

さく ぶん ぶ もん にゅう しょう さく ひん
作文部門入賞作品

ない かく そう り だい じん しよう
内閣総理大臣賞



しょく じ たい せつ
食事の大切さ

にいがたけんじょうえつ し りつじょうとう
新潟県上越市立城東中学校3年 本間 百恵

小学校低学年ぐらいの頃、私はあまりごはんの量を食べるほうではありませんでした。もちろん食べる量は個人個人で違つて当たり前ですが、朝食のかわりにスナック菓子を食べたり、休みの日には食事をとらなかつたりと、乱れた食生活を送っていました。そのせいいか体が弱く、病院がよいが続いていました。

小学校高学年の夏休み、大学生のいとこが私の家に来ました。一人暮らしをするともかも一人でしなくてはいけないので大変だと言つていました。でも、一日二回の食事はきちんととつていると自慢するように言つっていました。その時の私は、なにがそんなにそらいいんだろうと不思議に思いました。

そんな私を見て思うことがあつたのか、その日の夕方に祖母が畑に連れてつてくれました。たくさん畑仕事を手伝つて、いっぱい汗をかいて、家に戻りました。それから一緒に夕食を作りました。その日、畑でとれたモロヘイヤをゆでてみようがと和えたり、自家製の梅を使つて、梅ごはんを作つたりしました。その時間はとても楽しかつたです。家族みんなが自分の作ったものを囲んで、「おいしいよ。」と笑つて食べてくれることがうれしかつたし、久しぶりにごはんがとてもおいしく感じられました。

中学生になつて私は家庭部に入りました。料理がうまくなりたいという気持ちや、部活に入つてみんなと楽しく活動したいということもあつたけど、あのときのおいしさをもう一度味わいたいという気持ちが強かつたからです。部活では初めて魚をさばいたり、お弁当を作つて全国レベルの大会に出したりしました。普段の食事であれば麺やパンが主食になることがあります、お弁当だと、ごはんがなければしつくりしません。なにより、主食がごはんの方が栄養バランスのとれたメニューが作りやすいのです。こんなところでもごはんの大切さに気づくことができました。日本人ならではの気づきだと思います。

ます。部員のみんなと協力して調理する時間は、祖母と一緒に料理したときの感覚と似ていて、とても好きな時間であり、空間でした。

中学校二年生の夏、祖母に私の作つた料理を食べてもらいました。そしたら、祖母は「おいしかつた。」「うまくなつたね。」などとは言わずに「よかつた…。」と一言つぶやきました。そのときは意味が分からず「なにがよかつたなの？」と聞いてもただ笑つているだけだったので、変なおばあちゃんなんだなあと思つていたのですが、今、よく考えみると小学校の頃の私と比べて出てきた言葉たつたのかなあと思います。

私は将来、栄養士になろうと考えています。これまでいろんな人達に食についての大切さや楽しさ、苦労などを教えてもらいました。その恩がえしをしたいし、自分がこれから別の人々に伝えていきたいと考えたからです。中学校に入つてからは病院にかかることもほとんどなくなりました。私がこんなに丈夫になつたのは「食」のおかげだと思っています。一つ一つの野菜はすべて栄養素がちがうし、なんといつてもお米の持つパワーが魅力的です。そのすばらしい力を最大限に生かすために調理する人、それを食べる人がきちんとそろうことが大切だと思います。

今でもたまに朝食をぬかしてしまふことがあると、ボーッとするし、やる気がおきません。なので食事は大切なんだと改めて思います。

食事の大切さをよく知らないまま中学生になつていたらと思うと、ゾッとなります。きっと若くして生活習慣病になつっていたことでしょう。だから、食事の大切さ、楽しさに気づかせてくれた祖母や食事には感謝しています。

この作文を通してお世話になつた人へ感謝の気持ちと「ごはんが主食の食事」の大切さを伝えられたうれしいです。

