

「ごはんがくれる贈り物」

行田市立西中学校 三年
根 岸 玲 佳

私の大好物は、炊きたてのごはんだ。炊飯器から、湯気が立ち、キッチンにごはんの匂いが立ちこめる。少し蒸らしてから、炊飯器の蓋を開けると、米の一粒一粒がっつやと光っている。茶碗に盛って、おかずやみそ汁と一緒に食べる。ごはんに合うおかずは、パンよりたくさんあると思う。パンよりかむ回数も多くなり、脳に刺激を与えることが脳の働きを活発にする。そして、栄養学的にみても腹持ちがよい。ごはんを食べると血糖値が少しずつ上がるのでエネルギーが長持ちするのだ。だから、すぐにお腹がすくことがないので一日三回の決まった時間に食事もとりやすくなる。

ソフトテニス部で運動をしている私は、一日部活動をするとてもエネルギーを使う。だから、大好きなごはんで作ったおにぎりは欠かせない。おにぎりの具には、鮭や梅干しを入れたり、ふりかけをかけたりする。のりを巻けば、主食のごはんに主菜の鮭に副菜ののりが摂れて栄養バランスも高くなる。おにぎりは塩分の補給にもなるし、熱中症予防にもなる最高のメニューだ。

ごはんが好物の私だが、母にとっても注意されたことがある。それは、ごはんを食べ終わった茶碗にごはんの粒がついていたときである。

「ごはんを最後まできれいに食べなさい。」
母は、いつもと違った口調で私に注意した。私がなぜだろうと思って驚いていると、こんな話をしてくれた。

「お米という漢字は、八十八と書いて、おこめと読むの。お米は農家の人が雨の日も風の日も八十八回も手間暇かけて育てるのよ。だから、農家の人に感謝して食べないと。ごはんの粒も残さないように。」

私は、お米を育ててくれる人がいることを考えもしなかった自分が恥ずかしくなった。「いただきます。」という言葉は、命をいただくのだから、いただきますというあいさつを言うようには心がけていたのに。育ててくれた人のことを考えていなかった。こんなにおいしいお米を作っている農家の人がすばらしいから、私はごはんを食べられるのだ。

私の住んでいる行田市は米の栽培が盛んである。行田市のブランド米もある。古代米の栽培があったり、田んぼアートが企画されたりしている。田植えや刈り取りの体験活動もある。行田市民の私たちにとって、米は身近な農作物である。しかし、現実には、田が減って米の生産量が減っているのが日本の現状である。母や父の頃は、主食がごはんというのは当たり前だったそうだが、今はパンや麺類などの主食の割合も増えている。

私はこのような現実を踏まえて、もつと、ごはんを主食とした効果をアピールしようと思った。それは、どんなことができるだろう。ごはんの栄養素やエネルギーが私たちの体にもたらしていること。かむ回数のこと。ごはんメニューの豊富なこと。日本のお米の生産量と自給自足を考えること。そして、もう一つ。炊きたてのごはんを盛って食卓に並べたら「いただきます。」と家族が声を合わせる。ごはんを食べながら家族みんなで食事を。学校での出来事や友だちのことをおいしいご飯を食べながら話す。うれしいことも楽しいことも、悔しいことも。みんな、ごはんを囲みながら。このことが、ごはんをさらにおいしくしていると思う。ごはんを食べて、話をし、また食べて。ごはんをよくかんで食べると甘くなる。家族みんなで話をすると元気になる。そう、私はごはんから元気をもらっている。

私が、炊きたてのごはんが大好きというのは、ごはんが炊きあがると家族みんながそろそろかなのだと思う。これからも、家族で食べるごはんの時間を大切に過ごしたい。そして、私も将来、ごはんから元気を伝えたい。