

平成29年度なら食育作文コンテスト 入賞作品

【小学校の部 最優秀賞】

「おじいちゃん、ありがとう」

生駒市立生駒南小学校 4年 小林 拓永

ぼくのおじいちゃんは、毎年お米を作っています。今年の三月、おじいちゃんが突然の高熱で入院してしまいました。おじいちゃんが元気になることを願って、みんなでもみまきをしました。みんなの願いが届き無事に退院して、田植えをすることが出来ました。

ぼくは夏休み、いねが元気に育つようと田んぼに水を入れに行ったり、田んぼの水がどこかもれていないか見に回ったり、お手伝いをしました。いねはすくすくと大きく育って、九月一日・二日はいね刈りをしました。

お手伝いをして、お米が出来るまでの大変さと、またこんなに大変な思いをして育てたお米だからこそ、おいしいのだと分かりました。

今年の新米は、今まで食べたどのお米よりもおいしかったです。そして何より、おじいちゃんが元気になってくれたことがうれしかったです。来年は、もっとお手伝いをしようと思いました。おじいちゃん、ありがとう。

【小学校の部 優秀賞】

「ごはんをたべることって、
たのしいね。おいしいね。」

奈良市立伏見小学校 1年 奥垣 佳士

ぼくは、たべることよりあそぶのがすきやった。いつも、しょくじのじかんがいや。ママは、いつもおいしいごはんをつくってくれるけど、ごめんね。そんなぼくを、しんぱいしてびょういんへつれていってくれた。せんせいから、けんこうですよ、なにもしんぱいない、むりにたべさせると、しょくじするのがいやになるから、いまのままでといわれた。でも、しんぱいなママは、ぼくのすきなものをいっぱいつくってたべさせようとした。ぼくも、はるからしょうがくせいになった。しんぱいしてた、きゅうしょくがはじまる。じぶんでも、びっくり。おいしい。きょうもおかわりした。なんか、しょくじがたのしみとおもってきたよ。いまは、いえでも、みんながびっくりするくらい、ごはんをたべる。おいしい。きょうは、はたけでトマトをもいでたべた。すごくおいしい。ママ、きゅうしょくいんさん、たいようさん、ぼく、ごはんをたべることがすきになった。ありがとう。

【小学校の部 優秀賞】

「おてんきとミミズと
おりょうりつくる人へ」

大和郡山市立矢田小学校 1年 市川 志晏

たいようさん、あめさん、ありがとう。やさいやおこめをげんきにさせてくれて、ほんとうにありがとう。

ミミズさんたちいいむしさん、ありがとう。土にパワーをあげて、やさいもおこめもげんきげんき。ぼく、ミミズさんきらいやったけど、ちょっといいなとおもったよ。ほんとうにありがとう。

きゅうしょくをつくってくれている人、ありがとう。おかわりしたり、はじめてのチャレンジしたり、いっぱいたべて、あか、みどり、きいろのパワーをもらっています。ほんとうにありがとうございます。

ママとバァバ、たっぷりおいしいごはんをありがとう。おなかいっぱいいたべたいから、いっぱいいっぱいつくってね。

ごはんをたべて、ぼくはいつも一つずつそだって大きくなるんだね。ありがとう。

【中学校の部 最優秀賞】

「笑顔にしてくれるもの」

奈良県立青翔中学校 3年 上山 葉月

私は物心ついた頃から料理をしていたらしく父とサラダを作った時のビデオが残っています。母は子ども用の包丁を与えてくれて、小学三年生では一人でトマト料理を作るなど料理が大好きでした。中学生になるとレパートリーも増えました。オムライスやお肉の炒めものは家族に好評で妹と一緒にチョコレートケーキなどのお菓子も作ります。祖母も料理がとても上手でかやくごはんはいつも祖母の手作りで家庭の味を教えてもらっています。

けれども、まだまねのできない料理があります。それは母の卵焼きです。だしの味、やわらかな触感、焼き具合は何回作っても同じ味にはなりません。いつかは母の味に到達したいと思っています。

私は料理を通して、家族との絆を感じます。祖母から料理を学び、母の味を目指し、妹と一緒に作り、父と弟は私の料理を美味しいと食べてくれます。私にとって食は、家族を笑顔にしてくれるかけがえのないものです。

【中学校の部 優秀賞】

「初めてののお弁当作り」

宇陀市立榛原中学校 2年 高岡 泰大

夏休みに、自分でお弁当を作るという課題がありました。お弁当なんか作ったことも無くて、何時も作ってもらったお弁当を、当たり前のように食べていたので、ちょっと困りました。

自分で作ってみたら、かなり大変な作業で「おかずは何?」「色どりも少しは考えないと」とか、普段は考えたこともないことで悩みました。不器用なので包丁を持つ手もあぶないし、あげくのはてには、火の付いていないコンロでウィンナーを炒めていたりして、側で見ていた祖母と妹に、大笑いされました。作る人の大変さが、少しは分かりました。

「作る」「食べる」ということは、健康な身体を作る為に大切なことで、しっかりした知識を身に付けないといけないということだろうと思います。僕は好き嫌いがあまり無くて結構何でも食べられます。

これからも意識して、生活の中で「食」を学んでいかなければと思いました。

【中学校の部 優秀賞】

「おばあちゃんのちゃんぶくろ」

奈良市立伏見中学校 2年 奥垣 知那美

郷土料理を紹介する機会が東京であり、私は祖母から教わった大和の茶がゆを紹介しました。我が家では、馴染み深い定番の食事です。夏は冷たく、冬は暖かくして頂きます。私は、亡くなった祖母から作り方を教わり、何度も作りました。祖母から茶がゆには欠かせないちゃん袋の縫い方まで教わりました。今では使う家庭も少ないちゃん袋。茶がゆが食べたくなると我が家では使い込まれたこげ茶色になったちゃん袋に大和茶を入れて作ります。ちゃん袋は、晒しの白かった面影は見当たりません。祖母は、茶がゆをこの先ずっと作り「続ける・伝える・つなげる」気持ちで作ってや。と言った事を思い出し、今日も茶がゆを作りました。コツは炊き始めの白い泡は粘りの元になるのできれいにすくい米が花の咲いたように割れたら出来上がり。今日は、家で作ったかき餅を焼いて入れたよ。おばあちゃんの仏壇にお供えをしてから、家族みんなで手を合わせて。「いただきます」

【高等学校の部 最優秀賞】

「育つ過程の大切なもの」

天理高等学校第二部 1年 端無 雪乃

私は小さい頃、ピーマンがあまり好きではなく、ピーマンの天ぷらなどが夕食に出た時は、それだけ食べずに、他の天ぷらばかり食べていました。でも、お母さんが作ってくれたピーマンの肉詰めでピーマンが美味しいと思える様になり、ピーマンが好きになりました。そんな私は、親が共働きなのもあって、夕食を作ることが多くなりました。カレーやうどん、親子丼など作れる物が増えていきました。親や兄弟は、私が作ったものを「おいしい」と言いながら食べてくれたり、「ありがとう」と言ってくれたりしました。私はそれがとてもうれしくて、もっと努力して作れる料理を増やしました。私は育つ過程の中で料理に教えてもらった事がたくさんあります。食事を作る大変さや楽しさ、人に感謝される喜び、もっと頑張ろうと思える気持ちも、料理から知れた事だと思います。私の目標は、自分の店を開くことです。私が作る料理が、みんなを幸せにできる様、頑張りたいです。

【高等学校の部 優秀賞】

「感謝のお弁当」

智辯学園高等学校 1年 齋藤 由樹

僕には忘れられないお弁当があります。15歳の春のある日、心がモヤモヤして母に反抗的な態度をとりました。学校で嫌な事があったわけでもなく、母にそんな態度をとる理由もありませんでした。でも何故か、イライラしていました。強い口調で母に放った言葉はもう取り消せません。謝る事もできないまま朝を迎えました。母はいつもの様に朝食を作り、僕にお弁当を持たせてくれました。昼食時、お弁当箱を開けると、僕の好物なおかずがぎっしり詰まっていて、「今日も元気良く」と書いたメモが入っていました。おかずを噛みしめながら僕は、はっとしました。自分の事を支えてくれる人に対して、何ていう態度をとってしまったのだろう…と。その夜、初めてお弁当箱を洗い「いつもありがとう」と母に伝えました。

感謝の心を忘れてはいけない。

自分一人で生きているのではない。

大切な事をあの日のお弁当から教わりました。

【高等学校の部 優秀賞】

「お母さんが作ってくれるご飯に感謝」

天理高等学校第二部 1年 西村 藍那

私は、お母さんが作ってくれるご飯にとっても感謝しています。なぜなら、栄養バランスを考え、愛情を込めて作ってくれているからです。以前、お母さんに「またこの料理？もう飽きたし食べへんわ。」と言った時に「お母さんの手料理ってこの先ずっと死ぬまで食べられるとは限られへんで。」と言われました。その時から私は、お母さんが毎日嫌な顔一つせず、作ってくれている料理に感謝して毎日食べようと思いました。お母さんは風邪で寝込んだ時にはお母さん特製「風邪っ子うどん」を作ってくれて、それを食べるとすぐに回復しました。お母さんの料理をこの先毎日毎日食べられるとは限らない。今、親元を離れ高校生活をし、毎日お母さんの料理を食べられない環境にいて、自分が今も元気で過ごせているのは今まで毎日、栄養バランスを考えておいしい料理を作って食べさせてくれたお母さんのおかげだと思いました。これからもこの感謝の気持ちを忘れず生活したいです。

【一般の部 最優秀賞】

「感謝される喜び」－弁当箱洗い－

五條市 辰己 淳子

息子の進学に伴い、弁当作りが日課になりました。幸い食べられない物が無いので楽な方ですが、それでも食べ盛りの男子の大きな弁当箱を満たすのは、ひと苦勞です。

でも、大変な事ばかりでなく嬉しい事もあります。それは、空の弁当箱がいつも綺麗に洗ってあるという事です。

不思議に思い息子に尋ねてみると、入学後初めての弁当の日に、先生が、「今日はお弁当を作ってくれた人に感謝して、自分で弁当箱を洗いなさい」と指導され、自分は卒業するまで洗い続けると決意したと言うのです。

綺麗に洗われた弁当箱を見ると、幸せを感じます。そして、日常の中の感謝への気付きやその気持ちを行動に表す事をご指導された先生と、毎日感謝される事の喜びを与えてくれる息子に感謝の気持ちが沸いてきます。

また、感謝の意を相手に伝える事が、人の心を暖かくし、やる気を起こさせ成長させるのだと弁当箱を通して息子から学びました。

【一般の部 優秀賞】

「不思議なゴーヤ」

大和郡山市 城田 由希子

我が家のグリーンカーテンには緑のゴーヤができています。私達は苦さが駄目だ。水にさらし塩でもむが苦みが残り食べられない。日よけとしては最高だがもったいない。私はゴーヤを眺めながら困って息子に言った。

「ゴーヤをもらってくださいって言いたいよ」

「あげますって書いてガレージに置いたら？」

「ゴーヤをどうぞ。苦さが苦手です」の手紙とゴーヤをかごに入れガレージに置いた。

翌日、ゴーヤのかわりに手紙が入っていた。

「苦くない食べ方。黄色くなるまで育ててください。完熟ゴーヤの中には真っ赤な種。周りはとても甘いです。一度お試しください」

私は完熟を待って収穫。半分に切ったら赤い種があってびっくり。ドキドキしながら口に入れたらとろけるように甘い。植物の不思議に感動した。手紙を書きガレージに置いた。

「素敵な情報に感謝です」

今では少しずつ黄色くなっていくゴーヤを眺めながら収穫を楽しみにしている。

【一般の部 優秀賞】

「完食に感謝！」

奈良市 掛田 裕子

「完食です！」今日も息子はおにぎりを食べ終えるところの一言。食べることが大好きで離乳食期には一日5食をたいらげた。食事作りは本当に大変だったが、食べ終わった後のお皿をみてはとてもうれしかったのを覚えている。今では食事の前に「おかあさん、作ってありがとうございます」と言ってくれる。息子の素直な言葉が次は何を作ろうと私にやる気を与えているのが事実だ。

子供にとって毎食完食することは難しいと思う。でも、「食べられることが当たり前だと思ってはいけない」常々そう教えているからか、お腹いっぱいでもまだ残っているおかずを口に運ぶ姿をみると、食べ物を残さないという習慣が身についていると思う。

最近の息子の大好物はおにぎりだ。成長しても、食べられることのありがたさを忘れずいつもおいしく食事してほしい。そのために私は今日もおにぎりを作る。息子の「完食です！」の一言をきくために。