優秀賞

大好きな、ご飯と、お米と、私

名川小学校（南部町）
六年　立花（たちばな）　みちる

今年、私は小学六年生で、来年からは中学生になります。

今の私は思春期と反抗期の真っ最中ですが、規則正しい生活と、ご飯をしっかり食べることを家族がサポートしてくれています。

小学四年生の時、私は痙攣を起こして救急車で運ばれました。その時は、夜、寝るのが遅くなったり、朝ご飯をしっかり食べていなかった時でした。そこから私が「しっかり食べて、しっかり寝ること」を家族が支えてくれています。

家族だけではなく、祖父が毎日食べるお米を作って、私を支えてくれています。

母の実家に帰省するたびに祖父は、優しい笑顔で、

「米、持っていけ。たくさん食べるんだよ。」

と言ってくれます。頑固だけど優しい祖父は、米作り四十五年生だそうです。私が、

「米作りをしていて、楽しいことはあるの。」

と聞くと、

「お米を育てていて、大変な事ばかりで、楽しいことなんて一つもないよ。」

と言っていました。でも、優しい笑顔で話し続けました。

「貯蔵庫に、お米が、満タンになった時、食べる人の顔がうかんで、気持ちが満たされる。」

のだそうです。それを聞いて、私は、「作っている人達には、楽しいことばかりではなく、色々な感情や、思いがあるんだな」とあらためて知りました。

そして祖父は、お米作りをしていて、気を付けていることも教えてくれました。

それはお米に病気が付かないようにすることだそうです。気温が高くなった今年は、カメ虫に注意をして、雨が続く時には、いもち病というお米の病気にも気を付けなければいけないそうです。

祖父は、

「お米も、子供も一緒だ。」

と言っていました。収穫するまで、毎日毎日、稲の顔を田んぼに見に行くのだそうです。

この事を聞いて、私は、お米作りと向き合っていることにも気づかされました。

楽しいことばかりではないのに、四十五年もお米作りを続けて、極めている祖父や、同じように野菜を作る農家さんも、本当にすごいんだな。と思いました。

南部町では、給食に「がんばる丼」が提供されます。コロナ禍にスタートしたメニューですが、今も年に一回、学校給食に登場します。また、授業でお米作りを体験し、販売もしてみました。小学校生活を通して、お米の事、食べる事、それを支える環境があることを私は、勉強しました。

そして、お米の大切さや、作ってくれている人に感謝しながら、これからも、しっかり大好きなお米を食べていきたいです。

優秀賞

大のお米好きとして

三厩小学校（外ヶ浜町）
六年 唐牛（かろうじ） 海輝（かいと）

「ご飯をしっかり食べなさい。」

これは、先生の口ぐせです。給食時間だけでなく、家庭科や社会科の学習などの時間にも、よく言っています。ぼくはこれまで、この言葉をずっと聞きながら生活してきました。先生の言う「ご飯」とは、食事そのもののことではなく「お米」のことを指していました。そのためか、ぼくはお米が大好きです。学校でも「大のお米好き」を自称していました。

しかしある日、どうして先生は毎日「ご飯を食べなさい」と言うのだろうかと、ふと気になりました。そこで、先生にたずねてみると、その理由を教えてくれました。お米には、元気のもとになる栄養がたくさん入っていて、ご飯を食べることで元気に動けるようになること。お米があるから、それを使った様々な料理が生まれ、ぼくの食生活を豊かにしてくれているということ。他にも、いろいろなことを教えてくれました。ぼくはそれまで、何も考えずにご飯を食べていたけれど、お米の存在は体にも心にも、良いえいきょうをたくさん与えてくれていたのだと初めて感じることができました。

同時に、何だか恥ずかしい気持ちにもなりました。「大のお米好き」と名乗っていたのに、お米の効果や歴史、他にも作られ方やその苦労については何も知らない自分に気づいたからです。ぼくはお米のみりょくの半分も知らないのだと、そう感じました。そしてお米が好きだからこそ、もっとお米のことについて知りたい、本当の意味でのお米好きと言えるようになりたい、そう思うようになりました。

そんなぼくがお米について理解を深める、良いきっかけとなった出来事がありました。それは、バケツ稲の体験です。たった数本の苗を育てるだけなのに、土作りから水量の調整などたくさんの作業が必要であり、その全てが大変でした。しかしバケツ稲を育てたことで、米作りの難しさを身をもって知ることができました。その時に先生から言われた、「米作りは大変だけど、その分喜びも大きいんだよ」という言葉は、今でもぼくの胸に残っています。お米を作る大変さを学んだから、お米を最後の一粒まで残さないようにしようという意識も強くなりました。

以前と比べると、本当の意味での「大のお米好き」の姿に、少しだけ近づけたような気がします。それは、米作りの大変さを学び、お米一粒一粒の大切さについて考えることができたからです。お米は、ぼくたちの体にとっても心にとっても、そして文化にとっても、とても大切なものです。それを知った今だからこそ、ぼく自身が毎日おいしくご飯を食べるのはもちろん、友達にもお米のみりょくを伝えていきたいと考えています。そしていつか、自信をもって「大のお米好き」と言えるようになりたい、そう思っています。

優秀賞

田植えのお手伝い

千刈小学校（青森市）
五年　飯田（いいだ）　ゆめ

「ゆめ、がんばろうね。」
母が、やさしい顔で言いました。青空の下、遠くに山が見えます。わたしは、今日、母といっしょに、平内のおじいちゃんの田んぼに、田植えの手伝いに来たのです。

わたしは、三年生のときから毎年、母とおじさんと、田んぼの手伝いをしに来ています。本当は、おばあちゃんもひいおばあちゃんも田んぼの仕事をしていたけれど、足が悪くなってしまったので、弟たちの世話をしてもらうことになってしまったのです。

今年のお正月、ひいおばあちゃんが、わたしにお年玉をくれました。わたしにお年玉を手わたしながら、
「毎年、手伝ってくれてありがとうね。」
と、やさしい声で言いました。それを聞いたとき、「今年もがんばろう。」と思っていたのです。

おじさんは田植え機に乗って、苗をうえていきました。顔が真っ赤で、とても暑そうです。田植えは、最初は機械で植えるけれど、機械が入れないところは、わたしや母が手で植えます。わたしが植えようとしたところに、緑色のものが見えました。鳴き声が聞こえたので、「あっ、カエルだ。」と気づきました。ちょっとびっくりしたけれど、よくよく見ると、ちょっとかわいく思ってきました。少しの間、カエルを見ていると、
「何見てるの。」
と、母の声が聞こえました。わたしは、
「何でもない。」
と言って、仕事にもどりました。苗を植える位置がずれないように気をつけて、ていねいに植えていきました。母がわたしの植えた苗を見て、
「きれいに並んでるね。すごいね。」
と、にっこりして言いました。

三時ごろに、おじさんが、
「終わるよ。」
と言ったので、田んぼから出て、ペットボトルのお茶を飲みました。冷えていてとてもおいしく感じました。

おじいちゃんの家に帰ると、るすばんをしていたおばあちゃんと弟が出迎えてくれました。おばあちゃんは、にっこりして、
「おつかれさま。」
と、やさしい声で言いました。母も、おじさんも、みんな笑顔でした。わたしは、「こうして、一年間で新しい、おいしいお米ができるんだな。」と思いました。

これからも、家族みんなの笑顔を見られるように、毎年がんばります。おじいちゃんのお米は、一年間大切に育てられているので、わたしは自信があります。これからも、毎年楽しみながら田植えをしていきます。

優秀賞

私のスペシャルメニュー

合浦小学校（青森市）
五年　大川真生（おおかわまい）

私は自分だけの飲食店を家で開いている。家族みんなは
「おいしい。」
と言ってくれる。私は数種類のメニューを考えているが、いつもメインは「なっとうごはん」だ。きっと、ふつうの人たちは、
「メインって肉料理やパスタとかもっとごうかなものじゃないの。」
と言うだろう。でも私にとってこのなっとうごはんは特別なメインディッシュなのだ。そして、なぜか頭にうかぶのはごはんのメニューばかりなのだ。

私が大好きなごはんはなっとうごはんだ。しかもおばあちゃんが作ってくれるなっとうごはんが一番好きだ。

おばあちゃんは私に毎日のようにばんごはんを作ってくれていた。そのころは私も宿題が多くはなかったので、よくお手伝いをしていた。

「おばあちゃんがたくごはんは、何でおいしいんだろう。」
と言いながら、あつあつのごはんにかきまぜたなっとうをのせてすすりながら食べていた。
「なっとうごはんはだれが作っても同じ。」
と言う人がいるかもしれない。でも、私にとってなっとうに合うごはんをたいてくれるのはおばあちゃん以外にいなかった。

三年生になり、私もご飯をたく手伝いをすることになった。しかし、なかなかおばあちゃんがたくもちもちでつやつやの白いごはんにはならなかった。

そんな時、母から
「ちょっと話がある。」
と呼ばれた。私はいやな予感がした。このころおばあちゃんは入退院をくりかえしていたからだ。
「おばあちゃんは難病かもしれない。」
私の頭は真っ白になった。これからどうなるかなんて想像もつかなかった。

おばあちゃんは今、私のそばにいる。病気は一進一退だ。私はおばあちゃんにもお母さんにもあのなっとうごはんの味を思い出してほしくて、なっとうごはんをメインにした料理を作ってみることにした。五年生になり、手伝いではなく、自分だけの飲食店を開けるぐらい、料理は上達している。
「自分だけで作ったんだ。」
とほこらしい気持ちでテーブルに並べた。みんなが一口食べた。心ぞうがどくどくと鳴っている。私はみんなの顔をのぞきこんだ。感想を待つ一秒がとても長い。
「おいしい。」
とお母さんがつぶやいた。おばあちゃんもうなずいている。私はおばあちゃんと同じごはんを作ることができたのだ。

私は今日もごはんのメニューを考えている。今度はおばあちゃんのなっとうごはんをこえるごはん料理を開発できるように。

優秀賞

初めてのキンパ作り

千刈小学校（青森市）
五年　三上（みかみ）　真以（まい）

「お母さん、なんか料理してみたいな。」
土曜日のお昼のことです。わたしは、前から料理がしてみたかったので、母に言ってみました。すると、母は、少しおどろいたような顔で、
「じゃあ、巻き物でもつくってみようか。」
と言いました。わたしは、キンパという巻き物を聞いたことがあったのを思い出しました。
そこで、
「お母さん、キンパ作ってみたい。」
と言いました。すると母は、
「じゃあ、キンパ作ろう。」
と、にこにこして言いました。
　まず、材料のご飯、のり、きゅうり、お肉、もやしなどをテーブルに置き、エプロンをしました。次に、お肉を焼き、たまごをといてフライパンにうすくのばして焼きました。もやしはごま油などで味付けしました。そして、のりの上にご飯をのせて、その上にお肉とたまごともやしをのせました。いっぱい具を入れてこぼれそうになったので、ラップに包んでから切りました。
　切り口を見ると、きれいなもようができていました。母が、笑いながら、
「きれいだね。」
と言いました。
　母が、リビングに向かって、
「お昼ご飯できたよ。」
と、みんなを呼びました。父と、祖父と祖母と兄が来て、テーブルに着きました。
「いただきます。」
と言って、祖父が真っ先にテーブルの上のキンパをつまみました。そして、おどろいたような顔で、
「これ、おいしいね。だれ作ったの。」
と言いました。母が、自まん気な顔で、
「真以、つくったんだよ。」
と言うと、祖父は、さらにおどろいた顔で、
「上手だね。真以、すごいね。」
と言いました。わたしはうれしくなりました。兄は、ふだんはわたしをほめたりしないのだけれど、ぼそっと、
「やるじゃん。」
と、一言言いました。
　祖母は食べ終わると、
「おいしかったよ。また作ってね。」
と言いました。みんなを見ると、うなずいています。わたしはうれしくなって、
「また作るね。」
と言いました。祖母と祖父が、笑いながら、
「よろしくね。」
と言いました。