の日は、普段の練習の倍のパワーが出る気がします。そして、いつもよりも頑張れるのです。

私は、陸上競技の中・長距離をしています。練習はキツくて、心が折れそうになる時もあります。ヘトヘトになって帰ってきた時、私の家で待ってくれているのは、あたたかいご飯です。疲れている時に食べるご飯は、「頑張ってきたよかった」と思えるほど幸せな気持ちになれます。

実は、私は去年、あまり食に興味がありませんでした。主食を食べない、バランスを考えない。ご飯を三食しっかり食べない日もありました。周りの目が気になって、お米を食べないダイエットもしていました。そのせいで、去年は怪我続きで、思うように走れない日々が続きました。記録会ではワーストの記録を出すことも多くなり、好きだった陸上を辞めようと考えてる日もありました。そのことを家族に相談すると、「流れで辞めよう」としない。まずは今、何が必要なのかよく考えなさい。」と言われ、今、本当の自分のやるべきことに気づかされました。



私の目標は、全国大会に出場すること。そのために、まずは食べ物から見直そうと、日々の食生活を改善することにしました。三大栄養素をしっかりとり、お米を多く食べるように心がけました。すると、今まで怪我続きだったのが嘘のように変わりました。怪我を全くしなくなり、体の調子も良く、満足のいく練習ができるようになっていきました。それから、睡眠、休養、練習など、様々なことに気を使うようになりました。食に意識を置いてから約七か月後。私の目標である「全国大会」の切符を掴むことができました。去年、県十三位だった私は、今年、大幅に自己ベストを更新し、県四位という順位を手に入れました。周りからは、「どうしてそんな調子が上がったの」と驚かれました。

「こんなに調子が良くなったのはどうしてだろう。」と不思議に思い、母と考えると、やはり、いちばんは「食」でした。私の思う、いちばんのパワーの源は、お米だと思います。ほかでつやつやなお米が、私の明日のパワーになってくれると思います。調べてみると、お米には、体や脳を動かすためのエネルギー源が多く含まれていること、疲労回復をしてくれること、心が安定することなど、たくさんの効果があるそうです。私が思っている以上に、お米のパワーは素晴らしいものです。このことを知ってから、私は大会前の勝負飯を決めることにしました。コーチや家族、インターネットなどで知識を得て、決まった勝負飯は、「お米、ミネストローネ、冷やし豚しゃぶ」です。お米はいつも多く盛る、これも私の中のマイルールです。これを食べる日と食べない日では、パフォーマンスが全く違います。

お米を全く食べなかった去年、振り返ってみると、疲れやすく、エネルギーが足りなく感じていました。また、イライラしやすく、精神的にも不安定な毎日を過ごしていました。ですが、それを改善した今、厳しい練習も乗り越えられるし、去年の何倍も陸上が楽しいと思います。

陸上競技は、たくさん練習をし、体力やスピードをつけることも大切ですが、何よりも大切なことは、お米を食べることです。お米のパワーを借りて、練習も大会も頑張れば、私たちはもっと強くなれるはずです。

私の体は、バランスの良いおかず、そしてお米でできています。「いつもより多く盛ったお米、ミネストローネ、冷やし豚しゃぶ」を食べて、お米のパワーを最大限に発揮して、全国大会も頑張って走りたいです。

### 群馬県コンクール銀賞

## おむすびがむすぶもの

伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 2年

川島 蒼生

私が好きなお米を使った料理は、おむすびです。部活の時や出かけるときに手軽で、小腹を満たしてくれる、お米の優しい味がするおむすびは、私にとって大切なものです。同じものは二つとないと思うほど、一つひとつに個性があると思います。

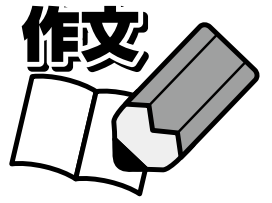
その中でも私にとって特に思い出に残るおむすびがあります。それは、祖父がつくったおむすびです。

私と祖母の家は近く、幼い頃は今もよく行きます。両親が共働きであるため、小学生の頃は学校から帰ると祖母の家で過ごすことがほとんどでした。祖母は遊んでくれたりおやつを出してくれたりしていました。一方、祖父はいつも一人で黙々と笛やギター、毛鉤など趣味を楽しんでいました。祖父は無口で怒るととても怖かったですが、本当はとても優しくなりました。よくつりや登山をし、とても元気でした。

しかし、四年前、祖父は大病を患い入退院を繰り返すようになりました。そして、その年の春休み、一週間ほど退院した祖父とマスづりに行きました。軽トラにのり、道中は何もしゃべることなく静かでした。祖父のお手製の毛鉤をつりをしました。お昼になると祖父は車に戻りキャンプ道具を一式出して準備を始めました。「何もなくていいから、待つてろ。」と言われ私はただ待っていました。祖父がクーラーボックスからご飯の入ったパックとカップ麺を取り出し、パックを開けました。その瞬間、とてもいい香りがしました。お湯を沸かした後、コンロに網を置き、むすんだご飯に醤油をつけて焼き始めました。そして、焼けた後、祖父と食べました。このおむすびには信じられないくらい旨味があっただけでした。色も見た目も普段家でみるものと変わらないのに別物でした。私はレシピを教えてほしく、何度も頼みましたが、教えてもらえませんでした。その後も何度か頼みましたが教えてもらえませんでした。次の日、祖父は再び入院しました。その年の夏祖父は亡くなりました。五ヶ月ほど会えず、連絡もとっていなかったため、突然の訃報に驚きました。ま

たすぐに会えると思っていたので本当に悲しかったです。お葬式などで忙しく、おむすびのことは忘れてしまいました。そして、お正月。遠方から帰ってきたおじさんが祖父の使っていたパソコンを立ち上げました。アルバムを見ると、中には祖父と最後に行ったマスづりのときの写真がありました。スクロールしていくと、お昼の写真もあり、あのおむすびも写っていました。見た瞬間、あのおむすびの味が蘇ってきて、食べたくなりました。祖母に聞いたところ、作り方は知らないと言っていました。祖父がつりや登山に行くときによく持っていた定番のものだったようです。祖母は、あのおむすびには「出汁」を使っていたと言いました。あの時の味と「出汁」というヒントを頼りに、まずは炊いたご飯に顆粒の出汁を混ぜて作りました。ですが全く味が違いました。次にだしまき卵のように液体を使おうと思い、出汁でご飯を炊きました。これを焼きおむすびにすると以前よりおいしくできましたが、あの時の味とは遠いものでした。それから、自分で出汁をとり、何度も挑戦しましたが、同じ味にはなりません。

あのおむすびは、祖父と最後に一緒に過ごし、話した日の大切な思い出です。祖父のあの味はもう誰にも教えてもらうことはできません。ですが、私は私なりの焼きおむすびを作り、今では私の自慢料理の一つです。そして、毎年祖父の命日に私流にアレンジしたものを持っていくようになり、今年も持つてきました。このおむすびは、私と祖父の思い出をむすんでくれる大切なものです。だからこそ、おむすびは一つひとつに個性があり、ご飯をむすぶだけで完成ですが、人の心をむすぶものでもあると思います。



## 群馬県コンクール 銀賞

# グルテンフリーに出会って

伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 3年 鳴川 優乃

私は、元々白いごはんがあまり好きではありませんでした。当たり前のように毎日の食卓に並んでいましたが、正直「おかずだけでもいいかな」と感じていました。パンの方がたくさんの種類があつて、ごはんはどうしても単調に思えてしまっていたのです。

そんな私の「お米」への印象が変わりはじめたのは、学校の探究活動がきっかけでした。個人で自由にテーマを設定できるこの活動で私はSNSでよく見かけていた「グルテンフリー」という言葉に興味を持ち、調べてみることにしました。調べてみると、グルテンとは小麦などに含まれるたんぱく質の一種で、体質によっては健康や美容のために接種を控えた方がよいことが分かりました。そして、私自身もグルテンフリーの食生活を実践していく中で、小麦の代わりに使われることが多い「米粉」の存在を知りました。米粉とは、その名の通りお米を粉状にしたもので、パンやお菓子、揚げ物の衣など、様々な料理に使えることを知り、とても驚きました。「ごはん」としか意識してこなかったお米が、まったく別の姿で活用されていることに、私は強く惹かれました。

そこで私は、初めて米粉を使ったお菓子作りに挑戦することになりました。最初に作ったのはパウンドケーキです。初めての挑戦だったので不安もありましたが、焼き上がるにつれて部屋いっぱい広がる甘い香りに、思わず笑顔になりました。家族みんなで食べてみると、小麦粉とは違ってしっとり、もちっとした食感で、「これが本当にお米からできているの?」と驚きました。家族にも「これ、米粉で作ったの? おいしいね」と言ってもらえました。自分の興味からはじまった探求がこうして「おいしさ」として形になり、家族に喜んでもらえたことがとても嬉しかったです。それ以来、米粉使ったお菓子や料理を調べて作るのが楽しくなりました。パンやタルト、マフィンなど米粉で作れるものは想像以上に多く、挑戦するたびに「お米の可能性」を実感します。

お米は、ただ炊いて食べるだけのものではなく、工夫しだいで様々な形に変わります。そして、グルテンを含まない米粉は、小麦アレルギーの人や健康を意識している人にとってもやさしくて安心できる選択肢です。また私のように白いごはんが苦手な人でも米粉というかたちなら、お米の良さに自然と気づけるかもしれません。私自身も米粉に出会ってから白いごはんそのものの見方も少しずつ変わっていきました。

日本は昔からお米が主食の国です。けれども、食の多様化やパン食の広がりによって、お米の消費量が年々減っているのが現状です。そんな中で、米粉という新しい使い方がもっと広がれば、食べる側にとってもうれしいですし、お米を生産している農家の方々にとっても、大きな支えになるのではないかと思います。さらに、日本の食料自給率を上げることもつながる



のではないかと感じています。外国で作られた食べ物に頼るのではなく、自分たちの国で作った食べ物をもっと身近にしていけたらよいと思います。みんなでお米や米粉で作られたものを食べることで、日本の未来にも良い影響があるかもしれません。

私は、学校の探究活動をきっかけに「ただの主食」だと思っていたお米に、たくさんの可能性があることに気づくことができました。ごはんが苦手な私が米粉に出会ってお米の魅力を見つけ、趣味ができたことは、自分にとって大きな変化でした。そして、私の探究活動はまだ続いています。これからもっと色々な米粉レシピを試して、お米のことをもっと深く知ってきたいです。そして、日本中のみんなにお米の魅力や可能性を知ってもらえるように伝えていきたいです。

## 群馬県コンクール銀賞

### こめの現状

沼田市立薄根中学校 3年

佐藤 芙生

僕の家では、毎年祖父母の知り合いからお米を買っています。価格は安定していて、味もとてもおいしくできています。なのでスーパーで売っているお米は買った事がないし、これからも買う必要はないと思っていました。

しかし今年は農家さんから秋までお米の在庫が持たないと言

われました。疑問に思いなぜなのか聞いてみると、いつものお客さん以外からもお米を売ってほしいと頼まれ多くの人に売ったからと話を聞きました。

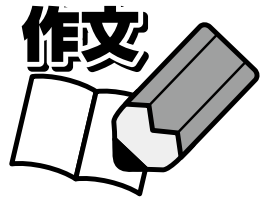
（お米が足りないって本当なの）

と思いながらもテレビを見ていたら、ニュースで「米不足」という言葉を耳にしました。僕はその原因が気になり詳しく調べてみる事にしました。すると、天候の異常や農家の高齢化、輸入にたよる食生活の変化など、いろいろな理由がある事がわかりました。特に最近の気温の変化や台風の被害でお米がうまく育たなかった年もあったそうです。僕たちの食卓にあるごはんは実はとても大切に時間をかけて育てられたものというのを知り、考え方が変わりました。

当たり前にあるもののほど、大切にしないかもしれません。僕もまたその大切さがわかっていないけど、もしそれがなくなったときはじめてその大切さがわかるのだと僕は思います。お米も今、言ったようなものの一つだと思っています。

米不足がこのまま続けば、お米の値段がどんどん上がっていくかもしれません。そうなれば今までのように気軽にごはんを食べることはできなくなると思います。おにぎりやお弁当も値上りし、毎日の食事が苦しくなるといふ大きな影響が出てくる可能性もあるのです。お米がなくなり、高くなればお米を使わず他の食材を使った食事が増えていき、日本の食文化が変わってしまうのではないかと不安になります。

そして何よりも、お米を作ってくれている農家さんの数が年々減っていることがとても大きな問題だと知りました。農業をやる若い人がいないから、田んぼがそのまま使われなくなっ



てしまうこともあると聞きました。せっかく田んぼがあるのに、作る人がなくなるのはもったいないし、さびしいことです。

僕ができることは、あまり多くはないと思うけど、まずは「食べものをむだにしない」ことです。お米を残さず食べるようにする。おかわりの時は食べ切れる分だけにする。そういう小さなことでも、続けることに意味があると思います。

それから、家族や友達に「お米は大事だよね」って話すことも大切です。お米に興味をもってくれる人が増えていけば、農業をやってみたいと思ったり、応援したいと思う人が出てくると思います。

もし田植え体験やそういったイベントがあれば、ぜひ試してみたいし、自分もいつてみたいです。実際に自分の手で田んぼに入って苗を植えることができれば、もっとお米のことを知れる気がします。そしてそれを気付けとし、「お米を大事にしよう」と思う人が世の中に増えてくれたらとてもうれしいことです。

毎日の食事でご飯を食べるのは当たり前のように思っけれど、たくさんの人の努力や苦労によって作られていることを忘れないようにしたいです。お米を大切に食べる、食べられる環境に感謝をする。これを持続していけるようにできたらいいなと思います。

## 群馬県コンクール銅賞

### ごはんはたいせつ

高崎市立東部小学校 1年 新井 蘭子

まいしゅう土日のおゆうはんは、だいすきなじかんです。おとうさんは、おしごとでおもりけんにいるので、しゅうまつかえってきってくれるときがあったり、さいたまけんのおばあちゃんちでみんなでごはんをたべられるからです。へいじつおかあさんと二人でたべるおゆうはんも、もちろんたいせつなじかんです。おかあさんのつくりよりりもだいすきだし、たくさんがつこのことなど、おはなししながらたべるのは、たのしいです。でもやっぱり、かぞくみんなそろうときが、いちばんうれしいです。わたしは、かぞくですすじかんがいちばんです。みんないっしょがよいです。みんなそろうと、おうちでたべるごはんも、がいしょくも、えがおがひやくばいになります。九十三さいのひいおばあちゃんも「みんなでごはんをたべるときが、いちばんしあわせ。」と、いつもいっています。けんこうでながいきのひけつは、みんなでのしくしょくじをすることなのか、とおもいます。そのためおとうさんは、いつも一人でごはんをたべているときいているので、きちんとたべているのか？さみしくないのかな？としんばいしています。だからこそ、なかなかあえないいまだけど、かぞくがそろう土日の

しょくじのじかんをだいにしたいとおもいます。

やさいやおこめを、つくってくれるのうかのみなさん、りょうりをつくってくれるおかあさんやおみせの人、えがおとたのしいじかんをつくってくれるかそくへ、

「いつも、ありがとう。」

### 群馬県コンクール 銅賞

## ごはんのパワー

安中市立西横野小学校 1年

羽鳥 結愛華

わたしは、ごはんが大好きです。あたたかいごはんをたべると、こころの中までほかほかしてきて、元気がわいてきます。

わたしのおじいちゃんはお米をつくっていて、わたしのいえではそのお米をたべています。おじいちゃんが田んぼでがんばってそだててくれたお米だから、わたしは一つぶ一つぶ大事にたべています。

わたしは、小さいころからごはんが大好きでした。おべんとのごはんも、いつもぴかぴかにたべてかえつてくると、おかあさんはうれしそうにおべんとつばこをみていました。そのえがおをみると、わたしもうれいきもちになりました。ごはんはかめばかむほどお米のあまみがしてたのしいです。どんなおかずでも、白ごはんと一緒にたべると、さらにおいしくかんじます。

わたしは、はるに入りました。そのときは、あまりごはんがたべられなくて、こころもからだも元気がでませんでした。

一人でごはんをたべたとき、とてもさびしいきもちになって、しょくよくがなくなりました。でも、たいいんしてかそくでわらいながらたべたごはんは、さいこうにおいしかったです。そのとき、ごはんはかそくをつなげるんだなとおもいました。

わたしには0さいのおとうとがいます。わたしが「あーん」とスプーンをちかづけると、大きな口をあけて、にこにこうれしそうにおかゆをたべてくれます。わたしは、まいにちそのじかんがたのしみです。わたしがたべさせていると、おかあさんは「せいちょうしたね。」といってくれます。

ごはんは、みんなをえがおにするパワーがあります。おじいちゃんがおもいをこめてつくってくれたお米で、かそくが元気になるます。わたしはこれからも、かんしゃのきもちでたいせつにごはんをたべていきたいです。

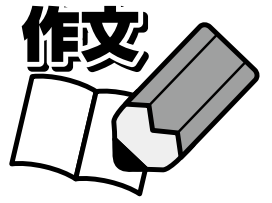
### 群馬県コンクール 銅賞

## おこめがある生かつ

高崎市立瀧川小学校 2年

渡邊 那南

わたしは、まいあさ、あさごはんでおこめを食べます。どんなおかずにもあうおこめは、一日の元気のもとで、おこめを食



へると、「今日も一日がんばるぞ。」と思えます。

今年、おこめのねだんが高くなったとニュースでよく聞くようになりました。そして、高くなっただけでなく、お店でつっているおこめがすくなくなりました。わたしがよく行くスーパーでは、おこめうりばだったところにラーメンがならべられるようになりました。おとうさんとおかあさんも

「十キロのおこめがほしかったのに、五キロのふくろしかなかったよ。」

とか、

「五キロで四千円だったよ。」

と話していました。わたしは、このままおこめが食べられなくなってしまうのではないかと、とてもふあんになりました。そして、おこめのう家さんのところからおこめがぬすまれることもふえていると知って、とてもはらが立ちました。

わたしは、ほいくえんのころに、おこめをつくったことがあります。なえまづくりや田うえ、いねかりやだつくなどのさぎょうは、どれも大へんだったのを覚えています。おこめのう家さんは、土曜日や日曜日などかんけいなく、まい日おこめをつくってくれています。この夏もあつい日がつづいたり、雨がすくなかったりして、たいさくにくろうつしていることもニュースで見ました。大へんなことが多いので、おこめのう家さんになろうとするわかい人たちがいないことも、もんだいになっていると、本で読みました。

おこめのう家さんのたくさんのくろうつとど力でわたしたちのもとにとけられるおこめなので、ひとつぶひとつぶにかんじやして、これからも大切に、おいしく食べたいと思います。

## 群馬県コンクール銅賞

### ごはんわたし

太田市立木崎小学校 2年 岸

燈

わたしはごはんが大好きです。

とってもおいしいから大好きです。

ママがつくったおにくのおかずといっしょにたべるとたくさんおかわりをしちゃいます。

わたしが好きな日本のおこめは、すごくモチモチしてあまくてとってもいいにおいがします。

だけど、毎日たべていたおこめがスーパーからなくなってしまう。

あったとしても金ぐくが高くてなかなかかえません。

ママが「おこめがすぐぐく高くてこまるなあ」と言っています。

わたしも大すきなおこめがたべられなくてこまっています。

「ために、たいわんでそだてた日本のおこめをかってみようか」

と、ママが言いました。

たべてみると、やっぱりおこめはおいしかったです。

でも、日本でつくったおこめとはちがってきたてなのにサラサラしてパサパサして少しかたくて、あまりいいにおいがし



ませんでした。

なんで日本のおこめはなくなっちゃったんだろう。

だれかがひとりじめしてるのかな？

あつておこめがつかれちゃったのかな？

雨が少なくて大きくなれないのかな？

早く日本のおこめをおなかいっぱいいたべたいから、のうかの  
人にガンバってほしいです。

だけど、わたしはどんなおこめでも大せつにおいしくたべよ  
うと思います。

### 群馬県コンクール銅賞

## 弟のはじめてのごはん

安中市立安中小学校 3年

田村 藍子

去年の春、まちにまった二番目の弟が生まれました。さいし  
よは体が小さくて、だっこをするのも少しこわかったです。そ  
んな弟もだんだん成長していき、秋になりました。

「ちやうどじいじの作った新米ができてきているからりにゆ  
う食を始めようか。」

と、母が言いました。そこで、すぐ下の弟とおかゆ作りを手つ  
だいました。

お米に対して、十倍の水を入れて、たきました。そのあと、

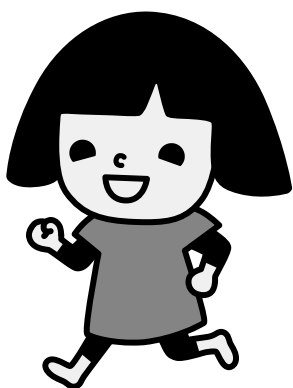
とろとろになるようにこしました。

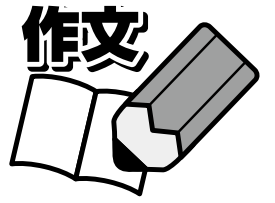
できあがったおかゆを弟に食べさせようとしてみても、いま  
で母のおっぱいしかのんでいなかった弟は、おかゆが何なのか  
も分からないし、食べようとしてもくれませんでした。だから、  
口を開けたすきにいそいそでおかゆを入れました。やっとのこと  
で弟の口におかゆを入れたのにおいしくなさそうにたくさんな  
いていました。私はせっかくのじいじの新米がもつたいたいとい  
思いました。しかし母は、

「生まれてはじめて食べるのだから口に入れる練習だけでも  
いいんだよ。」

と、言っていました。赤ちゃんの一番さいしょのりにゆう食  
は、おかゆなのだそうです。お米はえいようがあり、消化もよ  
くアレルギーが出ないので、赤ちゃんが食べても安心だからで  
す。アレルギーが出ない食べ物知らなかったのでおどろきま  
した。

はじめはあんなにいやがっていたりにゆう食も、いつの間  
にか三食食べるようになり、私たちと同じようなごはんを食べて、  
家ぞくみんなで食卓をかこめるようになった。弟も私たち  
もお米を食べない日はありません。これからは家ぞくでたくさ  
んお米を食べて元気にすごしたいです。





### 群馬県コンクール銅賞

## やさしい、うれしいお米

太田市立太田小学校 3年 高崎 あかり

わたしの家には、毎月、お米がとぎます。みやざきけんにある、おばあちゃんの家からとぎます。お父さんの親せきが作った物がとぐんだそうです。

毎月とぐくお米は、わたしやお母さん、お父さん、妹や弟にとつても、うれしい物。お母さんは、

「今はお米が高いから、とてもたすかる。」  
と、言っていました。でも、本当は、そのお米を作っている

田んぼは、わたしのお父さんがつづはずだったのに、今のわたしの母さんとけっこんするために、ぐんまに来たかったから、その田んぼはもう売ってしまっそうです。お米がとぐかないのは悲しいけれど、お父さんがぐんまに来なかったら、わたしは生まれてこなかった事になるから、何とも言えないです。でも、今のわたしのゆめは、大人になったら、その田んぼをつぐことです。夏休みに、おばあちゃんの家に行った時に、

「大人になったら田んぼをつぐー!」

と言ってあげたいです。きつと、おばあちゃんたちがしょんぼりしていると思うからです。

わたしはお米に思い出があります。わたしのもう一人のおじ

いちゃんには、鳥のすずめの友だちがいて、そのすずめは、毎朝おじいちゃんの家に来て、お米をもらいに來ます。さいしょのほうはガリガリでとてもやせていたとおじいちゃんは言っていました。でも花に水をやるために、わたしがじょうろをかりに行くと、いつもすずめが来ていました。見てみると、毎日、少しずつふとっていつて一か月ほどすると、そのすずめは、友だちをつれて、毎日来るようになって、わたしもなんとなく、うれしくなります。今は、わたしも友だちになりたいです。

わたしは、かんきょうに氣をくばってあげば、お母さんが、うれしくなるくらいお米がやすくなるんじゃないかな、と考えました。

### 群馬県コンクール銅賞

## ぼくとお米

富岡市立額部小学校 4年 落合 奏太

ぼくにとって、お米はただの主食ではなく、日々の生活の中で大切な存在です。お米がなければ、ぼくの食卓はさびしくなってしまうし、その背景には日本の文化や歴史も深く関わってきます。小さいころから、家族といっしょにお米をたき、食べる事は、家族の温かさや安心感をもたらしてくれるものでした。

ぼくの家では、毎日の食事に欠かせないのがお米です。朝は、おにぎりやお茶漬け、昼はカレーや弁当にご飯がそえられ、夜は家族みんなで囲む食たくに必ずお米があります。お米が炊ける香りがただようだけで、自然とお腹が空いて笑顔になれるのです。ぼくにとって、お米は家族のきずなを深める役割も果たしています。お米を食べながら、家族みんなで今日の出来事を話し合ったり、感謝の気持ちを伝え合ったりする時間は何にも代えがたい大切な時間です。

また、お米には様々な種類や調理法がありその奥深さもみ力の一つです。白米だけでなく、玄米や雑穀米、もち米なども楽しむことができます。季節や地域によっても、味や風味がちがうのも面白い点です。例えば、秋には新米が出回り、その新鮮さと甘みを味わうのがとても楽しみです。おにぎりやお米のケーキ、いろいろな形のおにぎりなど、工夫次第でいろいろな食べ方が楽しめます。

ぼくが特に印象に残っているのは、初めて田植えを海外の人達と体験したことです。海外の人達は外国から日本の米作りや農業を学びに来ているそうです。田んぼに入る時は少し怖くて、雨も中でふってしまったりして大変でしたが、みんな協力して田んぼ一面に田植えをすることができました。足や服は泥だらけになって、腰や足を痛くなったけど農家の人が、お米を育てるために多くの時間と労力が必要だということを学びました。その分、自分が育てたお米がしゅうかくされる喜びはひとしおで、ぼくも今から自分達で植えたお米を食べるのがとても楽しみです。その時も昨年に田植えしたお米のおにぎりを作業の後に食べましたが、シンプルな塩おにぎりなのにとて

美味しくて何回もおかわりしてしまいました。

お米は、日本だけでなく世界中で食べられている重要な食材です。アジアを中心に様々な料理や文化と結びついています。田植えの時にいっしょだったのはエチオピアなどアフリカの国の人が多かったですが、お米を通じて国や文化を超えた交流ができると感じました。

最後に、お米はぼくの生活にとってなくてはならない存在です。食べる事でエネルギーを得るだけでなく、心も豊かにしてくれます。これからもお米の持つすばらしさを大切にし、おいしいお米が食べられる感謝の気持ちを忘れずに日々を過ごしていきたいと思います。

### 群馬県コンクール銅賞

## 父の言葉を忘れずに

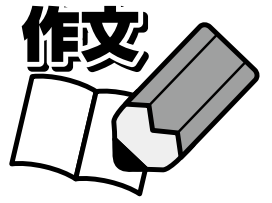
太田市立休泊小学校 4年

石川 志優

「お米が高値。」

このニュースが、毎日のようにテレビから流れてくる。今まで当たり前のように食べてきたお米が、どうして高くなってしまったんだろう。ぼくは、気になり調べてみた。

原因は、暑さや雨がふらないなどの異常気象や、お米作りに必要なひ料の値上がり、お米作りをする人達が高れいになって



辞めてしまい、その土地が建て物に変わり、田んぼがへつてきているからだそうだ。

ぼくは、小さいころから父に、

「お米一つぶも残さず、大事に食べるんだよ。農家さんが手間ひまかけて、一生けん命作ってくれたんだ。無駄にしては、いけないよ。」

と言われてきた。父もそ父にそう言われてきたそうだ。そうそ父は、お米も野菜も作っていたらしいが、そ父の代でお米作りは辞め、野菜作りだけになった。たまに父とぼくは、畑のお手伝いに行く。じゃがいもを植える時には、種いもに灰をつけて植える。きれいに植えるのは難しい。しゅうかくは、いもをキズつけないように、そ父と父が万能という道具でいもを掘り起こし、いもを拾うのがぼくの仕事だ。いつも仕事の後は、あせと泥まみれでヘトヘトになる。そ父は、

「お米を作るのはもつと難しくて、長い期間天候を心配したり、大変なんだよ。」

と言っていた。

お米作りは、ぼくがヘトヘトになるよりもつと長い期間大変な思いをして作られているのだと知った。当たり前のように食べてきたお米も野菜も、値段とにらめっこするだけではなく、農家の方への感謝とそんけいを決して忘れてはいけないと強く思った。

未来の食卓を支えるために、ぼくは、そ父の農業の手伝いをして、いつかそ父の畑を自分の代でも守れる大人になりたい。

そして、今のぼくには、お米作りはできないけれど、お米を大切にすることはできる。だから、一つぶ残さずきれいに食べ

たい。父の言葉を忘れずに。

## 群馬県コンクール銅賞

### 田植えの体験

高崎市立箕輪小学校 5年 村川 日和

「はあ、田植えなんてやりたくないよ。」

田植えをする日の前日、私の心は不安といや味でいっぱいだった。

田植えの当日、朝私はいやな気分で登校した。お母さんは「大丈夫だよ。」

と言っていた。私の気持ちを落ち着かせようとしてくれた。でも、私の気持ちは落ち着かなかった。

自分の席に座っていたら、友達に

「田植え楽しみ？」

と、きかれた。私は、

「全然楽しみじゃない。私、ご飯好きだけど田植えいやかな。どろに足入れるのつていやじゃん。何か楽しみになる方法ないかな。」

と、言ったら友達がいいアイデアをくれたので、それを元にいろいろ考えてみた。そしたら少しやる気が出た。

田植えの時間、私は「失敗しないといいな」などいろんなこ



とを考えながら先生や、農業委員の人の話をきいていた。そのせいで、話の内容があまり入ってこなかった。

田んぼに足を入れる前、私は、

(いやだけど、すっかりやらないとみんなにめいわくだよね。がんばらなきゃー)

と、思った。でも本当に頑張れるか不安だった。

足入れて、「気持ち悪い」と思いながら前へ進んだ。かえるや水ぐもがいたので「ふまないように気をつけないと」と、思いながら苗を植えていた。

休けい時間「前半は失敗しなかったけど、後半も失敗しないといいな。」などいろんな事を考えていた私。まわりの音が聞えないくらい頭の中は不安でいっぱいだった。そのとき、朝に友達がてい案してくれたこと、「未来のことを考える」というのを思い出した。その言葉のとおりいろいろな考えてみようとしたときに休けいがおわった。定位置に向かっているときに考えてみた。これから植える苗が成長してからのこと、それを食べられること、いろいろ考えてみた。そしたら朝と同じようにやる気が出た。その後、苗を植えていると田植えが楽しく感じた。

田植えが終わり、私は、もう少しだけやりたかったと思いいながら着がえをしていた。

私は、アドバイスくれた友達に感謝している。これからもいやかなことがあったら、「未来のことを考える」ようにしようと思った。みんなで植えた苗が元気に育ってほしいと思った。お米を食べるのが楽しみだ。

## 群馬県コンクール銅賞

### ご飯がつなぐ家族の笑顔

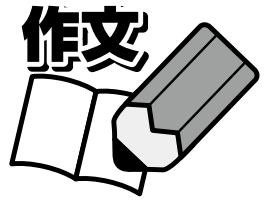
太田市立中央小学校 5年 小野 景大

僕が小学二年生の夏、父の仕事の関係で家族でアメリカに引っ越すことになった。初めての外国での生活で英語もまったく分からず、不安が大きかった。しかもそのころの僕は好き嫌いがまだあり、食べられるものがとても少なかった。学校の給食すら、ほとんど食べずに帰ることさえあった。食べられたのは、ご飯やみそ汁くらいだった。

そんな僕がアメリカでちゃんと食べていけるのか、両親はとても心配したのだと思う。日本から持っていくスニックスには、ふりかけやかつお節、インスタントみそ汁がぎっしり入っていた。

その時流行していたコロナウイルスの影響もあって、アメリカに着いた僕たち家族はホテルで暮らした。外食はできず、リアルやレトルトの料理ばかり。どれも味が濃く慣れない匂いがして、なかなか食べられなかった。おなかは空いているのに。

ある日、母が「ご飯を見つけたよ!」とうれしそうに持ってきたのは、ドラッグストアで売っていたお米だった。炊飯器がなかったので電子レンジで炊いてみることにした。米と水を同じ量入れてレンジにかけると、炊きたてのご飯のような匂いが



部屋に広がった。その匂いを吸い込みながら、僕はかつお節の袋を握りしめて、チンという音を待った。

できあがったご飯は水が少なかったから少しぼろぼろとしていた。けれど、僕はそのご飯から目を離せなかった。かつお節をかけて食べると、最高のごちそうだった。家族と一緒に同じテーブルで、僕はお腹いっぱいになるまで何度もおかわりをした。家族全員が久しぶりに笑顔になった楽しい食事だった。アメリカでもご飯が食べられる安心感はとても大きかった。

気づけば僕は好き嫌いがほとんど無くなり、学校のランチでも何でも食べられるようになっていた。もし「アメリカで一番おいしかったものは？」と聞かれたら迷わずあの日のレンジで炊いた少し硬いご飯と答える。なぜならアメリカに行つて初めて「おなかいっぱい」になった味だったからだ。知らない国で言葉は分からなくても、家族で「おいしいね」と笑い会えた時間だった。日本に帰国してからしばらく経つけれど、いまでも台所から炊きたての匂いが漂うと、あの時の気持ちがよくあえる。お米は、どこにいても家族をつなぐ大切な味だと思う。

最近、日本で米不足のニュースが続いている。高温や水不足からお米が少なくなり、値段も上がっていると知って驚いた。日本にいればいつでもお米が食べられると思っていたけれど、そうではないのだ。アメリカで初めて食べたあの時のご飯の味を忘れずに、これからも毎日お茶わんによそられるお米の一粒一粒を残さず、大切に食べたい。これからも家族と一緒に、お米を作ってくれる人達に感謝しながら、味わっていききたい。

## 群馬県コンクール銅賞

### お米作りから

### 米農家になる気持ちへ

太田市立沢野小学校 6年 佐々木 裕修

私は、お米がとても大好きです。毎日三食お米が出ないと悲しくなります。なぜそこまで好きなのかというと、祖父が真心をこめて育ててくれて、それを毎月送ってくれているからです。毎日食べたり、毎回農業のお手伝いをしている間でだんだんとお米作りに興味がわきました。そこで、祖父に田植えをしたいと、お願いしたら、初めて畑の一部を私専用の田んぼにしてくれました。

私が、最初に田植えと稲かりを体験したのは、小学三年生の時です。祖父に色々やり方を教えてもらいながら行いました。小学四、五年生になるころには、ほぼ自分で出来るようになっていました。しかし、地面が見えなくてこわかったり、足がすべって転びそうになったりと、とても大変でつきました。

小学六年生の時は、祖父がこしをいたながらも、孫のために田んぼを作ってくれました。また、田植えが終わった後も、毎日朝早くから田んぼの水をくみに何往復もしてくれました。私も全部一人で田植えをして、祖父はこんなに大変なことをやっていたのかと、とてもおどろきました。そして、これを毎年ずっとやっていると思うとお米への感謝や祖父に対してあこが

れをもちました。

今年の七月下旬、祖父母の家にとまりに行った時、稲が大きく育っていました。私一人で田植えを行っていたからか、今まで以上に稲かりが楽しみです。私は、いつも遊んでしまうことをやめようと思います。そして、秋に行われる稲かりで、小学三年生から五年生でやったことを活かして、一人で全て行ってみたいです。

それから私は、お米のことをもっと知りたくなりました。インターネットや本などで調べたり、祖父にお米のことなどをインタビューしたりして具体的なことを知りたいです。

八月に私は、インターネットでお米作りの一年間の流れを調べてみました。するとこのようなことが分かりました。三月は、なえ作りやその水やりを行います。五月は、田植えや除草をします。六月から八月は、稲の管理を行います。九月では、稲かりを行います。このように米農家は、一年中お米のことを管理したり、見守ったりしていることが分かりました。さらに私は、米農家の大変な所も調べました。すると、水質の管理や害虫のく除など、経験が無いとできないことが多くありました。また、天候でも品質やしゅうかく量などが大きく左右することもありました。私は、こんなに大変なことをずっとやっていく、米農家の人にそんなけいの念をもちました。

私は、祖父の後をひきついで、米農家になりたいです。苦しきことや大変でやりたくなることもあるかもしれませんが、しかし、そんな時は、祖父の言葉や決意したことなどを思い出して、前向きにやってみようと思います。

## 群馬県コンクール銅賞

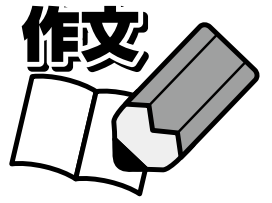
### ごはん・お米とわたし

千代田町立東小学校 6年 間仲 奏太

ぼくは、小さいころからお米が大好きです。朝ごはんのおにぎり、昼のチャーハン、夜の白ごはん。どれもぼくの元気のもとです。だから、この夏、日本でお米が足りないと知ったとき、本当にショックでした。

スーパーに行っても、いつもの国産米の棚は空っぽ。代わりに並んでいたのは海外から来たお米でした。お母さんが「しばらくはこれしかないんだって。」と言って買ってきたけれど、炊きたての香りも、食感も、いつものお米とは全然ちがっていました。正直、「なんで日本で日本のお米を食べられないんだ」と悔しくなりました。ある日、スーパーで、まだお米が売り切れていたとき、弟が「じゃあパンでいいじゃん!」と軽く言いました。ぼくはつい、「パンでいいじゃんって、そんな簡単なことじゃないんだよ!」と声を荒らげてしまいました。弟はきょとんとしていましたが、ぼくにとってはとても大事なことだったのです。

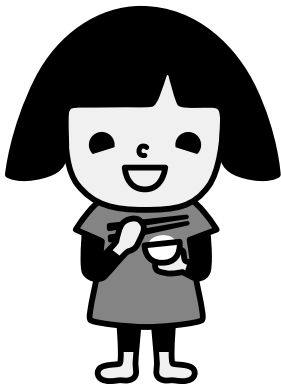
ニュースや本で調べてみると、去年の天候不順や高温でお米の収穫量が減ったこと、農家さんの数が減っていること、そして海外からの輸入に頼らざるをえない状況にあることがわかり



ました。さらに、お米は長く保存できるので、国は「備蓄米」という形で保管していて、本当に必要なときにしか出さないといいことも知りました。つまり、今ぼくが食べたい国産米は、倉庫の中で眠っているわけです。それを聞いて、「じゃあ少しでも出してくれればいいのに！」とまた悔しくなりました。でも、自然や天気は左右されながら作られるお米は、急に増やせないということもわかりました。ぼくは、お米を当たり前食べるられる日常が、実はとてもありがたいことなんだと気づきました。

最近では、海外米でもおいしく食べられるように、お母さんが水加減を工夫して炊いたりチャーハンやカレーに使ったりしています。先日、弟とお母さんが作ったおにぎりを食べたとき、弟が「パンもいいけど、お米もおいしいね。」と言ったのを聞いて、ちょっとだけうれしくなりました。

この夏の出来事で、お米は日本の宝物だと思っようになりました。大人になったら、もっとお米を大事にする社会になっていってほしいし、そのために自分ができることを考えていきます。



## 群馬県コンクール銅賞

### 私の大切な時間

伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 1年 小池 あかり

みなさんにとって大切な時間は何ですか。もちろん、大好きな友達と遊んだり、趣味や好きなことに没頭する時間も大切に大好きです。ですが、もっと大切な時間があります。それは、家族みんながいつしよにご飯を食べている時間です。

私にとって一番その時間が大切な理由が2つあります。

一つ目は、家族でコミュニケーションをとれる場だということです。私の両親は共働きで朝から夜まで働いてくれています。そのため、私が学校から帰っても、もちろん両親は家にはいません。ですが、そんな忙しい中でも外食にたよることをせずに、手伝りで、おいしい夕食を用意してくれます。そして、家族みんなが集まってご飯を食べながら、他愛のない話をして笑い合います。学校で食べるお弁当もおいしくて大好きですが、みんなで食べる夕食の方がちがったおいしさがあります。こんなくだらない会話が家族のきずなを深めて、コミュニケーションをとる大事な場所であり、時間です。

二つ目の理由は、去年の二〇二四年の夏頃から、現在も続いている「令和の米騒動」として知られている米不足を経験したからです。



私の家では、小さい時からパンよりも、ご飯の方が食卓に並ぶことが多かったです。そのため、私達家族にとって「令和の米騒動」は、とても厳しく、つらい状況でした。私は、自分が食べたい分を十分に食べられることが当たり前だと思っていました。両親は、

「気にせずに、食べたい分だけ、好きなだけ食べていいよ。」と、言ってくれていましたが買い物の時に、

「お米、まだ高いな。」

と不安な声でつぶやいていた事が忘れられずに、自分の中ではどんどんと不安な気持ちが募っていききました。今まで当たり前だったことが当たり前ではなくなる事がすごく怖くて心配でした。今まで、私が米ではなく、パンや麺類など、他の食べ物ばかりを好んでいたことを、この、お米が手に入らないかもしれないという状況に直面して、初めてお米のありがたさを感じられました。今まで当たり前だったことのありがたさを知ることができました。今は、備蓄米なども出て、おちつきしましたが、当時の様子は忘れることのない、私にとっても印象強い出来事でした。

これらの経験から、食はコミュニケーションをとる大事な場所だということと、家族のきずなを深められる時間だということとを学びました。また、普段当たり前な存在で身近なものほど大切にすることがあるとも知ることが出来ました。これらの経験から学んだことを生かしていきたいです。

これからは、「コミュニケーションの場を大切に、周りにも広める必要があると思います。そして、当たり前を当たり前だと思わずに身近なことを大切に感謝しながら過ごすことをして

いきたいです。視野を広く持つことを意識していきたいと思います。

これからは、お米のありがたさを忘れずに、日本の食文化である「米」をこれからも大切に、そして周りの人々に広めていけるようになりたいと、今回の学習を通し、思いました。

## 群馬県コンクール銅賞

### 2つの時間を味わって

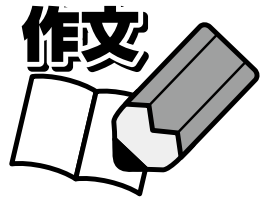
太田市立北の杜学園 1年 椿 更紗

ある日、お母さんが近くの薬局で備蓄米を買ってきた。袋には「徳用米（とくようまい）」と書かれていて、「長期保管の特性上、においや食感が通常に比べて異なる場合があります」と注意書きがあった。私はちょっと心配になった。「古いお米なのかな？おいしくないかも」と思った。

調べてみると、これは備蓄米（びちくまい）というもので、災害や食糧不足にそなえて、国が倉庫で大切に保管していたお米だと分かった。このお米は、令和4年産。つまり、2年前にとれたお米だった。

「ほんとうにおいしいの？」

と不安になりながらも、夕ごはんに炊いてもらった。炊飯器のふたをあけると、ふわっといい香り。ひと口食べてみたら、



びつくり。ふつうに、いや、それ以上においしかった。少しかための食感があつて、おかずとの相性もばっちり。「これが2年前のお米なの？」とおどろいた。

そのすこしあと、富山に住んでいるお母さんの友人から、「新米がとれたから送るね」と言つて、玄米の状態でお米が届いた。箱を開けると、袋の外からでもお米のいい香りがして、「炊く前に精米してみたい！」と私はすぐに言つた。そこで家で精米機を使つて、ぴかぴかの白米にして炊いた。

その日の夕方、新米を炊いてもらつた。炊飯器のふたを開けた瞬間、白い湯気といっしょに甘い香りがふわっと広がつた。お茶わんによそつてひと口食べたら、ふんわりやわらかくて、かむたびに甘みが広がつた。とれたての「旬」の味がした。

そのあと、もう一度備蓄米を炊いて、食べ比べを試みた。新米はやさしい甘さで、ふつくら。備蓄米は、しっかりとした粒で、あつさりとしているけれどコクがある。どちらもぜんぜんちがつて、でもどちらもおいしかった。

新米には、農家の人たちが気温や雨とたたかひながら育てた、まつすぐな努力の味がある。備蓄米には、時間をこえてもおいしさを守ってくれる、安心と工夫の力がある。においや食感が少しちがつても、私はむしろそこに「歴史」や「守られてきた時間」を感じた。

こんなふうに、ちがう時間を生きたお米を、同じ食卓で食べられるってすごいことだと思う。お米は、ただの食べものじゃなくて、「今」と「もしも」をつなげてくれる存在だ。それに気づいてから、ごはんを食べるときに

「いただきます」がちよつと変わった。ただのあいさつじゃ

なくて、「ありがとう」と「いただきます」が、ちゃんと心に届くようになった。

これからも、お茶わんを手取る前に、少しでも想像してみたい。

このお米はいつとれたんだろう。どこで育つたんだろう。そして、だれがどんな思いで私に届けてくれたんだろう。

ごはんは、私のお腹を満たすだけじゃなくて、心まであたかくしてくれる。

新米のうれしさと、備蓄米の安心感。

どちらも、私のとつての「大切なご飯」だ。

### 群馬県コンクール銅賞

## お米の魅力

前橋市立木瀬中学校 2年 本間 理恵

私は朝ごはんにはいつもお米を食べる。たまにパンを食べるときもあるが、結局、飽きてしまい、お米に戻ってしまう。なのでいつも私は、朝ごはんにはお米を食べている。でも、最近では若者の米離れや、令和の米騒動などの影響で、お米を食べることが少なくなっているのだという。そんな中、もう一度、お米の魅力について知る必要があるのではないかと思った。主食が米からパンや麺に少しずつ移り変わってきている。でも、お

米にはパンや麺にはない魅力がある。だから、今一度お米の魅力や大切さを知るべきではないだろうか。

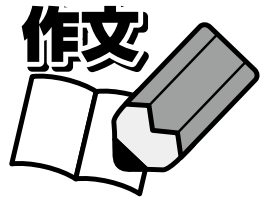
まず、お米の魅力一つ目は、パンや麺に比べて、太りにくいということだ。でも、炭水化物という点で見ると、パンも麵も米も、太りやすいということには変わりないのではないかと思っただ人もあるだろう。だが、炭水化物をとるということは人が活動する上でとても大切なことなのだ。だから、いかに太りにくい主食を選び、適した量を食べることが大切になってくる。お米は主食の中でも、血糖値の上昇が緩やかである。よって、太りにくいのだ。しかも、パンは作るときに、バターやマーガリンなどの高カロリーな物が使われているのに対し、お米は水を入れて炊飯器で炊けば食べることができる。よって、お米の方が健康によいのだ。適した量を食べれば、太ることとはなく、糖質抜きダイエットをするよりずっと良いのだ。

お米の魅力二つ目は、色々なものに変身することができるということだ。米を蒸したり、ついたりすれば、きりたんぽもちに、焼けばせんべいに、発酵させれば日本酒やみりんに姿を変えることができる。これは、主食界の役者と言っても良いのではないだろうか。昔の人々が知恵を働かせ、こんなにも多くの食べ物を生み出してくれたおかげで、私たちはもっと、お米を色々な形で楽しむことができる。昔の人々はもちろんすごいが、米も同じくらいすごいのだ。

お米の魅力三つ目は、何にでも合うということだ。和食はもちろん、洋食にだってお米は合う。おかずの恋人のようなものである。インドではナンで食べられていたカレーもお米はとりこにしまうのだ。

お米の魅力四つ目は、心を温めてくれるみんなのヒーローだということだ。私は悩み事があってどうしても眠れなかったとき、母がおにぎりを作ってくれたことがある。優しく温かいおにぎりを頬張っていると、涙があふれてきた。それと同時に、悩みがスーッと消えていくように感じた。おにぎりには、不思議と包みこんでくれるような優しさがある。それは、他の食べ物を食べても、同じようには感じることもできないような、お米特有のものだと思う。悩んでいるときや、苦しいとき、悲しいとき、どんなときでも寄りそってくれる第二の親のような存在だと私は感じている。

このようにお米にはたくさん魅力がある。日本では弥生時代に稲作が始まって以来、二千年間ずっとお米が主食として食べられてきた。近代、パンや麵の需要が高まってはいるが、今もなお、多くの家庭でお米が日常的に食べられていることには変わらない。衣食住の中で食のお米を食べるという文化だけは変わらなかったのだ。それはお米の魅力を知って食べてきたからなのではないだろうか。私は、もっと多くの人々がお米の魅力について再認識し、お米の大切さについて知るべきだと思う。私もお米に助けられ、いかにお米が大切かを知った。だからもっと多くの人々にお米の力で笑顔になってほしい。お米はこんなに素晴らしい食べ物だったのだと知ってほしい。だから、このお米という食べ物を未来に残していくべきだと思う。



## 群馬県コンクール銅賞

### 「いただきます」のその先に

伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 2年 松本 紗和

近年、テレビやインターネットのニュースで「米不足」との言葉を頻繁に耳にするたび不安を覚えるようになりました。米不足という報道を見るたび、また実際にスーパーマーケットの米売り場の光景を目にするたびこれまで当り前のようにぎっしりと並んでいた棚にぼっかりと空いた空間を目の当たりにし、私たちはお米の豊かな恵みを永遠にもらうことはできないのだとわかりました。

私の家では、これまで食卓に並ぶお米はほとんどが祖父が丹精込めて作ってくれたものでした。幼い頃、祖父の家を訪れると広がる田んぼの中に汗を流しながら作業する祖父の姿がありました。お正月になるといとこ達が祖父の家に集まり、みんなで賑やかに餅つきをしました。石臼にいったい入ったもち米を杵で祖父と父、叔父たちが声をかけ合いながらついたお餅はつきたての柔らかな温かさと甘みが口いっぱいに広がり、みんなが笑顔になれるものでした。

しかし、祖父が七十歳後半を迎え次第に農業を続けることが難しくなったとき私たちの食卓はどうなるのだろうかという不安が家族の間に広がりました。そのとき、父と叔父が祖父の思

いを継いで米作りを続けることを決意しました。慣れない作業に苦勞しながらも祖父と祖父の仲間の指導のもと泥だらけになりながら田んぼに向かう姿を見て私はこれまで「当り前」だと思っていたお米が、どれほどの苦勞とどれほどの思いやりの上に成り立っているのかをあらためて知ることができました。

この経験から、日本人にとってお米は単なる栄養源に留まらない特別な食べ物であると強く感じます。お米は、私たちの文化や歴史と深く結びついています。お正月には鏡餅を飾り新しい年の始まりを祝います。祭りや祝事の時には、家族や地域の人々が集まり赤飯やちらし寿司といった米を中心にした食事が食卓を囲みます。そして米から作られる味噌や醤油、日本酒は和食という世界に誇れる食文化を支えてきました。私たちの食文化の根幹には常にお米があり、生活の節目節目に米がそと寄り添ってきてくれたのです。食卓に白いご飯が並ぶことが当たり前前の光景であるからこそ、もしそれが失われたならば私たちの食文化は大きく変化し和食という歴史あるものが次第に減っていくことになると思います。お米は単に空腹を満たすものだけでなく、私たちの食文化の歴史そのものであると感じられました。

このようなことから、私自身に何ができるのか考えてみました。まずはお米を、そして限られた資源を大切にするという最も基本的な行動です。たとえ苦勞なものも食卓に出てきたとしても決して無駄にせず、全てを食べるようにすることです。それは心を込めて作ってくれた祖父やお父さん、全国の生産者の方々への感謝を伝えること、絶対にそのことを忘れないということです。



食事の前に手を合わせ「いただきます」と心の中で唱えるとき、それは単なる習慣ではなく、命を頂くことと生産者と自然の恵みに心から敬意を払うことの表明ということを栄養士の方に教えてもらいました。直接会うことができない方々にも、「ありがとう」という気持ちを届けながら一粒残らず大切に食べたいと思います。

### 群馬県コンクール銅賞

## お米が教えてくれたこと

沼田市立薄根中学校 3年 高橋 百華

最近、日本では、「米不足」が話題になっています。私の食卓でも、米不足の影響もあり、麺類などが多くなっています。

米不足の原因としては、天候不順による不作、需要の増加、そして、供給体制の課題など、複数の要因が複合的に影響している、考えられているそうです。

そんな中でも、やっぱり私は、お米が恋しいです。お米は、私にとって、小さいときから食卓に並ぶなくてはならないものなのです。

今年度から、学校での給食では、お米の出る確率が大いになりました。米不足の中、給食も無料となっていることから少し心配もありました。ですが、正直なところ、お米の出る確率

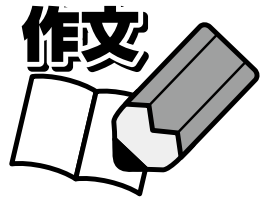
が上がったことは、とても嬉しかったです。その理由は、単純にお米が好きだからです。私は、朝ごはん、お米を食べない分、学校でのお米は、いつも以上においしく感じます。また、四時間目の授業が体育であるときは、もっとおいしく感じます。そのような感情は、もちろん家でも同じです。初めに、書いたように、米不足の今、私の食卓では、麺類が多くなっています。だからこそ、麺類じゃなく、お米が食卓に並ぶとき、私は、とても嬉しい気持ちになります。

米不足は、私は、悲しい気持ちがありました。しかし、米を食べる機会が少ないからこそ得ることができる、嬉しさもあったのです。私にとって「米不足」とは、不幸中の幸いだったのです。

そして、私が米を好む理由として、まず、第一に、米と合うすことのできるレパートリーが多いことです。お米と合う副食や食材はとても多いのです。例えば、肉・卵・魚・のりなど。沢山あります。米と合う食材が多だからこそ、米は一生あきたいのです。

第二としては、とても栄養価が高いことです。米は、エネルギー源である、炭水化物が豊富であり、栄養バランスが良いことから、米は、バランスを良くとることで、体にとっても良いのです。

最後に、第三としては、かめばかむほど甘みが増していくことです。それは、お米のでんぷんが唾液に含まれる消化酵素によって、麦芽糖に分解されるからだそうです。かめばかむほど甘みが増し、おいしさも増していくと、やはり、米はやめられないのです。



この三つが私が好む理由なのです。

また、私が食事をするとき、一番おいしく食べるためのコツは、ただ一つだと思っています。それは、家族や友達など、みんなと一緒に食べることです。たとえ、自分があまり好んでいないものだとしても、みんなで食べれば、私は、おいしく感じてしまうものだと思うのです。

米不足であっても、私の大好きなお米が十分に食べることができないとしても、一番大切なことは、みんなで仲良く、楽しく食べることに。それが、米不足の現状で、「お米が私に教えてくれたこと」なのです。

これからも、私の大好きな家族や友達と、大好きなお米が食べられることを願っています。

当たり前のようになっていたこと当たり前ではないと気づいたからこそ色々なことへの感謝も忘れないようにしたいと思います。

色々なことに気づかせてくれた「お米」をこれからも大好きで大切にしていきたいと思っています。



群馬県コンクール銅賞

## ごはんと笑顔の時間

館林市立第二中学校 3年 菅原 美愛子

私にとって「ごはん」は、家族と一緒に過ごすあたたかい時間そのもの。食べるだけでなく、ホットしたり笑ったりできる大切なひとときだ。日本を離れてドイツで暮らしたとき、そのことをもっとしっかり感じた。

小学校6年生の終わりが、家族みんなでドイツに引っ越した。わたしには兄が1人と妹が2人、父母がいるから毎日すぐにぎやかだった。でも言葉や文化が全然ちがって、最初はドキドキしたけれど、日本人学校に通ってたおかげで、学校では日本語が通じて少し安心できた。そんな中でも、一番変わらなかったのが、「日本のごはん」だった。ドイツではパンが主食で、日本のお米は少し高かったけれど、母ががんばって毎日炊いてくれていた。炊きたてのごはんのふわっと広がる香りをかぐと、「ここが家なんだな」って思えた。ドイツでは卵は生で食べられなかった。だからたまごかけごはんが大好きな私は、正直ショックだった。いつも当たり前のように食べていたのに、それが急にできなくなると日本の味がどれだけあったのかに気づかされた。ドイツには「ミルヒライス」というミルクで炊いた甘いお米のデザートもあって、日本のお米に

ちょっと似ていると聞いたから食べてみたこともある。でも、わたしの口にはあまりあわなくて、それ以来ほとんど食べなかった。だからわが家ではずっと日本のお米を炊いてくれたいた。兄妹と両親、わたしの家族みんなで食卓を囲んで「今日学校でこんなことがあったよ」とか「あした雨らしいよ」とか、たわいない話をしながらごはんを食べる時間がすごく好きだった。たまに兄妹が修学旅行で何日かいなかったり、父が出張で居なかったりすると食卓の雰囲気少し変わる。いつもと同じごはんでもなんだか少しさみしくて会話の量も減ったりする。そんなときにやっぱり家族みんなで食べるごはんが一番いいなとしみじみ思った。今、私たちは日本に帰ってきてるけど父だけは仕事の関係でまだドイツに住んでいる。毎日の食卓に父がないのは、やっぱりさみしい。ごはんを食べながら「父は今どんなごはんを食べてるかな」とか「ちゃんとお米炊けてるかな」なんて思うこともある。父も日本のお米を炊いて食べてるんじゃないかなと思うと、ちょっとほっとする。同じごはんを食べているって思うだけで、遠く離れていてもつながっている気がするから不思議だ。食卓に父の席が空いていると、さみしくなることもあるけど、今ごろドイツで父も一人でごはんを食べてるんだらうなって考えると、「またみんなで食べたいな」って気持ちになるし、「元気でいてね」と心の中でつぶやいたりもする。

これから先、もし私が大人になって家族を持つことがあったらきつとごはんを中心にしたあたたかい食卓を作りたい。特別なおかずなんていらない。みんなで温かいごはんを囲んで、笑いながら普通の日を過ごせたらそれだけで十分だ。朝「おはよ

う」と言いながら食べる白ごはん。夜は「おかえり」と迎えられてからの、あたたかいおみそするとふっくらしたお米。そんな何気ない日々の中に、安心や元気がぎゅっとつまってる気がする。ごはんを通して家族が自然と顔を合わせて気持ちを伝え合える時間が生まれる。もし自分の子どもが、今日学校であったことを話しながらもりもりごはんを食べてくれたらきつとそれだけで「がんばってよかったな」って思える気がする。わたしも、母がそうだったように、ちゃんとおいしいごはんを炊いてあげたい、家族みんなが笑ってる、そんなふつうの日が一番幸せなんだなってわたしはそう思う。



## 第50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	49	49	0
前 橋 市	789	575	214
佐波伊勢崎	440	273	167
た か さ き	702	579	123
は ぐ く み	66	62	4
た の ふ じ	54	33	21
甘 楽 富 岡	84	73	11
碓 氷 安 中	245	150	95

JA名	作文	図画	計
北 群 渋 川	136	103	33
あ が つ ま	4	1	3
嬭 恋 村	25	12	13
利 根 沼 田	168	141	27
に っ た み ど り	406	337	69
太 田 市	973	882	91
邑 楽 館 林	564	270	294
合 計	3540	1165	4705



# あいさつ

J A群馬中央会代表理事長  
林 康夫

第50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3,540点、図画部門1,165点、合計4,705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、感銘を受けました。

全国のJ Aグループで実施しているこのコンクールは、日本の食卓を支える稲作や農業の大切さ、お米・ごはん食が健康やコミュニケーションに果たす役割を、次世代の皆さんに伝えることを目的としています。記念すべき第50回を迎えられたことを大変うれしく思います。

近年、日本の食料・農業を巡っては、依然として食料自給率がカロリーベースで38%と低い状況が続いています。さらに一昨年から、天候不順や世界情勢の影響などが重なり、全国のお米の収穫量が減少し、一部では「令和の米騒動」とも呼ばれるような、お米の品薄や価格高騰が話題となりました。普段当たり前に食べているごはんが、実は多くの人の努力や自然の恵みに支えられていることを、改めて実感された方も多かったのではないのでしょうか。実際に、今回の応募作品では、この出来事に触れた作品が多く見受けられました。こうした出来事を通じて、私たちの食卓を守るためには、国内の農業を大切に、食料自給率を高めていくことが重要であると、再認識する機会となりました。

J Aグループでは、「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、様々なイベントを通じて情報発信をしてまいりました。本県では、昨年9月28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国消国産スタンプリーの実施などJ Aグループの活動を一般消費者にPRしました。今後も「国消国産」を実践することで、農業を持続可能なものとし、食料自給率の向上をはかり、私たちの食卓を未来につないでまいります。

また、J Aグループでは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の食農教育活動を通じて、食への興味・関心を高め、食の大切さや農業の役割、地域の食文化への理解を広めています。今後も行政や学校と連携し、こうした活動の支援に努めてまいります。

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。また、水田や農業は、食べ物を作るだけでなく、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。今回の作品づくりを通して、皆さんが自然や家族を大切に思う心を感じ取り、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、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

今年もたくさんの子供たちが「ごはん・お米とわたし」をテーマに作文に取り組んでくれました。寄せられた作品には子どもたちの「ごはん・お米」に対する素直な思いが綴られ、読み応えのあるものとなっていました。

今年度の特徴として、「家族で囲む食卓」のよろこびや大切さを訴える作品が多かったように思います。

お米の炊けるにおい、炊き立てのお米の様子、食感、味といった「五感」を働かせた発見がこどもたちの言葉で豊かに表現されていました。そこに家族の温もりのある会話が重なり、家族に囲まれてうれしそうにごはんをほおぼる子どもたちの姿が目に見えます。子どもたちは「ごはん」が大好きなこと、そして「家族で囲む食卓」が大好きなことがよくわかります。

また、田植えや稲刈りの体験、農家のおじちゃんやおばあちゃんとの触れ合い等を通して、米作りに携わる方々への感謝の念を抱いたり、将来の自分が出て来ることに思いを馳せたりする等、多面的にごはんとお米について考えられた作品も多数ありました。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。

◆ 作文で伝えたいことは何かをはっきりとさせ、ふさわしい場面を選んで書きましよう。

せっかく魅力的な体験を取り上げたのに、体験したことや見聞きしたことの羅列となってしまうと、自分が伝えなかったことがぼやけてしまいます。適切な場面を絞り込むことが大切です。伝えたいことをはっきりとさせ、場面を絞り込むことで、書き込む内容が明確になります。

◆ 自分の体験したことや思ったことを自分の言葉で書きましよう。

自分が感じたことを自分の言葉で伝えられるということは難しいことですが、楽しいことでもあります。自分の思いを正確に伝えるためには、ふさわしい言葉を見つけていかねばなりません。いろいろ苦労して自分の思いに最も近い言葉を見つけれられたときのうれしさは格別です。それが言葉を紡ぎ出すということだと思います。自分で紡ぎ出した言葉は相手の心にも響くことでしょう。

◆ 作品を書くとき伝えなかったことが終末にしっかりと書かれているか読み返しましよう。

自分が伝えなかったことを確認して、書き終えた作品を読み返してみましよう。伝えたいことが終末部分でしっかりと表記されていることで作品が整理されます。そして読み手は作品への理解を深めることができます。

来年も感性にあふれた作品に出会えることを楽しみにしています。

# 作文部門小学校高学年審査評

猿谷 端

今年はお米についてのニュースが連日流れました。その影響で  
しょうか、作品の中には「コメ不足」に関する内容がたくさん目  
につきました。例えば、次のように。

：毎日、毎日ごはんを食べる時に必ず言う「いただきます。」  
という言葉。あたり前に言っていたけれど、最近ニュースでお  
米がどこにも売っていないというのを見て、ぼくは、あたり前  
に毎日食べているお米がないんだ、ということにびっくりした。  
たしかに、ぼくが買い物に行くとスーパーやドラッグストアに  
「お米売り切れ」と書いてあった。：

みなさんは本当にお米が好きで、お米に大変関心が高いこと  
がよくわかります。作品には、友達や家族と楽しく食事をしたり  
田植えで苦労したこと、ご飯を炊いたりおにぎりを作ったことな  
ど、さまざまな体験を通して、感じたことや考えたこと、気づい  
たことなどがつづられています。

さらに、お米の大切さや感謝の気持ちを実感しながらも、これ  
からの米作りの課題を考えたり、安心してお米が食べられること  
を願ったりしている様子もみられます。

また読んでいると、「ぼっ」と心が温かくなるようなこんな場  
面もみられます。

：ぼくにも作れるのか不安で、ドキドキしていました。：うま  
く作れずにしょんぼりしていると、「心のこもったおいしいそう

なおにぎりできたじゃない。」と、おばあちゃんがほめてく  
れました。「おにぎりは形じゃなく、食べてもらう人のことを  
考えて作ると、おいしいおにぎりになるよ。」と、大切なこと  
を教えてくださいました。その言葉で、ぼくはなんだか、温かい気  
持ちになりました。：

作文には、自分が体験したことを通して、感じたことや考えた  
こと、気づいたこと、「こうやってみたいな。」ということなどが、  
読み手によく伝わるように書かれています。

みなさんの作品は、どれも「ごはん・お米」としつかり向き合  
い、伝えたい思いが書かれていて、思わず「うんうん」とうなず  
きながら読んでしまいました。

さらに、作文を書く時に次のような工夫をしたら、いっそう読  
み手の心に届くよい作品になると思います。

●**あれもこれも書かない。**：いろいろある中から一番書きたいこ  
とを選んで、それをくわしく書いたらどうでしょう。

●**説明は少なめにする。**：その場面での出来事や会話などから、  
その時の様子、みんなの表情や気持ちなどを伝えようと思つて  
書いたらどうでしょう。

●**もう一度、題名について考える。**：一目で書かれている内容が  
見えるような題名にしたらどうでしょう。

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  
が、読んでいて「なるほど」とか、「そうなんだ」と思えるよう  
な作品になったらすばらしいと思います。

これから「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

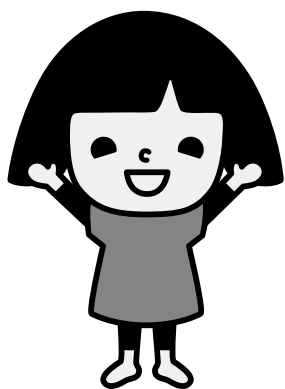
今年も大変な猛暑が続く中、ニュース等では、昨年から続く米不足そして米価格の高騰、備蓄米の放出、それに伴う日本の農業が抱える課題に関するなどが連日のように報道されました。私たちの食卓を襲った危機に関して多くの皆さんが関心を寄せ、改めてお米の価値や素晴らしさに目を向けて考えた作文が大変多く見られました。

その傾向としては、なぜ米不足になっているのか、なぜ価格が高騰しているのかという問題などに対して、課題意識をもってインターネットなどを利用して調べたものが多かったです。自分で課題意識をもって、自分から調べようとする姿勢は大変素晴らしいことですし、お米や農業に対する関心の高まりを感じました。しかし、調べたことのまとめが中心となってしまう作文も多く、惜しいと感じました。家族や農家の方への感謝、米不足への危機感、お米や日本文化の素晴らしさなどの良い気づきを、通り一辺倒の表現だけで済ませるのではなく、自分の体験を重ねて考えたり、自分の気づきを一步深めたりすることで、読み手も納得する充実した作文となります。

またその時には、自分の思いがしっかりと伝わるように表現を工夫してみましょう。具体的なエピソードなどは、そのときの情景や表情や言葉などを具体的に書き込むことで、自分の感じた思いがよりよく伝わって読み手の心を動かします。

さらに、全体として何をどの順番でどのくらいの分量を書くと効果的になるかを考えて構成を工夫してください。特にまとめの部分は、全体を通して自分の伝えたかったことをもう一度しっかりと書き込むことで、作文全体の統一感が生まれ、構成のしっかりした作品に仕上がります。本コンクールは「ごはん・お米と私」というテーマですから、「私」の思いや考えを存分に表現した作文を目指しましょう。

今年もそれぞれの作文が、お米やごはんに関わる自分なりの気づきを一生懸命まとめてくれていて大変うれしく思いました。これからもその気づきを大切に、ごはんやお米の素晴らしさを大人になっても伝えていってくれることを願っています。





## 図画部門小学校・中学校審査評

井田 健一  
清水 弘己

今回は中学生の作品点数が前回よりも七十点程減となり、総計で昨年を若干下回る結果となりました。全体的な印象としては、中学生の作品に力作が多いように感じました。

本年はお米に関する話題が毎日のようにニュースに取り上げられたのでその方面での関心もあつたのですが、これをテーマにした作品は三点ほどに留まりました。

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

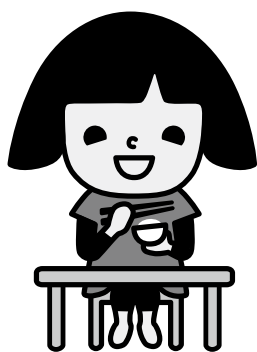
今回もテーマに関してあまり広がりは見られませんでした。全学年に渡り、おむすびを頬張っている絵が目立ちました。その多くは、人物の顔や衣服や動作等の表現方法に工夫が見られ

ませんでした。なお、どの学年も顔の描き方にてこずっている様子が伺えました。それぞれの学年、発達段階にに応じて見た通り、見えた通りに形作ることを心がけて欲しいと思いました。田植えの作品は数点ありましたが、給食の風景などはほとんど見られなくなりました。

力作を一堂に並べたところでいよいよ入賞作品選びに入ります。どの学年も、最優秀作品はさすがにインパクトがあり早々と決まる場合が多いのですが、次の作品となると甲乙つけがたく、常に悩んだ末の決定となります。差はほとんど無いと言ってよいでしょう。

入賞作品は、いずれも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感心させられました。

終わりに、以前にも記しましたが、普段からお米やごはんに一層の関心をもつてその上で描画に取り組んで欲しいと願って講評とします。



## 第50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<sup>ただし</sup>

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

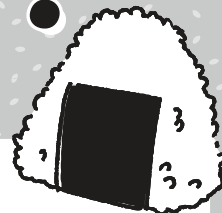
一般財団法人群馬県教育振興会専務理事  
群馬県美術会準会員  
元共愛学園前橋国際大学客員教授

知っていましたか？  
お米の話



JAグループサポーター 林 修

# お米って、実は コスパがいい！



## 他の食品と比べてみよう

ご飯茶碗1杯分のお米の値段は約49円です。ふだん口にする他の食品などと比べたのが下の図です。高くなったと感じていたお米ですが、こうして比べてみると、経済的なことが分かります。



※令和6年10月時点の総務省小売物価統計調査結果に基づく ※ご飯茶碗1杯は150g、菓子パンは100g、カップ麺は1個、水は2Lの値段 ※ご飯茶碗1杯の値段は、150gのご飯を炊く前の精米を65gとして計算

## お米は体に良いこと、いっぱい！

お米は腹持ちが良く、必須アミノ酸が豊富で免疫機能・代謝に貢献します。そして、お米に含まれる糖質は脳を活性化させる栄養源になり、さらに、でんぷん質が食物繊維のように働いて、腸内環境を整えてくれることが分かっています。




## お米をもっと食べて、日本の農業を応援しよう。

JAグループは、お米をはじめとする、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する「国消国産」を進めています。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ群馬



耕そう、大地と地域の未来。  JAグループ群馬