

ごはん・お米と わたし

第41回



作文・図画コンクール入賞作品集

ごあいさつ

岡山県農業協同組合中央会

会長 青江 伯夫



第41回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールに作品をご応募いただいた皆さんに心からお礼申し上げます。また、入賞されました皆さん、誠におめでとうございます。

このコンクールの目的は、国民の主食であり、文化の源であるお米の良さや、我が国の風土に適した食生活のあり方、農業の役割を若い皆さんに認識していただき、食料や農業に対する理解を一層深めていただくことにあります。

今回、県内の小・中学生の皆さんから作文3,669点、図画1,260点の力作が寄せられました。皆さんの作品を拝見いたしますと、ごはんや稲作を通じた家族や友だち、そして近所の人たちとの温かい交流、学校でのバケツ稲づくり、田植えや稲刈りといった体験学習、ごはんの料理実習などを通して感じた気持ちを一生懸命に作文に書き、図画に描いてくれました。

どの作品も、本当にごはんが大好きだということや、日本のお米や農業を守ろうという気持ちが伝わってきました。

また、農業を手伝っている様子を作品にしたものも多くありました。お米や農業に対する理解と関心がより深まっていることを大変うれしく思います。

日本では、二千年も前からお米が作られ主食となってきました。お米は、たんぱく質、脂肪、炭水化物が適度に含まれた栄養のバランスが良い食べ物です。私たちは、皆さんが安心してお米が食べられるよう努力しています。また、将来にわたり、大切なお米と水田を守っていかねばならないと頑張っています。

どうか皆さん、このコンクールへの応募を機会に、お米のすばらしさ、食べ物の大切さ、農業の持ついろいろな役割を考え、そして自然へ感謝をしていただきたいと思います。そして、おいしいごはんを食べて健康な心と体を養って勉強に励まれ、次代を担う立派な社会人になれることを期待しています。

最後に、子供たちの豊かな心を守り育てるために、今後とも小・中学校の先生をはじめ、関係各位のご支援とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

岡山県審査の概要

1. 応募数

〈作文部門〉	3,669点
〈図画部門〉	1,260点
〈合計〉	4,929点

2. 審査日

〈作文部門〉	平成28年9月28日(水)～10月21日(金)
〈図画部門〉	平成28年10月7日(金)

3. 入選数

岡山県知事賞	2点
岡山県教育委員会教育長賞	6点
岡山県農業協同組合中央会長賞	6点
優秀賞	34点

4. 審査員

〈作文部門〉

馬場 昭 夫	(岡山市立西大寺南小学校長、岡山県小学校国語教育研究会長)
植田 朋 哉	(岡山市立御南中学校長、岡山県中学校国語教育研究会長)

〈図画部門〉

上岡 弘 明	(岡山市立大野小学校、岡山県小学校教育研究会図画工作部会長)
戸川 倫 通	(岡山市教育委員会事務局指導課指導副主査)

5. 表彰式

と き：平成28年12月25日(日)

と ころ：岡山コンベンションセンター

全国コンクール

審査日	平成28年11月22日(火)、24日(木)
入賞発表	平成28年12月9日(金)
表彰式	平成29年1月14日(土)

岡山県審査入賞者名簿

作文部門

岡山県知事賞	3部	佐藤 絢 寧	里庄町立里庄中学校 2年
岡山県教育委員会教育長賞	1部	杉本 朋 花	岡山市立五城小学校 2年
	2部	大森 陸	岡山市立妹尾小学校 6年
	3部	安原 陸	倉敷市立玉島西中学校 3年
岡山県農業協同組合 中央会会長賞	1部	妹尾 遥 奈	総社市立昭和小学校 3年
	2部	久山 潤	岡山市立大元小学校 4年
	3部	仁木 日陽里	津山市立北陵中学校 3年
優 秀 賞	1部	亀山 蒼 生	倉敷市立倉敷東小学校 1年
		佐藤 優 衣	倉敷市立天城小学校 1年
		能勢 仁 淳	就実小学校 1年
		植木 心 美	高梁市立有漢東小学校 2年
		三宅 樟 和	玉野市立荘内小学校 2年
		比留間 美 晴	岡山市立大元小学校 3年
	2部	鈴木 奏史朗	岡山市立津島小学校 4年
		西江 歩	岡山市立妹尾小学校 4年
		平尾 愛	岡山市立御南小学校 4年
		山本 新 汰	倉敷市立赤崎小学校 4年
		金澤 桜 子	ノートルダム清心女子大学附属小学校 5年
		佐名川 葵 月	岡山市立芳泉小学校 6年
	3部	出井 心 夕	岡山市立操南中学校 1年
		遠藤 寛 英	里庄町立里庄中学校 1年
		松田 安美香	岡山市立岡北中学校 1年
		服部 咲 希	倉敷市立庄中学校 2年
		藤原 美 羽	倉敷市立琴浦中学校 2年

図画部門

岡山県知事賞

岡山県教育委員会教育長賞

岡山県農業協同組合
中央会会長賞

優秀賞

- | | | |
|----|---------|--------------------|
| 3部 | 酒木 亜衣 | 新見市立新見南中学校 2年 |
| 1部 | 三角 榎恋 | 岡山市立西大寺小学校 2年 |
| 2部 | 真壁 喜一朗 | 倉敷市立柏島小学校 5年 |
| 3部 | 高原 未来 | 岡山市立瀬戸中学校 3年 |
| 1部 | 日下 響生 | 就実小学校 1年 |
| 2部 | 向井 詩乃 | 倉敷市立赤崎小学校 6年 |
| 3部 | 荒木 百華 | 岡山市立吉備中学校 3年 |
| 1部 | 小林 讓 | 岡山市立七区小学校 1年 |
| | 田 槿 優 芽 | 岡山市立三敷小学校 1年 |
| | 平 上 晴 大 | 総社市立総社小学校 1年 |
| | 雲 岡 希志乃 | 岡山市立三門小学校 2年 |
| | 道 本 佳 音 | 岡山市立桃丘小学校 2年 |
| | 高 見 真 央 | 高梁市立高梁小学校 3年 |
| | 鳥 越 浩 加 | 総社市立総社小学校 3年 |
| | 吉 原 愛 華 | 倉敷市立船穂小学校 3年 |
| 2部 | 木 内 樹 生 | 岡山市立福田小学校 4年 |
| | 仁 科 愛 菜 | 倉敷市立倉敷西小学校 4年 |
| | 三 角 梨々華 | 岡山市立西大寺小学校 5年 |
| | 柳 澤 賢 | 倉敷市立柏島小学校 5年 |
| | 大 石 昂 | 倉敷市立老松小学校 6年 |
| | 櫻 本 ほのか | 総社市立総社小学校 6年 |
| | 鈴 木 脩 平 | 里庄町立里庄西小学校 6年 |
| 3部 | 出 口 夏 帆 | 岡山県立岡山大安寺中等教育学校 1年 |
| | 西 田 早輝子 | 新見市立新見南中学校 1年 |

全国審査入賞者名簿

作文部門

文 部 科 学 大 臣 賞 3部 佐 藤 絢 寧 里庄町立里庄中学校2年

図画部門

優 秀 賞 1部 吉 原 愛 華 倉敷市立船穂小学校3年

優 秀 賞 2部 向 井 詩 乃 倉敷市立赤崎小学校6年

優 秀 賞 3部 酒 木 亜 衣 新見市立新見南中学校2年

【部 門】(作文・図画共通)

1部：小学校1年～3年

2部： 〃 4年～6年

3部：中学校1年～3年

審 査 講 評

作文部門

小学校低学年では、ご飯を食べることを楽しみにしている子どもたちの作品を読んでいると、にこにこした笑顔でうれしそうに食べている子どもたちの様子が、すぐに思い浮かんできます。それと同時に、読んでいるこちらまで、「早くご飯が食べたい」という気持ちになります。

県教育長賞に選ばれた「おこめづくり」は、自分の田で米づくりをするという貴重な体験をもとにした素晴らしい作品です。

5月のもみまきから10月のいねかりまでの農作業に、家族といっしょに関わり、お米づくりの大変さを実感しました。それとともに、お米づくりの大きな喜びを味わうことができました。そして、お米づくりの体験を通じて、家族のためにもっと役に立ちたいと思えるような子どもに、たくましく成長していることが分かる内容でした。

小学校高学年では、お米づくりの仕事に携わっている人たちとの関わりや自分の体験などを通じて、お米に対しての見方や考え方が変わった感動を素直に表している作品が多かったです。

県教育長賞に選ばれた「一つぶ一つぶの大事なお米」は、家族といっしょに取り組んだもみまきや田植えのことを丁寧に描いています。その体験を通じて、もみまきや田植えという農作業の難しさややりがいを知ることができます。さらに、一粒一粒のお米には、多くの手間と時間をかけて、おいしいお米をつくらうとする家族の思いが込められていることに気付くことができます。

このような作品との出会いから、一つのこと、一つのものに本気で心を寄せることの大切さを、改めて実感することができました。

中学校の部に寄せられた作品は、自分の直接体験を書きしるすだけでなく、その体験から感じたこと、考えたこと、学んだことへと、豊かに関連づけられていました。日頃あまり気にすることのなかったごはんやお米のありがたさというものが、自らの体験を起点とした流れで書かれています。「体験に対する思い」「体験にまつわる人たちへの思い」「体験に関連する知識や情報」といった、いわば「支流」が次々と合流し、「ごはんやお米、稲作への深い感謝」という大きな本流になっているのです。

岡山県知事賞に選ばれた「ひいおばあちゃんの本当に好きなもの」では、ひいおばあちゃんを生命の危機から救った奇跡が、実は白米の力によるものだったという感動的な直接体験を起点として、戦時中の耐乏生活に思いをはせ、そして日頃忘れてしまっていた白米のありがたさという主題へと流れています。筆者の豊かな感性が、その流れに厚みを加えていたことは言うまでもありません。読者を、その流れの中にぐいぐいと引き込む力は、筆者の感性と、素直で的確な表現力にもよるものだと考えます。

今年度41回となった「ごはん・お米とわたし」のコンクールは、日常生活にあたりまえのように存在するごはん・お米が、実は私たちの心のよりどころであることを、毎回再認識させてくれる貴重な機会となっています。コンクールを主催される皆さまに感謝申し上げ、このコンクールがますます発展することをお祈り申し上げます。

岡山市立御南中学校長

岡山県中学校国語教育研究会長 植 田 朋 哉

岡山市立西大寺南小学校長

岡山県小学校国語教育研究会長 馬 場 昭 夫

図画部門

本年度の「ごはん・お米とわたし」コンクール図画部門には、小学校1年から中学校3年まで合計1,260点の力作が寄せられました。昨年を100点あまりも上回るたくさんの応募に、関係者一同大変喜んでおります。私たち審査員も、描いた皆さんと同じくらい一生懸命に、一つ一つの作品に込められた一人一人の思いや願いをできるかぎり読み取りながら、審査させていただきました。

「ごはんやお米」と、ひとことでは言っても、本当に様々な思いや題材が集まりました。

田おこし、もみまき、田植え、農薬散布、稲刈りなど、農家での米作りにかかわる様々な仕事の様子や光景をしっかりと見つめて描いた絵からは、米作りの苦労や喜びが読み取れました。それらの作業に子ども自身も一緒に取り組み、体験して描いた絵には、大変さや一生懸命さ、農業を営んでいる家族への尊敬や農家への感謝など、そのときの実感が表れています。また、炊きたてのごはんの並んだ食卓を囲んでの家族の団らん、母と一緒にお米をといだりおにぎりを握ったりした日常のお手伝い、お年寄りと共にお寿司やおはぎをつくったうれしいひとときなどの温かい思い出。海水浴やハイキングの合間にはおぼったおにぎりのおいしさ。ソフトボールの試合後、ヘトヘトで口に運んだおにぎりの涙の味。大勢の友達と一緒に食べる米飯給食の楽しさ。…印象に残った絵は、いずれも技術的なうまさ以上に、そこから子ども自身が表したかったことや気持ちが、湯気やおみやそれぞれの味とともに伝わってきそうな、心のこもった絵ばかりです。

このように、直接体験の実感を表現した絵でも写生した絵でも、たとえ想像して描いた絵であっても、表したい様子や気持ちをじっくり心を込めて自分なりの描き方で表現したものからは、必ず感動や迫力が伝わってきます。気が乗らないままに描かされた絵では、そうはいきません。絵は子どもの自己表現なのですから。

先生方や保護者の方におかれましては、今後とも子どもの視点に立ち、子ども自身の思いがその子らしく絵に表せるよう支援する姿勢で指導して下さるよう改めてお願いいたします。

たくさんの子どもの絵を見ながら、私たち大人が子どもだった頃、身近に感じていた米作りの光景や、お米やごはんで結びついた家族とのふれあいが、岡山にはまだまだ残っているのだなあと、うれしく思いました。これからも、こうした懐かしい温かい情景が大切にされるとともに、子どもたちが絵に描くことをきっかけとして、身近な生活を見つめ直し、私たち日本人の主食であるごはんやお米、人とのつながりや家族の愛情などに対する認識を深めてくれることを願ってやみません。

最後になりましたが、このコンクールの実施にあたって、ご指導くださいました先生方、ご理解とご協力いただきました保護者の方々、子どもたちが自分らしさを発揮して表現しながら感性や創造性を磨き高めるための貴重な機会をご提供くださっている関係者の皆様に心からお礼申し上げますとともに、今後ともより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

岡山市立大野小学校

岡山県小学校教育研究会図画工作部会長 上岡 弘明

〔作文部門入賞作品〕

岡山県知事賞

3部

「ひいおばあちゃんの 本当に好きなもの」

里庄町立里庄中学校2年

さとうあやな
佐藤 絢 寧

私には、大正13年生まれで92歳のひいおばあちゃんがあります。ひいおばあちゃんは、とても元気で、朝と夕方は必ず散歩をします。また、編み物だって現役でやっています。そして、大好物はカニです。お正月、誕生日会、食卓にカニが並べば誰よりも早く、誰よりもたくさん食べます。

これは、今から3年前、私が小学4年生のときです。ひいおばあちゃんは肺炎で、町内の病院に入院することになりました。医者からは、

「病状は軽いので、数ヶ月で退院できます。」

と言われました。しかし、時を重ねても治る傾向はなく、そればかりか薬の量は増え、食欲は落ち、考える能力さえも欠けていきました。ある日、私が学校で授業を受けていると、先生に呼びだされました。内容は、ひいおばあちゃんの体が良くない。今日は帰りなさい、そのように言われました。帰ろうと思い、校門を出ると、おじの車がありました。急いで

車に乗り話を聞くと、ひいおばあちゃんは昼過ぎに容体が危険になり、県内の大きな病院に緊急搬送されたのでした。私たちも病院にむかいました。病院では、ひいおばあちゃんの緊急手術が行われていました。すると医者から話がありました。

「申し上げにくいのですが、患者様は心臓に大きな問題があります。命はとりとめましてCCUに入院していただきますが、この先は短いです。」

そう、告げられました。ひいおばあちゃんは、心臓が半分使い物になっていませんでした。また、CCUは重症な心臓病患者の救命が目的の機関で、面会にはマスク、消毒、病院の許可が必要です。不安の中、約6時間後、面会することができました。でも、目の前に見えたのは、たくさん機械をつけられたひいおばあちゃんでした。余命が短いということを受け入れることができました。次の日から、私は毎日病院に行きました。ひいおばあちゃんは、ずっと元気がなく、いつ死んでしまうかわかりません。だから、私は

「何か食べたいものはある？」

と聞きました。きっとカニと言うと思っていました。すると、

「白米がええ、たきたての白米がええ。」

そう答えました。飽きるほど食べてきた白米をなぜ選んだのか不思議でした。私は、そこから白米について考えました。確かに白米は食卓にかかせないものです。また、祖父に話を聞くと、戦争を経験したから、と言われてました。詳しく聞くと、ひいおばあちゃんは、私と同じ、中学生のとき1日中働いても、お腹いっぱいのご飯は食べれず、白米なんて希少で、食事でも出てもわずかだったそうです。私はこれを聞いて、どうして白米と答えたのかわかりました。そして、今の生活の裕福さに気づくことができました。私は病院と相談し、おかゆ状のご飯をあげました。笑顔で完食してくれました。ひいおばあちゃんは、そこから驚異的な早さで回復し、入院から1ヶ月、退院することができました。

里庄に戻ってきたひいおばあちゃんに、おかえりと声をかけると、「あやなの白米のおかげじゃありがとう。」

と言われました。その言葉に涙を流しました。

ひいおばあちゃんは、今も昔のように散歩をしたり、自分のできることはこなしています。そして、毎日、白米をほおばっています。いつもの食卓に並ぶ白米。でもそれは、とてもありがたみのある、なくてはならないもの。私は自分の豊かさについて考えることができました。私が将来、ひいおばあちゃんの立場になったころには、自分の子孫たちに、今私が学んだこと、感じたことを伝えていきたいです。



岡山県教育委員会教育長賞

1部

「おこめづくり」

岡山市立五城小学校2年

すぎもとともか
杉本朋花

わたしは、お父さんからもらったじ分の田んぼをもって、かぞくといっしょにおこめをつくっています。

5月には、もみまきをします。はこに土を入れてもみをまきます。はこに土を入れるのはとてもむずかしいです。

6月には、田うえをします。じ分の田んぼは、手でうえます。はだしになって、なえをもって、2、3かぶずつ大じに土にうえます。ほかの田んぼは、田うえきでうえます。

いねかりの前までは、あぜの草かりやいねのしょうどくをします。

10月には、いねかりをします。いねのほが黄色くなって、たれ下がったらかります。じ分の田んぼは、手でかります。手でかるのは力があるので大へんです。ほかの田んぼは、コンバインでかります。お父さんが、コンバインでいねをかつているところはかっこいいです。かつたいねからとれたおこめは、かんそうきに入れるときれいになって出てきます。

つぎに、ふくろづめをします。おこめが入ったふくろは30キログラムあるので、わたしにはもてません。

おこめづくりを手つだってみて思ったことは、おこめづくりはとても力があるのでつくる人はとても大へんだというこ

とです。でもくろうをしてつくった分、じ分で作ったおこめはとてもおいしいです。じ分で作ったおこめで、おにぎりやチャーハン、カレーライスなどを、お父さんとお母さんにつくってあげたいと思います。いっしょけんめいつくって、お父さんお母さんのよろこんだかおを見るのが、今からたのしみです。

これからも、お父さんとお母さんのおこめづくりの手つだいをしたいと思います。そして、たくさんの人においしくおこめをたべてもらいたいと思います。



岡山県教育委員会教育長賞

2部

「一つぶ一つぶの大事なお米」

岡山市立妹尾小学校6年

おお もり りく
大 森 陸

ほくのおじいちゃんは、お米を作っています。もみまき、田植え、稲かりには、お父さんや、お母さんといっしょに手伝いに行きます。特にもみまきは、毎年行っています。なぜ、もみまきには、毎年行っているかという、もみまきには、人数がいるからです。ほくのおじいちゃんの家では、手で回す機械でもみをまいています。

もみまきでは、入れ物を乗せる人、機械を回す人、土やもみを機械に入れる人、できあがった物を運ぶ人、とみんなで息を合わせてそれぞれの仕事をがんばります。それでも、失敗する事がときどきあります。例えば、一人でも、その場所から少しはなれただけでも、間に合わなくて、機械から入れ物ごと落ちてしまうことがあります。そんな時は、みんなで、落ちたもみを拾います。ほくは、少しめんどくさいなあと思います。

今ほくは、もみまきで、機械を回す役をやっています。でも、ほくが小さい時は、ひいおばあちゃんがやっていました。でも、もう、ひいおばあちゃんができなくなったので、今は、ほくが、やっています。だから、ひいおばあちゃんから、受けついだ仕事なので、責任をもって、しっかりと、いっしょうけんめい、がん

ばっていこうと思っています。

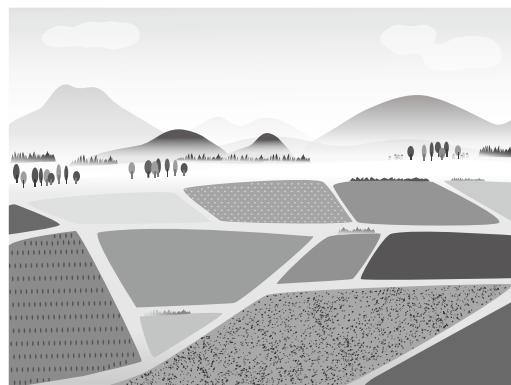
田植えにも行きます。ほくは田植えが大好きです。なぜかという、おじちゃんの乗用田植機に乗せてもらったり、虫をつかまえたり、どろで遊んだりできるからです。ときには、おばあちゃんが買ってきてくれた、田植えぐつが、大きすぎて、田んぼの中に入ると、足がぬけなくなり、

「おととと」

ほくの足はぬけ、田植えぐつだけが、田んぼに取り残されました。

ほくは、なかなか、帰れませんが、おじいちゃんは、もみまきから、お米ができるまで、草を取ったり、消毒したり、たくさんの時間をかけて、お米を作っています。そうやって作る人が、大切な時間を使って、もみ一つぶ一つぶから、お米一つぶ一つぶを育てているので、大切に食べないと、いけないと、思いました。

最近、朝ご飯にパンを食べる人も、多いと思うけど、やっぱりほくは、ごはんが大好きです。



岡山県教育委員会教育長賞

3部

「お米は生きる糧である」

倉敷市立玉島西中学校3年

やす はら りく
安 原 陸

「ああ、お腹すいたー。」

学校から家に帰ると、開口一番にそれを言う。塾までの限られた時間に急いで食べる。少ない時間で食べられるよう、母が作るのは、焼飯か、うどん等の麺類がほとんどなのだが、母のちょっとした事情で、菓子パンが出てくると、しおれた植物のように僕の心は折れる。確かに、菓子パンもおいしいのだが、時と場合によるのだ。

母は僕の好きな物を知っている。少ない時間で作る事ができ、母にとっても、僕にとってもありがたい食べ物。それは、おにぎりだ。白い湯気が立つ、あつあつの白米を、塩をつけた手でリズムよく握る。中身は梅干し、塩昆布、鮭等、バラエティー豊富だ。最後に海苔で巻いて「はい、おまたせ。」と、皿に並べて持ってくる。それをハフハフ言いながら食べている時が、たまらなく幸せだ。たかがおにぎりと言うけれど、母が手を真っ赤にして握るおにぎりは、愛情の塊のおにぎりなのだ。

腹が減っては戦はできぬという言葉があるが、現代では、戦は何かを頑張るという意味に置き換えて考えるのだと思う。食育という言葉もある。食事の内容次第で、病気になったり、反対に病気を治し

たりする。また、脳の活動にも影響するという事も学んだ。人が健康で生活するには、食事に対する正しい知識を持つ事が必要だと思う。世間では、ダイエットをする為に、食事制限をする人がいる。僕が一番気になったのは、炭水化物ダイエットである。炭水化物と言えば、まず思い浮かべるのがお米だ。日本で古くから主食として親しんできたお米を食べないなんて、理解に苦しむ。家庭科で習ったはずだ。どの栄養素も人間の体を作り、維持していくのに必要なのだという事を。バランス良くしっかり食べて、適度な運動をすれば太る事はない。食べ物の栄養は血になり、筋肉になり、体を作る。大事なのは、一部の栄養素を抜くのではなく、バランスよく食べる事なのだと思う。

その他にも、お米を取り巻く環境が厳しくなっているようにも思える。食生活の多様化で、米離れが進み、年間の消費量が減っていると新聞に載っていた。また、農業を継ぐ人が、少ないという問題も指摘されている。最近では、TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）に参加する事によって、日本の農業へのダメージが懸念されている。

僕の住んでいる周辺でも、田んぼだった場所にコーポ等が建つようになった。そういう光景を見ると、自分の無力さを感じる。僕の身内には、農業をしている人はいないし、米作りの苦勞を身近で見た事もない。しかし、農業問題について、無関心でいいわけがない。今の日本の食

料自給率は、40パーセントにも満たない。安い輸入米に頼っている事も影響しているのだろう。日本のお米は安全面で世界一だと思う。そして何より、世界一美味しい。日本の誇りである、米作りを絶対に衰退させてはいけない。農業の発展こそが、日本の発展に繋がるのだと僕は思っている。

将来、僕の子ども達に、母のように愛情を込めて、おにぎりを作ってやろうと思う。そして、ご飯を食べる喜びを知っ

てもらいたい。米作りという文化が守られ、いつまでも、安全で美味しいご飯を食べられますようにと願う。

「糧」という漢字は、米偏に量と書く。本来、労働するために食べる物という意味なのだが、今では、精神、生活の原動力という意味でも使われているようだ。まさに、主食であるお米は、日本の食文化の原点であり、人が生きるための命の糧なのだと言えるだろう。

岡山県農業協同組合中央会会長賞

1部

「おかまごはんのおいしさのひみつ」

総社市立昭和小学校3年

せのおはるな
妹尾遥奈

わたしの家にはすいはんきがありません。お米はなべでたいています。でも、わたしのおばあちゃんが子どものころはおかまでお米をたいていたそうです。

ちょうど夏休みにまんのう公園で昔はお米をどうやってたいていたのかを見学しました。まずお米をあらうお水をくむのもひとくろうです。いどからお水をくんで、おかまにお米をいれてあらひ、まきをわって火をおこし、竹のつつで、「フーフー」といきをふいてお米をたいていたと聞きました。今とくらべると手間も時間もかかり大へんだとしか思えませんでした。

しかし、じっさいに地いきの池田さんという方のおたくで、まきをつかっておかまでお米をたいて食べました。味は、お米がふかふかして田んぼのにおい自ぜんのにおいの味がすると思いました。

まきをわったり、たきあがるまでに時間がかかって大へんだとっていましたが、まきのわりかたやくべ方を教えてもらったり、火のそばにみんなでお話しをしたり、友達と遊んだりしました。手間や時間はかかりましたが楽しい時間をすごすことができました。

そして家とはちがうことがありました。それは、おかまでお米をたくと、一度にたくさんのお米がたけるということです。たきたてのごはんをみんなでいっしょに食べることができるということです。みんなで力を合わせてたいたお米はとてもおいしいごはんになりました。みんなと

楽しい時間をすごすことができたのでとてもおいしい食事の時間になりました。

昔はお米をたくのに時間がかかっていましたが人と人とのきずなも深まり、毎

日ゆっくりとした時間の中でおいしいごはんが食べられ幸せだと思いました。私もまた昔のおかまでたいた真っ白なお米を食べたいです。

岡山県農業協同組合中央会会長賞

2部

「おばあちゃんのご飯から学んだこと」

岡山市立大元小学校4年

く やま じゅん
久 山 潤

夏休みになると、おばあちゃんの家へ行くことが楽しみです。おばあちゃんの家は、お米を炊飯器でなく、土なべで炊いてくれます。ぼくは、ご飯を食べるのに、おかずがないと食べにくいのですが、おばあちゃんのご飯は、ご飯だけで一杯食べることができます。

おばあちゃんのご飯は、すごく甘くていい香りがします。家中、おいしいにおいがします。そのお米は、近くの田んぼで作られていて、いつもその農家の人から買っています。ぼくは、この夏、はじめてその人に会いました。おばあちゃんが、ぼくが、おかずなしでご飯を食べることを伝えると、とてもうれしそうに、

「ありがとう」

と、言ってくれました。作っている人に会っておいしいことを伝えることは、中々経験出ることではないので、すご

くいい体験でした。来年の夏は、田んぼも見せてくれると約束してくれました。今からとても楽しみです。

おばあちゃんのお家のご飯は、地産地消と、自家農園のものでほとんど作られます。庭に出れば、トマト、ピーマン、ナスビ、きゅうりは食べ放題です。おばあちゃんのご飯に、塩もみしたナスビ、きゅうりがあれば、それは、ごちそうとなります。

ぼくは、ごはんを味わうことは、おかずを味わうことではなくて、お米を味わうことだと思い直しました。真っ白いお米は、とてもシンプルなものですが、それ以上に、一番ごうかなものだったので、お米一粒一粒大切に食べる事を、残さず食べればよいこととと思っていましたが、違いました。お米一粒一粒に、作る人の気持ち、たくさん気持ちがこもっているのです。だから、一粒のお米はとても重いのです。ごはんを頂けることに感謝しながら、これからもおいしく食べたいと思います。

土なべで炊くご飯は、ガスで炊くのですぐ炊けます。でも、炊けたら15分むらすのだそうです。まちきれなくてこそっ

と開けると、火を止めているのに、フツフツとお米から音がします。生きていますかのようです。命は生き物だけではなく、お米一つ一つにも宿っていると、感動しました。

ご飯は、毎日必要なものなので、時間の調整ができる炊飯器も大切だと思います。おばあちゃんも炊飯器と土なべを両方持っています。ただ、ぼくが来たときは必ず土なべを使います。土なべは昔の人の炊き方だと聞きました。でも、昔の

人の知恵がつまっていることも知りました。おばあちゃんのご飯から、学ぶことがたくさんありました。

ぼくは、この夏、家族に土なべでご飯を炊きました。おばあちゃんの約束通り15分むらしました。ちょっと多めのおコゲが、とってもおいしかったし、お父さんとお母さんもモリモリ食べてくれました。ご飯を食べることの幸せをあらためて知りました。

岡山県農業協同組合中央会会長賞

3部

「お米と私」

津山市立北陵中学校3年

に き ひより
仁 木 日陽里

「一粒のお米も1年経たんと採れんです。」

私は幼い頃からそう言われながら育ってきた。小さい頃はその言葉に託された本当の意味まではよく理解できておらず、単純に、お茶碗の中に一粒たりともご飯粒を残さないように食べましょうということだけだと思っていた。しかし最近では母に言われ続けたこの言葉の中にはもっと深い意味や伝えたいことがあるような気がしてきた。

お米一粒、ほんの小さなものも大切に
する気持ち、一粒のお米も簡単にできた
ものではなく、ご飯が食卓に上がるまで

にかけられたたくさんの人の思いへの感謝を忘れてはいけないことも託しながら、母は私達にこの言葉を伝えてきたのだと思う。

私は小学5年の秋、母の知人の紹介で和歌山の高野山に家族と離れ家族の中ではたった一人、修行に行く機会があった。高野山の登山口から20キロ以上の山道をひたすら歩き続け、頂上から少し離れたお寺に泊まり、知らない人ばかりの中でお寺の食事やお寺の生活を体験した。お寺の食事は肉や魚、卵などの動物性たんぱくは全く無く、家のご飯が恋しかったのを覚えている。毎日の家のご飯で特別ごちそうが並ぶ訳でもないのに、この時は、普段あたりまえのように美味しく楽しく食べているご飯が決してあたりまえでないことや、今まであたりまえのように感じていた家族との食事がとても贅沢

でありがたいということに気付けたように思う。このお寺での食事の度にお坊さんが食事の前に毎回必ず言われていた言葉で、今でも忘れられない心に残っている言葉がある。

「一滴の水にも天地の恵みがこもっております。一粒の米にも万人の力が加わっております。ありがたくいただきますしょう。」

お坊さんのこの言葉を聴いて、母からよく言われた

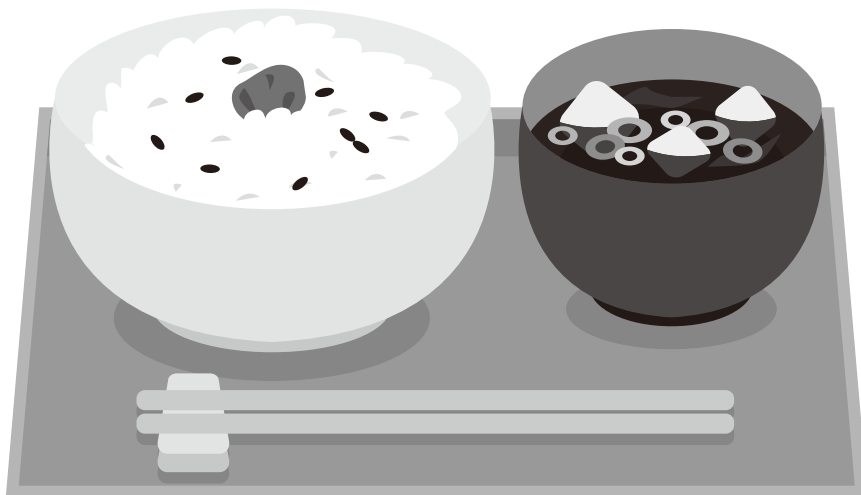
「一粒のお米も1年経たんと採れんので。」

と繋がったのを覚えている。毎日お腹いっぱいご飯が食べられること、少々にぎやかながら元気な家族と食事を共にできることは、あたりまえではない、とてもありがたく幸せなことなのだとそれは現在でも変わらず思っている。

我が家は米の専業農家で、米と言えば

食卓ではなく田んぼをイメージしてしまう。家族のコミュニケーションと言えば家族総出の猪の電柵張り、春は数千枚の籾まき、ドロドロになったり汗だくになったり虫にさされたりきれいな作業など何一つ無く、現在中学生の私は自分のおかれた農家の暮らしに魅力は感じられないが、秋に採れる苗から手作りの我が家の米は心のどこかで誇りに思っているし、洗い方から水加減まで母がこだわって炊く我が家の新米は一粒一粒がピカピカ光っておかずが要らないくらいそれはそれはとてもおいしく、大好きな食べ物の一つだ。

私が幼い頃から言われてきたこと、体験を通して感じてきた思い、お米を種からまいてお茶碗に盛られるまで全ての人の沢山の心、これらを忘れることなく食も思いも大切にこの先も成長し続けたい。



優 秀 賞

1部

「まいにちありがとう」

倉敷市立倉敷東小学校1年

かめ やま そ う
亀 山 蒼 生

たまごかけごはん。めんたいこおむすび。ふりかけごはん。ぼくのだいすきなたべものです。ぜんぶごはんです。

ぼくがまいにちたべているごはん、おこめをつくっているのは、やまぐちにすんでいるぼくのおじいさんとおばあさんたちです。おじいさんのいえのちかくにたんぼがあって、そのたんぼでおこめをつくっています。

そのおこめは、ぼくがあかちゃんのこ

ろからたべています。すききらいのおおいぼくは、そのおこめをたべて、こんなにおおくなりました。

おじいさんたちの「おこめをおいしくたべてほしい」というきもちが、たくさんつたわってきます。あついひもあめのひもたんぼにいて、おこめのおせわをしているとききました。いのししもでるそうです。

おいしいおこめをつくるためにがんばっているおじいさんたちに、「おいしいよ」と「ありがとう」のきもちをつたえたいです。

まいにち、おいしいおこめをたべることができて、ぼくはとてもうれしいです。

優 秀 賞

1部

「おこめをつくろう」

倉敷市立天城小学校1年

さ と う ゆ い
佐 藤 優 衣

わたしはおいしいおこめがたべられてうれしいです。もっともっとたべておおきくなりたいです。おいしいおこめをかぞくといっしょにたべたいです。

まいとしたうえをします。おじいちゃ

んやおばあちゃんとうえます。

たねからうえて、おこめのなえをそだてるおてつだいもまいとします。ことしもおてつだいをしました。

なえがおおきくなったら、たうえをします。たうえもおてつだいをします。なえをすこしずつきって、てでうえていきます。たんぼのなかはとてもあるきづらいいです。あしがどろにはまってなかなかまえにすすみません。しりもちをつけて

どろどろになります。それでもおいしいおこめがたべたいからがんばっていねをうえます。

あきになったら、いねかりもおてつだいします。かまをつかって、けがをしないようにちゃいろになったいねをきります。ことしはまだいねかりをしていないけど、おいしいおこめがとれるのがたのしみです。

いっしょうけんめいつくったおこめをともだちにあげたとき、

「おこめおいしかったよ。」

といわれたときは、ほんとうにうれしいです。

わたしもがんばっておてつだいで、おじいちゃんもおばあちゃんもいっしょうけんめいつくったおこめがだいすきです。じまんのおこめです。

いま、いえのバケツでいねをそだてています。みどりいろのいねがシュッとそだっています。あきになったら、そのおこめがとれたらいいなとおもっています。

優 秀 賞

1部

「ぼくのすきなごはんのおはなし」

就実小学校1年

の せ まさ あき
能 勢 仁 淳

「ごはんできたよ。」

はらぺこのゆうがた、おかあさんのそのこえて、ぼくは、ごはんのテーブルへはしります。

ぼくは、ごはんが大すきです。とくにすきなのは、しろいごはんです。ほかほかのしろいごはんがでてくると、ぼくは、とてもうれしくなります。

ぼくがごはんをすきなりゆうは2つあります。1つは、あじです。ごはんは、かめばかむほどあまくなる、ふしぎなたべものです。おねえさんにきいたら、かむときにでるつばがごとんとまざると、

ごはんのなかのせいぶんがさとうにたものにかわるそうです。それをきいて、ぼくは、とてもびっくりしました。きょうのよるごはんは、いつもよりよくかんでたべてみようとおもいました。もう1つのりゆうは、ごはんがあると、ほかのおかずがもっともとおいしくなるからです。おかあさんのつくるおかずはぜんぶとてもおいしいです。でも、ごはんといっしょにたべると、それが60ばいおいしくなります。

こんなごはんをもっともとおいしくするほうほうがあります。それは、おかあさんとおとうさんといっしょにたべることです。おいしいごはんがあると、はなしがどんどんできて、ごはんのじかんがとてもたのしくなります。

だいすきなごはん、いつもありがとう。

優 秀 賞

1部

「田植えのおてつだい」

高梁市立有漢東小学校2年

うえ き こ み
植 木 心 美

まい年5月になると、ひいおじいちゃんのいえで、田植えのおてつだいをしています。

わたしのやくわりは、ひいおじいちゃんがのっている田植えきまで、ねこ車ねこぐるまでなえをはこぶことです。はこぶときねこ車がおもくて、ぐらぐらします。だから、しっかりハンドルをもってバランスよく、はこんでいます。もっていくと、ひいおじいちゃんが田植えきからおりて、「ようやるのう。ありがとう。ありがとう。」

といってくれます。その後なえを田植えきにうつしかえてくれます。あいたケースをねこ車ねこぐるまにおいてくれるのでそれをもってかえります。これを何回かくりかえします。

おてつだいといってもわたしは、たのしんでやっています。田んぼの中に、おたまじゃくしがいないかさがしたり、はしり回ったりできるから、田植えの日は、いつもたのしみです。

田植えがおわると、どろだらけになりながら、ケースをあらいます。それをほしたら田植えのおてつだいは、おわりです。1日たいへんだったけどおいしいお米がたべれることを思えば、がんばることができました。

ひいおじいちゃんのいえにとまりにいったときは、おいしい米をたべさせてくれます。ひいおじいちゃんのいえのお米は、まっ白でお米がふわふわしていて、あまくてとてもおいしいです。わたしの一ばんすきなたべかたは、しおおむすびです。たきたてでほかほかゆげゆげが出ているお米を、おばあちゃんがにぎってくれます。わたしとおねえちゃんおねえちゃんは、「おまくておいしい。もう一こ作って。」ときょうそうのようにしてたべます。ひいおじいちゃんとおばあちゃんたちは、「二人がごはんをたくさんたべてくれるから、来年もいい米を作らんといいけんなあ。」とにこにこしています。らい年も、田植えのお手つだいをするのがたのしみです。



優 秀 賞

1部

「おいしい」のバトンパス」

玉野市立荘内小学校2年

み やけ しょう わ
三 宅 樟 和

「今日はお米を食べてないよ。なんか変。」1日に1回はお米を食べないと、ぼくはなんだか落ちつきません。小さい時からずっとお米を食べてきたからです。赤ちゃんの時のりにゆう食で、一番はじめに食べたのも一番たくさん食べたのも、とろとろのおかゆだったそうです。そして今も、お米をつかった食べ物はなんでも好きです。おすしも好きだし、チャーハンも好き。でも、やっぱり一番好きなのは、ほかほかの、白い、ふりかけもかかっていない、ごはんです。

ぼくの食べているお米は、おじいちゃん・おばあちゃんが作ってくれたものです。何か月もかけてがんばって作ってくれたお米、つまり、「命」を食べているのです。なので、一つぶ一つぶ大切に食べようと思っています。

さい近、米とぎをするようになりました。

「1回目は、すぐに水をすてるんだよ。」

「手早く、力強くするんだよ。」

お父さんがおしえてくれたことをまもって、おじいちゃん・おばあちゃんが作ってくれたことをわすれずに、ていねいといています。はじめはこぼしてしまうこともあったけど、だんだん上手になってきました。おじいちゃん・おばあちゃ

んが作ってくれたお米を、ぼくがといて、お母さん・お父さん・妹がおいしいと言って食べてくれる。ぼくが命のバトンパスをしているみたいでうれしいです。

おじいちゃん・おばあちゃんがもっとお年よりになったら、どうやってお米を食べるんだろう。買ったお米もいいけど、やっぱり作ったお米がいいな。これから、田うえやいねかり、もみすりなどをおじいちゃん・おばあちゃんといっしょにやって、お米の作り方をおぼえたら、ぼくでもお米を作れるかな。ぼくが作ったお米を食べてもらうことを考えると、わくわくします。今のぼくみたいに、「おいしい」って食べてくれたらいいなと思います。



優 秀 賞

1部

「まっ白ごはん」

岡山市立大元小学校3年

ひるま み はる
比留間 美 晴

「ねえお母さん、今日たきたて？」

私は、ごはんの前にならずこう聞きます。少しかたいごはんより、たきたてのやわらかいごはんが私の大こう物です。

私は、まぐろのおさしみをおかずにして食べるのが好きです。でも、私のおかずとごはんの食べ方は、みなさんとは少しちがいます。

みなさんは、おかずといっしょにごはんを食べますよね。それが正しい食べ方なのですが、私は、ごはん以外のものをすべて食べてから、真っ白いごはんだけで食べるのが好きなのです。

「よくおかずもないのにごはんだけで食べられるね。」と、家族にびっくりされます。でも、ごはんはどんどんかんでいくと、だんだんあまくなってきて、それがさい高においしいのです。ごはんだけで食べて、お米のやわらかさと味を楽しみたいのです。

「でもやっぱりその食べ方はぎょうぎがよくないよ。」とお父さんにちゅう意されることもあります。そんな時はごはんとおかずを食べ終わったあとに、もう一どおかわりをして真っ白いごはんだけで食べます。

私が前すんでいた家のまわりには、田んぼがたくさんありました。田うえのじ

きから、いねがぐんぐんそだって、秋になると一面きれいな金色になります。このころから、私は、わくわくしてきます。なぜかという、新米を今年も食べられるのが、うれしいからです。

今年ももうすぐ新しいお米ができます。はじめての新米の一ぱい目と三ぱい目は、真っ白ごはん食べて、二はい目は、しおで食べたいです。



優 秀 賞

2部

「色々なお米を食べて」

岡山市立津島小学校4年

すず き そうしろう
鈴 木 奏史朗

ぼくはお米が大好きです。色々なお米のしゅ類がある中で、日本の丸くて水々しいお米が大好きです。

ぼくは、父の仕事の関係で4才から9才までの5年間アメリカのノースカロライナ州に住んでいました。ぼくはアメリカでもほとんど毎日お米を食べていました。はじめてアメリカに行った時はあい語をしゃべれなかったし、日本のお米や食べ物を売っているお店があるか心配していましたが、「はとや」という日本の食材のお店を見つけました。そこには色々な日本の物が売っていて、ぼくは「よかった。アメリカでもお米を食べることができる。」

と、思いました。アメリカでも日本のお米みたいなおいしいお米を食べることができてよかったと、安心しました。

ぼくはアメリカで売っているお米の中で一番好きなのは日本のこしひかりというしゅ類のお米をカリフォルニアで作った物です。ぼくには、そのお米がアメリカでは一番おいしかったけど、やっぱり日本で食べる日本のお米が日本のおかずに合わせて、おいしいと思いました。アメリカには色々な国の人が住んでいて、色々なしゅ類のお米を売っているし、レストランでは色々なしゅ類のお米のりよ

う理が食べられます。そして、その国の人によって好きなお米のしゅ類がちがうのだなということを知りました。ぼくが一番おいしいと思うお米と、他の国の人々がおいしいと思うお米がちがうのだということも分かり、おもしろいなと思いました。

ぼくは、アメリカの学校でランチの時間にぼくの友達に時々おにぎりを分けてあげました。ぼくの友達は、おにぎりをとても気に入り、

「おいしい。おいしい。またほしいな。」と、言いました。ぼくはとてもうれしかったです。また、お母さんが学校に、まきずしを作りに来たこともあります。みんなけっこう上手にまくことができ、よろこんでたくさん食べていました。ぼくも手伝ったり教えたりして楽しかったです。

ぼくは、お米をつうじて、アメリカで文化交流ができてとても楽しかったし、日本の米文化をほこりに思いました。アメリカに住んで、お米をつうじて自分が日本人であることを強く感じました。そして、日本に本帰国して、日本のおいしい白いごはんを食べたしゅん間に、「やっぱり日本のお米が一番だ。」と、思いました。

優 秀 賞

2部

「今年のお米」

岡山市立妹尾小学校4年

にし え あゆみ
西 江 歩

今年のお米はいつもとちがう。毎年お米を作ってくれるおじいちゃんのがんになったからだ。

ある日お父さんがいつもより早く帰ってきた。お父さんは帰ってくると、あわてた様子でこう言った。

「おばあちゃんが骨折をしたらしい…」

わが家がぼうぜんとした。今年はおじいちゃんだけでなくおばあちゃんもけがをしてしまった。わが家の大ピンチだ。このままではお米が食べられなくなる。去年までは、いねかりぐらいしかお米を作る手つだいはしなかった。でも今年はずがう。田植えもいねかりも全部手つだう。

ある日私はおじいちゃんの家がある井原市に行った。おじいちゃんの家から少し歩いておじいちゃんの小屋へ行った。そこでもみまきをした。もみまきをどういうふうにするかは、知らなかった。もみまきは色々大変だった。土を入れてその上にもみを入れてまた土を入れるという作業だ。何回も同じことの繰り返した。全部できたらきり状の水をかける。水をかけすぎたらもみがでてくるし、水が少なすぎても芽がでてこないらしいのでとてもむずかしかった。

田植えをする日がやってきた。おじいちゃんの家へ行く前に田んぼによってみ

た。するとなえがとても大きくなっていった。おじいちゃんの家へ行くと、そこに病院にいるはずのおじいちゃんがいた。

私はおじいちゃんに、

「退院してきたん？」

と聞いた。するとおじいちゃんが、

「お医者さんが退院したらいかんに行ったから、外はくしてきたんよ。みんなががんばるとんのに病院でねとけれんわ。」

と言っていた。おじいちゃんは、お医者さんに無理を言って外はくしてきたらしい。田植えをするのに、たびをはいて田んぼに入った。田んぼの中は、どろどろでとても気持ち悪かった。同じ場所にならずといると足がうもれて動けなくなった。なえを植えるのは、真ん中の方はお父さんが機かいでなえを植えるので、はしっこの方を手で植えた。初めは、なかなかうまくできなかった。けれど、だんだんどろにもなれてなえを植える作業もまっすぐに、できる様になった。おじいちゃんが、

「じょうずにできたなあ。」

と言ってくれた。

さいきん田んぼがへってきたので、とてもいい経験ができたと思う。10月には、いねかりがあるから、いねかりも手つだう。

お米を作るのにこんなたくさんの作業があるとは思わなかった。秋に食べるお米はどんな味がするだろうか。楽しみだ。

おじいちゃんも、私が植えたなえも、早く元気になってほしいと思っている。

優 秀 賞

2部

「ごはん・お米とわたし」

岡山市立御南小学校4年

ひら お あい
平 尾 愛

わたしは家のお手伝いでお米あらいを何回かしたことがあります。そのとき、お米がはいすいこうに流れてしまいました。それを見てお母さんが「もったいないから気をつけてね。」と言いました。

4年生のときお母さんが新聞の広告でアグリキッズクラブの記事を見つけてわたしに

「やってみたい？」

とききました。アグリキッズクラブというのはJAの農業体験ができるクラブです。その広告の写真をみるととても楽しそうだったのですぐに

「参加したい！」

と言いました。その中でも田植え体験と稲刈り体験が一番楽しそうでした。

6月になると、待ちに待った田植えの日がやってきました。わたしは、朝からものすごくワクワクしていました。初めて田んぼに入ったときはつめたくてちょっと気持ちわるかったです。だけど、と中から友達とどろを投げて遊びました。楽しかったです。なえを植えるときはずっとかがんでいたのがしこしくなりました。でも、田植えが楽しくできたのでよかったと思いました。これは昔ながらのなえの植え方なので昔の人はもっと

こしが痛くなっていたのだらうなあと思いました。

夏がすぎて秋に稲刈りをしました。かまが重いので稲を刈るのにも一苦労です。かた方の手でおさえて、もうかた方の手でザクザクと力を入れてきります。初めて稲刈りをしたのでかまを持つほうの手がだるくなりました。稲を運ぶときにずっしりと重かったのでこんなに稲は、重いんだなあとびっくりしました。この稲から、いつも食べているお米に変わるのだと思うとドキドキしました。機械に稲を入れてだっこくしたらお米ができました。私はこれがいつも食べているお米かあと思うとちょっとうれしかったです。なぜかといういつも食べているお米がまたふえたからです。

私は田植え体験と稲刈り体験では田植え体験の方が楽しかったです。なぜかという、どろをさわったときやわらかかったし、おもしろかったからです。稲刈りをした後、みんなで米を分けました。見た感じはいっぱい入っているのかなあと思っていたけど持ってみると意外と軽かったです。

私は今回のJAのアグリキッズの体験を通して、お米作りは本当に大変なんだなあということがわかりました。今度、お米あらいのお手伝いをするときは、一つぶもむだにせずにお米をあらおうと思いました。

優 秀 賞

2部

「ぼくとお米と田中さん」

倉敷市立赤崎小学校4年

やま もと あら た
山 本 新 汰

ぼくは、白いお米が大すきです。おかずといっしょに食べたり、おにぎりにして食べたりすると、とてもおいしいからです。とくに野球の練習の後は必ずおかわりをするくらいです。

ぼくの家のお米は、知り合いの農家の田中さんというおじさんから買っています。小さいころは、おじいちゃんおばあちゃんと、よくお米を買いに行きました。田中さんの田んぼはとても広くて、すぐ近くに電車が通っています。あの大きな田んぼでお米を育てるのは、とても大へんだらうなと思います。雨の日も風の日もおいしいお米を作るためにがんばっているんだなと思います。田中さんはサラリーマンをやめて家の農家をついで、お米作りを始めたそうです。とてもりっぱだなと思いました。すぐに上手にはできなくて、たくさんくろうしたそうです。でも、ぼくは、田中さんのお米が本当においしいと思うしとても大すきです。だから、「ぼくは、ごはんを食べるのが大すき。毎日おかわりするよ。」と、田中さんに話すと、「いっぱい食べてくれよんじゃなあ。うちのまごより食べてくれようるなあ。」と、よろこんでくれます。ぼくだけじゃなく、ぼくの家族も田中さんのお米が大すきです。ぼくは、この夏

休みにお昼ごはんに自分でおにぎりをにぎっています。ふりかけをまぜたり、しおをつけてにぎったりして食べています。まだまだお母さんみたいにうまくにぎれないけど、自分でにぎると、また、おいしく感じます。夏休み中にもっと練習して上手ににぎれるようになりたいです。

ぼくは、野球也大すきで、今、1週間に4回ぐらい習いに行っています。練習の後に食べるごはんは最高です。前にテレビで、サムライジャパンのエースの大谷しょう平選手の事をやっていたのをみました。大谷選手は、高校生の時に、毎日どんぶりで15はいもごはんを食べていたそうです。そんなに食べていたんだとびっくりしました。でも、それで大きくなって丈夫な体になってすごい選手になれたんだなと思いました。ぼくも大谷選手のようにごはんをたくさん食べてプロ野球選手になりたいです。だから田中のおじさんには、いつまでも元気でおいしいお米を作ってほしいです。



優 秀 賞

2部

「黄金色のおにぎり」

ノートルダム清心女子大学附属小学校5年

かな ざわ さくら こ
金 澤 桜 子

私には、忘れられない「おにぎり」の思い出がある。その時の写真があるのだが、楽しそうに笑っている私が、そのおにぎりを持って写っている。私はその写真を見るたびに、その時の事を思い出す。

私が1年生の秋、遠く離れて暮らす祖父母の家に遊びに行った時の事。祖母が、「明日、お弁当を持って、近くの山へどんぐりを拾いに行こう。」

と、言った。その山には、何種類ものどんぐりの木があり、すぐに手にいっぱいになるほど採れると言う。しかも、祖母が、お弁当を作ってくれると言うので、私はとても楽しみになった。

次の日の朝、台所からご飯の炊けるおいしそうないい香りが家の中に漂っていた。

「おばあちゃんが、お弁当の用意をしてくれているのだな。」

と、ごちそうを想像し、わくわくしてきた。

祖母と母と私の三人で出かけた。山に近くなる所から、歩く道のはしに、ゴロゴロと何種類ものどんぐりが、たくさん木から落ちて転がっていた。

「これも大きい。これはピカピカしている。これはなんか太くてコロコロしている。」

と、三人で言いながら、しばらく、たくさんどんぐりを拾って楽しく過ごした。

近くの神社まで行った所で、休憩をする事にした。神社の中に広い草原があり、そこにご座を広げて、三人が座った。祖母の持っていたかばんの中から、大きな容器が一つ出て来た。私は、

「お弁当だ。」

と、つぶやいた。ふたを開けると中には、きれいに並んだ10個のおにぎりが入っていた。色がほんのり黄色で何かたくさんの具と一緒に炊かれてあるおにぎりだった。おにぎりだけだった。なんとなく、これだけかと少し物足りなさを覚えた。しかし、一つの大きさが丁度祖母の手にぎられたほどの三角で、食べるのに丁度いい大きさだ。お弁当とは、おにぎりだったのだ。とてもいい香りがする。

私は、祖母のとなりに座り、肩を並べ、両手でその黄色のおにぎりを持ち、祖母と、

「いただきます。」

と、一緒に言って、一口食べた。二人とも目を見開き、同時に見合わせ言った。

「おいしいね。」

お米はつやつや炊きたてでもちもち、鳥肉や人参、しいたけ入り。黄色は、卵を混ぜた色で、優しい味になっていた。味わって食べていたら、黄色が黄金色に見えてきた。

大好きな祖母と、どんぐりを拾って、歩いて、外で食べたおにぎり。祖母のあたたかい気持ちが感じられおいしかったので、私は黄金色のおにぎりに大満足した。「おばあちゃん、楽しいおいしい思い出をありがとう。」

優 秀 賞

2部

「やなはらのお米」

岡山市立芳泉小学校6年

さ な が わ き づ き
佐名川 葵 月

私の家の食事は、朝食はパンの日が多いですが、父のお弁当やみんなの夕食で、ほとんど毎日ごはんを食べています。

母は、お米選びにこだわっていて、今は岡山県産の「朝日」を食べています。

お米は、私が生まれてから去年まで10年もの間、母の叔母の作ったものを食べていました。

そのお米は、叔母が住んでいる所の名前から、「やなはらのお米」と呼んでいました。

やなはらのお米は、玄米で分けてもらうので、食べる分だけ少しずつ精米機で精米します。そのため、いつもつやつやでふっくらとしたごはんが炊けて、いくらでも食べられるくらいおいしかったです。

でも、今は、やなはらのお米が、食べられなくなってしまいました。

お米づくりは、6月のはじめ頃に田植えをし、8月の終わり頃に穂が実り、10月の終わり頃に刈り入れをします。米作りの中には、かんそうやもみすりといった大変な作業があります。叔母は歳をとったので、その作業を、農協にお願いして代行してもらうことにしたそうです。そうすることで、叔母も楽に米作りができるようになりました。

コンバインで稲を刈った後、すぐに農協に出せば、あとはお米になってかえっ

てきます。叔母が作る米は、約70俵（約4200キログラム）もあるので、手間がはぶけて、すごく楽になったそうです。

しかし、農協に出すと、他の人からのお米もすべてまとめて機械にかけてかんそうやもみすりをし、その後は農協が管理するため、叔母は自分の食べる分だけのお米を農協から買うことになります。

そのため、私たちに分けてくれることができなくなったのです。

叔母の他にも、人手不足や高齢化などの理由で農協にお願いする人が増えているそうです。

その他にも、大変なことがあります。叔母の話によると、猪や鹿が山から里へおりてきて農作物をあらしてしまうそうです。やはりこれも地域の高齢化で、山の手入れをする人が減り、山があれて山の動物が食べ物を取りにくくなったそうです。

叔母は現在60歳で、叔母のまわりには、叔母よりもっと歳をとっている人も多く、田んぼがあってもお米が作れない人もいます。

それでも地域の人が助け合って田んぼを続けられていますが、助けている人もやがては歳をとってしまい、稲作ができなくなる、と叔母は心配しています。

今は、お店でおいしいお米を買うこともできますが、米作りをする人が減ってしまうと、どうなるのだろうと私も心配になりました。

日本人の主食でもあるお米を、いつまでもおいしく食べられるといいなと思います。

優 秀 賞

3部

「ひいお婆ちゃんのおにぎり」

岡山市立操南中学校1年

いで い み ゆ
出 井 心 夕

うちのお米は、近所に住んでいる、親戚のおじちゃんが、自分で作ったおいしい無農薬の野菜や果物と一緒に自転車を持ってきてくれます。お米は農家で買ったものですが、おじちゃんが精米機で精米してくれています。1回だけスーパーでお米を買ったことがあります。やっぱりおじちゃんが持ってきてくれるお米がおいしいと思いました。

そのお米は、普通に炊いて食べてもおいしいですが、私にはもっと好きな食べ方がありました。それは、去年亡くなったひいお婆ちゃんが作ってくれたおにぎりです。

ひいお婆ちゃんは、亡くなる少し前まで、元気に一人暮らしをしていました。いつも、

「孫が8人、ひ孫が18人。」

と言うのが口癖で、ひ孫まで全員の名前が言えて、漢字も書くことができました。本を読んだり、文章を書くのも好きで、短歌も書いていました。24年度の「心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会」で最優秀賞を受賞しました。料理も上手で、2度揚げして作るコロケや、作り方を聞いても絶対に教えてくれなかったつけものなど、おにぎり以外でも、沢山おいしいものを作ってくれました。そん

なひいお婆ちゃんがみんな大好きで、みんなよく、ひいお婆ちゃんの家遊びに行っていました。私達が「今日遊びに行くからね。」と電話すると、どんなに急でも、すぐにご飯を炊いておにぎりを作って待っていてくれました。そのおにぎりは、ちょっと大きめの白いシンプルなおにぎりの上に、ごま塩がかかったのです。なんの変哲もないおにぎりですが、不思議と、おいしかったのです。

ある日、そのおいしさの秘訣がわかりました。それは、連絡せずに、急にひいお婆ちゃんの家遊びに行った時のことです。ひいお婆ちゃんが、

「電話してくれにゃあいけんがー。」

と、あわててご飯を炊き始めました。ご飯が炊き上がると、その炊きたてのアツアツのご飯を、塩だけ付けた手にのせました。平気で握っていくひいお婆ちゃんに、

「お婆ちゃん水付けないんですかー。」

「炊きたてで熱くないのー。」

「水付けんで手にお米はくっつかないの。」

と、みんなすごく驚きました。ひいお婆ちゃんは、

「私は昔からこの握り方じゃからねえ。

熱いのは熱いけど、大丈夫だよ。手に付かないのは何でだろうねえ。」

と、どんどんおにぎりを作っていました。握り終わって、手を見せてもらおうと、手の平が真っ赤になっていました。ひいお婆ちゃんは、

「真っ赤じゃなあ。としを取ると手の平の皮も厚くなるんじゃないなあ。」と笑いながら言っていました。いつもは少し冷めているおにぎりですが、その日のおにぎりはアツアツで、いつもよりおいしかったです。おじいちゃんやお母さんが何回か挑戦

しましたが、熱いし、お米は手に付くしで、出来なかつたみたいです。ひいお婆ちゃんが亡くなった今となつては、あのおにぎりを食べる事が出来ません。なので、そのおにぎりの味を忘れずに、おじちゃんが持ってきてくれるご飯を、感謝して食べたいと思います。

優 秀 賞

3部

「母と米」

里庄町立里庄中学校1年

えん どう ひろ え
遠 藤 寛 英

「寛英一。今日はどのお米買う？」

私にそう質問をしながら、スーパーのお米売場に立っているのは、母です。

「えー？この前はひとめぼれを食べたから、次は……。このななつぼしとかは？」

と、私も母と一緒に棚を見ながら答えます。「うーん、でもこのお米は、2kgがないねえ。5kgを買うか……。でも、5kgもいらんよねえー。」

とても真剣にお米を選んでいますが、うちは兼業農家で、ちゃんとお米を作っています。父の仕事の都合上、遅い品種しか作れないと「あさひ米」を植えています。私が生まれる前は「あけぼの」を植えていたそうですが、お弁当に入れると、冷めた後お米がやや黄色くなるという事が母は嫌だったらしく、3年間父を

説得し、「あさひ米」にかえたそうです。母曰く、

「冷めてもおいしい粒も大きい。私はあさひが好きだわー。」

だそうです。けれど、それと同時に一つの田には、一品種しか植えない事や、何ヶ所か田を持っていても、多品種の米を植えると、稲狩り、乾燥、もみすりそれぞれ作業がとても手間がかかる事が、土日しか休みがない両親にとって、負担が多い事もあり、興味がある品種があってもなかなか手を出せなかったそうです。そんな中発見したのが、スーパーのお米。当たり前ですが、母は心がおどったそうです。

もともと母は、農家のない家から嫁に来ました。だから見るもの全てが初めてで、好奇心をとてくすぐられたそうです。今でこそ、田植機などの機械に乗って操作していますが、最初は遠くから見ただけだったとか。祖母は、農家から嫁に来た人なので、

「お米を作っているのに、お米を買って

くるのは何てバチあたりなのか。お米は買うものじゃない。」
と、母を怒ったそうです。でも、母にしてみれば、
「世の中には色々なお米があってみんな味が違うから食べてみたいのは当然だ!!」
と、祖母に隠れて、家で作っている以外のお米を少量買い出したそうです。当然、買ったお米は、お弁当にも入ります。お米をかえた日の夕方には、
「今日のお米あさひじゃなかったろー。今日の米何だった？」
と、父も言います。
「わかった？今日はこのお米にしてみた

の。モチモチ感が違うよね。これは冷えてもおいしいお米だったわー。味、かわらんかったもん。」
さすがJA職員と、びっくりします。そんな時、母はとても嬉しそうです。母曰く、
「同じものばかりで満足したらいけん。新しいものに触れる事も大事。それが自分を成長させるのよー。」
・・・でも母は、米大好き人間です。もっともらしい事を言いますが、結局は色々なお米を食べてみたいという好奇心が先にたつのです。だって、母の目が、輝いているんだもん。

優 秀 賞

3部

「母からのメッセージ」

岡山市立岡北中学校1年

まつ だ あみ か
松 田 安美香

「お母さんは、ちゃんと考えとんじゃなあ。すごいなあ。」(ありがとう)
私が食事の時に言うと、母は「もう、何を言い出すんでえ。」と照れくさそうだった。家族全員で食事をしている時に、食事の事を、ちょっと考え直す機会があった。

私の祖父は、邑久町で米作りをしている。その祖父の手伝いという名目で、私と妹は何の役にも立たないけれど、トラ

クターに乗せてもらったり、軽トラの荷台で遊ぶというのが毎年のパターンだ。そして、秋の収穫が終わった後しばらくして、「新米がきたでえ。取りにおいで。」と祖父から連絡がある。

ここで、私は恥ずかしいけれど告白する。実は小学生の頃、お米はタダだと思っていたことを。だって小さいころから、祖父が作ったのをもらっていたのだから。お米は家にあるので、食事の時に茶碗にご飯がよそわれているのが当たり前で、しかもこれは無料だと思っていたのだ。

そんな我が家に食料危機が訪れた。母が言うには、私と妹がすごくたくさん食

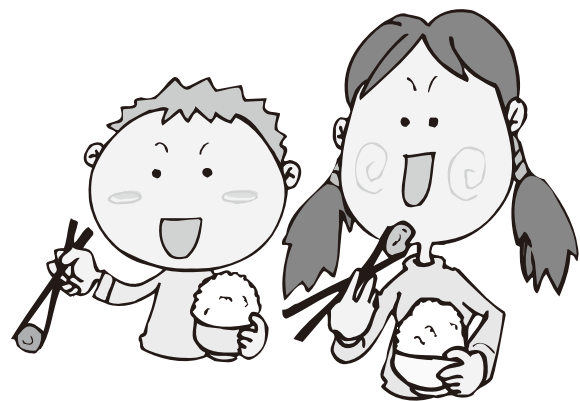
べるようになったので、お米が無いとのことだった。祖父のところに行けば、お米はもらえることはわかっている。車で行けば、うちから1時間もかからないところだけれど、父の都合でそうも行かないらしい。

最初の頃は、うどん、そば、ラーメンと、私達の好物が続くので、ピンチどころか、逆にチャンスみたいな気分だった。「次はパスタにピザ、パンもいいねえ。」と、小学校3年生の妹はちょっとうれしそうだった。しかしそれが2日以上続くと、事情が変わってくる。妹は、「お母さん、ご飯ないん。」とすねている。私もご飯が食べたいと思った。母と一緒にスーパーへ買い物に行った時に、「売られているお米」を発見したけど、母はそのお米をレジに持っていくことはなかった。結局、父の都合はつかず、しびれを切らした母が祖父からお米をもらってきてくれた。こうして、我が家は食料危機から救われた。この危機を通じて、私は、お米があることは普通ではないこと、もちろん無料ではなく、作ってくれた祖父の気持ちに感謝しなければならないことをもう一度確認した。

この危機があってから、お米や食事のことを見直すようになった。そんな時に気づいたことがある。私が中学生になって初めて期末テストを受ける時のことだ。テスト期間には、私の好きなごちそうが続いたのだ。母は、私に勉強のことで細かいことはあまり言わない。その母が、食事で私を応援してくれているんだと思った。すき焼き、しゃぶしゃぶ、ステーキ、とんかつ、からあげ、炊きたてのご飯。これは全部、母からの応援メッセージだったのだ。父は、「うちはお大

臣じゃねえぞ。」なんて茶化しているけど、母はお構いなしだ。本当にありがたいことだと思った。そして、母が用意してくれる食事には、全部、メッセージがあるのではないかと思うようになった。私が部活を終え帰宅した時に用意してくれるおにぎりは、「おつかれさま。」という意味。私や妹の友達がうちに遊びに来た時に出してくれるおにぎりは、「しっかり食べて、しっかり遊んでね。」という意味。父がお酒を飲み過ぎてご飯を食べないと言った時に言う「炊きたてよ。」(少しくらい食べたらどう)は、「体をこわさないでね。」という意味。といったようにすべてに意味が込められていることに気づいたのだ。

「お母さんは、ちゃんと考えとんじゃなあ。すごいなあ。」と言った後、私は心の中で「ありがとう」と付け加えた。祖父や母など、作ってくれた人の想いが詰まった食事は、決して当たり前のものではない。小学生みたくで恥かしいけれど、「これからもいっぱい食べます。残さず食べます。」と心の中で思った。



優 秀 賞

3部

「母の小さなおにぎり」

倉敷市立庄中学校2年

はっ とり さ き
服 部 咲 希

私は母のにぎってくれる小さなおにぎりが大好きです。祖母のにぎってくれるおにぎりは、母がにぎってくれるおにぎりよりも1.5倍は大きく、とても食べごたえがあるのに、どうして小さなおにぎりが好きなんだろうと思っていました。

自分自身、記憶をたどって行くと、ある出来事を思い出しました。私は小学1年生の時にインフルエンザにかかり、何日も高熱を出していました。そのせいで食欲もなく、ご飯は食べられず、りんごをすりおろしたものとゼリーを食べていました。熱も下がってきた頃、母がのどごしの良いおかゆを作って枕元に持ってきてくれました。お腹は空いているのに、箸が進まず、ジーンとしていると

「まだお腹空かないの？ゼリーの方が良かった？」

と聞かれました。せっかく母が私のために作ってくれたのに、おかゆが苦手だから欲しくないとは言えず黙っていると、母はゼリーを持ってきてくれたので、とりあえず私はそのゼリーを食べ、いつの間にか眠ってしまいました。

夜中に空腹で目が覚めました。母は隣で眠っていましたが、私の起きた気配に気付いて起きました。

「どうした？まだしんどいの？熱が出て来たのかなあ？」

と私のおでこに手を当ててきました。

「熱はないみたいだけど、どうしたの？
お腹空いたの？」

と聞いてきたので、私は「うん。」と答えると、母は台所に向かって歩いて行きました。私もその後をついて行き、いすに座って母を見ていると、母は手際良くおにぎりを作ってくれました。「昆布だけどいいよね。」と言われ、お皿に小さなおにぎりを2個乗せてくれました。私はあっという間にその小さなおにぎりを食べ

「もう1個食べたい。」

と催促しました。すると母は

「そんなに食べられるなら、もう元気だね。」と笑ってもう1個おにぎりを握ってくれました。その夜は、私と母、二人だけの秘密が出来たようで、とても嬉しかったのを覚えています。

今、私は中学2年生ですが、当時を思い出してみても、母の小さなおにぎりは小さかった私の口にも食べやすい大きさで、たくさんの数のおにぎりを食べることで「いっぱい食べたよ。」と私が喜べるようにしてくれていたのだと思いました。小さなおにぎりを何個も作るより、大きなおにぎり1個を作る方が、手間もかからず簡単です。それでも手間をかけて作ってくれる母のおにぎりは、愛情たっぷりの日本一のおいしいおにぎりだと思います。

私が大きくなっても、ずっとこの小さなおにぎりを食べて「おかわり」と笑顔で言いたいです。そして、いつか私も母になった時に、この小さなおにぎりを子供に作ってあげたいと思います。

優 秀 賞

3部

「ひいおじいちゃんのまかない飯」

倉敷市立琴浦中学校2年

ふじ わら み はね
藤 原 美 羽

「うまい。」

毎晩ひいおじいちゃんはお母さんの作るご飯を一口食べて必ずこう言います。そして、その後続けて、

「今日はごちそうじゃなあ。」

と本当にごちそうを目の前にしているかのように言い、お母さんの料理を一粒も残すことなく全て完食します。お母さんは

「よかった。」

と一言つぶやいて、また家族の食事の準備をします。

ひいおじいちゃんは大正10年生まれの95才で戦争を経験しています。ひいおじいちゃんにとってのごちそうとはいったい何なのだろう？ひいおじいちゃんは95年もの間どんな物を食べて来たのだろうか？私は興味がわき、その歴史を聞いてみました。

昔はまだ戦争に行く前は主食は麦めしで銀シャリと言われていた白米はお金持ちの家しか食べることが出来なく、その銀シャリはとてもおいしそうに見えたことを今でもハッキリと覚えているそうです。そして週に1回のお肉と特別な日の卵焼きがとてもおいしかったことを何度も話してくれました。その後戦争がはじまり、海軍でインドネシアへ行ったそう

です。インドネシアは果物がおいしくバナナやマンゴー、パパイヤなどをよく食べていたそうです。まかない係になったひいおじいちゃんは現地の材料を使い料理を作っていました。魚がたくさんとれたらインドネシアの人にも分けてあげ、お礼ににわとりや果物をもらったりして戦争というつらく、かこくな場所でも皆のことを思い、食を通してインドネシアの人とも交流をもち、おいしい料理を作っていたひいおじいちゃんはすごい!!と感動しました。しかし、インドネシアの米はパラパラで日本のように粘り気がなくあまりおいしくはなかったそうです。なので日本のお米が食べたくることがよくあったそうです。

戦争から無地に帰ってくることができたひいおじいちゃんは料理上手なひいおばあちゃんと一緒になり、家族でおいしいご飯を食べていました。しかし、ひいおばあちゃんが亡くなりご飯は私のお母さんが作ることになりました。お母さんはいつも近所や親せきの人に

「ひいおばあちゃんが料理上手だったから私の料理を食べてくれるか心配だったけど、おいしいと言って全部食べてくれるから元気なままでいてくれて良かったです。」

とよく言っていました。白いご飯にお汁は定番。お母さんはおみそ汁を作るとき、ひいおばあちゃんの使っていたおみそを必ず使います。お母さんは

「私も亡くなったおばあちゃんの料理で

育ったから味つけがやっぱり似てくるのかな。だからおじいちゃんもおいしいって食べてくれるのかもね。」

って言っていました。だからひいおじいちゃんの「うまい。」という言葉はお母さんにとってとてもうれしい言葉だと気付きました。

今の私達の食生活とは違い、食べるものに苦労し、戦争で違う国へ行き、色々な

経験をしたひいおじいちゃんは、今食べているあたたかいご飯が一番のぜいたくなのかも知れないと私は思いました。

これからもおいしいご飯をたくさん食べてひいおじいちゃんにはひいおばあちゃんの分も長生きしてほしいです。そして私に昔の話をもっと聞かせてほしいです。



〔 図 画 部 門 入 賞 作 品 〕

岡山県知事賞

3部

「田植え」

新見市立新見南中学校2年 さかき あい 衣 酒 木 亜 衣



岡山県教育委員会教育長賞

1部

「いとことたべたおにぎり」

岡山市立西大寺小学校2年 み すみ か れん
三 角 榎 恋



2部

「おにぎりは涙の味」

倉敷市立柏島小学校5年
ま かべ き いちろう
真 壁 喜一朗



岡山県教育委員会教育長賞

3部

「お母さんとの思い出」

岡山市立瀬戸中学校3年 たか はら み らい
高 原 未 来



岡山県農業協同組合中央会会長賞

1部

「大もりのあさごはんで元気いっぱい！」

就実小学校1年 くさ か ひび き
日 下 響 生



2部

「弟の笑顔とごはん」

倉敷市立赤崎小学校6年
むか い うた の
向 井 詩 乃



岡山県農業協同組合中央会会長賞

3部

「祖父と稲かり」

岡山市立吉備中学校3年 あら き もも か
荒 木 百 華



優 秀 賞

1部

「おとうさんのコンバインとカマをもたせてもらったぼく」

岡山市立七区小学校1年 こ ばやし じょう
 小 林 讓



1部

「公園でお兄ちゃんとおにぎりを食べたところ」

岡山市立三勲小学校1年 た まき ゆ め
 田 楨 優 芽



優 秀 賞

1部

「ぼくのお米」

総社市立総社小学校1年 ひら がみ はる ま
平 上 晴 大



1部

「もう うえてもいい？」

岡山市立三門小学校2年 くも おか きしの
雲 岡 希志乃



優 秀 賞

1部

「おにぎりじまとわたしのおにぎり」

岡山市立桃丘小学校2年 みちもとあやね
道本佳音



1部

「かぞくみんなでイネのたねまき」

高梁市立高梁小学校3年 たかみまお
高見真央



優 秀 賞

1部

「おいしいお米」

総社市立総社小学校3年 とり ごえ ひろ か
鳥 越 浩 加



1部

「わたしのおてつだい」

倉敷市立船穂小学校3年
よし はら あい か
吉 原 愛 華



優 秀 賞

2部

「お父さんがんばれ！」

岡山市立福田小学校4年 き木 ない いつ 樹 き 生



2部

「お茶わんの中のお米1つぶ1つぶに感しゃ」

倉敷市立倉敷西小学校4年 に しな はる な 仁 科 愛 菜



優 秀 賞

2部

「初めての田植え」

岡山市立西大寺小学校5年

み すみ りり か
三 角 梨々華



2部

「ひいばあちゃんのばら寿司は日本一」

倉敷市立柏島小学校5年 やなぎ さわ すぐる
柳 澤 賢



優 秀 賞

2部

「お米を作るのが上手な
じいちゃんとの田植えの思い出」

倉敷市立老松小学校6年

おお いし すばる
大 石 昂



2部

「おいしいお米、ありがとう」

総社市立総社小学校6年 さくら もと ほのか
櫻 本



優 秀 賞

2部

「稲刈りの手伝い」

里庄町立里庄西小学校 6年

すず き しゅう へい
鈴 木 脩 平



3部

「みんなで田植え」

岡山県立岡山大安寺中等教育学校 1年

で ぐち か ほ
出 口 夏 帆



優 秀 賞

3部

「稲」

新見市立新見南中学校1年

にし だ さ き こ
西 田 早輝子





人の数だけ「よい食」があるんだね。



新鮮でおいしいから、
地元の野菜、
食べてます。



市民農園で、農業体験。
育てる楽しみを知りました！



ダイエット中でも、
三食ちゃんと
食べてるよ。



自分でつくった
お弁当を食べて、
栄養バランスばっちり！



何は無くとも
やっぱりごはん。
日本人だからね。

図画

楽しく描きました！



作文

上手に書きました！



「よい食」
たいへん
できました



旬の食材を
食べて健康！

日曜日は、
子どもといっしょに
料理をする日。



環境のことも考えて、
国産を選んでいきます。



休日は家族みんなで、
ファーマーズマーケットで
買い物。



ごはんの時は、
「いただきます」と
言ってから食べるよ！



近所のJAが開く
料理教室に
通っています。

家族で食卓を
かこめば、会話がはずむし
ごはんもおいしい！



よい食とは、おいしい食のこと。よい食とは、楽しい食であること。
よい食とは、家族の健康を支えるもの。よい食とは、よい暮らしそのもの。

あなたも、自分に「よい食」、家族に「よい食」、
そして日本の未来に「よい食」をしませんか？

みんなのよい食プロジェクトとは、

体と心を支える食の大切さ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、
それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産農畜産物と
日本農業のファンになっていただくという運動です。



笑味ちゃん
©みんなのよい食プロジェクト

「日本を、もっと食べよう。」みんなのよい食プロジェクト



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ岡山

よい食

検索



みんなのよい食プロジェクト