



ぜんこくのうぎようきようどうくみあいちゅうおうかいちちようしやう  
全国農業協同組合中央会会長賞

## 玄米を好きになりたい

やまぐちけんしものせきしりつやすおか  
山口県下関市立安岡小学校三年

ひら い あ お  
平井 碧乃

私の家のごはんは茶色です。

茶色というのは、玄米だからです。今年の4月にとつぜん白のお米からかわりました。

お母さんが、

「みんなのけんこうのために玄米するよ。」

のひと言で始まりました。いつものことで自分のダイエツトのために始めただけだと思っていたのに、お父さんのごはんも私のごはんも玄米にかわってしまいました。

「玄米」ってなんだろう？じてんで調べてみました。もみがらをとっただけで、まだうすい皮などがのこっている、白くない米。白米よりも、たんぱくしつ・ビタミンなどが多くふくまれている。うーん、白米より玄米のほうが体にいいんだと言うことが分かりました。「色がちがうだけかな」と

思つて、ひと口食べてみたら、ぜんぜんちがつていたのにびっくりしました。白米とちがつてなんとなくにおいがあるし、やわらかくないし、おいしくないし、一番大へんなのはたくさんかまないと飲みこめないつて言うことです。

「えー、これ毎日食べるの？」と聞いたたら、

「お父さんの体重が10キロ少なくなるまでよ」の言葉にお父さんもびっくりしていました。あおは、けんこうだから白米でもとお父さんは言ってくれたけど、バラバラの食事のしたくはたいへんだから、みんなで同じものを食べることになりました。ゆっくりかんで食べていると、少しのりようでおなかもいっぱいになるし、かめばかむほどおいしくなるのでおどろきました。

3ヶ月も食べていると、私は少しずつ玄米のファインになってきたし、お父さんもこうかが出てきました。でも、ときどき「白いごはんも食べてみたいな」と思うことがあります。お父さんやお母さんのけんこうのためにもう少しがんばって食べることにします。