

**令和6年度
第49回「ごはん・お米とわたし」
作文・図画愛媛県コンクール
入賞作品集**



愛媛県農業協同組合中央会

第49回「ごはん・お米とわたし」

作文・図画愛媛県コンクール入賞作品 目次

1.	作文・図画愛媛県コンクールの概要	1
2.	県知事賞 受賞者	3
3.	【全国コンクール】県内受賞者	4
4.	作文部門 入選作品集（敬称略）	5

【作文 第1部】（小学1～3年生）

金賞	松山市立久枝小学校	1年	ふか 深	き 木	かん 莞	な 奈
銀賞	今治市立吹揚小学校	3年	かど 門	た 田	とも 知	ひさ 久
銅賞	今治市立乃万小学校	1年	ひ 檜	が 垣	かん 葉	な 菜
優秀賞	今治市立大西小学校	1年	の 野	ぐち 口	こう 浩	たろう 太郎
〃	松山市立石井東小学校	3年	くろ 黒	かわ 河	だい 大	あらた 新
〃	今治市立立花小学校	3年	や 矢	の 野	の 大	ぞう 造

【作文 第2部】（小学4～6年生）

金賞	松山市立久枝小学校	5年	つつみ 堤	かわ 川	あや 綾	の 乃
銀賞	今治市立常盤小学校	6年	いち 市		さくら 桜	こ 子
銅賞	今治市立桜井小学校	4年	かん 菅		しず 静	な 菜
優秀賞	松山市立石井東小学校	4年	せき 關		ゆい 結	か 花
〃	今治市立清水小学校	4年	まさ 正	おか 岡	じゅ 樹	り 里
〃	今治市立日高小学校	5年	むら 村	かみ 上	ぜん 善	のすけ 之助

【作文 第3部】（中学1～3年生）

金賞	松山市立三津浜中学校	1年	き 喜	やす 安	きずな 絆
銀賞	松山市立南中学校	1年	しら 白	いし 石	わた 航
銅賞	松山市立勝山中学校	3年	なが 永	の 野	ゆ 友
優秀賞	松山市立三津浜中学校	1年	こう 河	の 野	こ 心
〃	松山市立勝山中学校	1年	なが 永	おか 岡	り 里
〃	松山市立勝山中学校	1年	の 野	がみ 上	あい 愛

琉
琉
惟
空
彩
桜

5. 図画部門 入選作品集（敬称略）……………25

【図画 第1部】（小学1～3年生）

金 賞	松山市立和気小学校	3年	や 矢	の 野	み 実	か 楓	こ 子
銀 賞	今治市立立花小学校	2年	はた 秦		あん 杏	な 奈	
銅 賞	松山市立生石小学校	1年	た 田	なか 仲	し 志	ほ 帆	
優 秀 賞	松山市立新玉小学校	2年	こん 近	どう 藤	りょう 稜	すけ 佑	
〳	伊予市立北山崎小学校	2年	ふく 福	もと 本	か 楓	り 莉	な 奈
〳	松山市立久枝小学校	2年	まつ 松	もと 本	みず 瑞	き 生	

【図画 第2部】（小学4～6年生）

金 賞	松山市立桑原小学校	5年	とく 徳	の 野	あ 愛	こ 心	
銀 賞	松山市立石井東小学校	4年	にの 二	みや 宮	こ こ	た た	ろう 朗
銅 賞	松山市立小野小学校	6年	みや 宮	うち 内	み 実	く 玖	り 里
優 秀 賞	今治市立乃万小学校	4年	かみ 神	お 尾	つき つ	こ こ	
〳	新居浜市立惣開小学校	4年	かわ 河	かみ 上	な 奈	な 愛	
〳	伊予市立北山崎小学校	5年	いな 稲	もと 本	ゆ 祐	づき 月	

【図画 第3部】（中学1～3年生）

金 賞	東温市立重信中学校	1年	ふく 福	もと 本	さ 沙	え 恵	
銀 賞	今治市立立花中学校	3年	さと 里		いろ 色	は 葉	
銅 賞	松山市立三津浜中学校	1年	いな 稲	がき 垣	さ 桜	ら 空	
優 秀 賞	松山市立三津浜中学校	2年	くろ 黒	かわ 川	ま 麻	お 央	
〳	西条市立小松中学校	2年	くろ 黒	き 木	げん 絃	た 太	
〳	松山市立三津浜中学校	3年	うら 浦	ど 戸	かん 寛	た 太	

第49回「ごはん・お米とわたし」作文・図画愛媛県コンクールの概要

1. 県募集要領の作成

J Aグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、これからの食・農を担う次世代の子どもたちに、お米・ごはん食、稲作など、日本の食卓と国土を豊かに作りあげてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうとともに、子どもたちの優れた作品を顕彰することをつうじて、稲作農業の多面的機能と、お米・ごはん食の重要性を広く周知することを目的に、J A全中が実施する作文図画全国コンクールに対応するとともに、本県として作文・図画愛媛県コンクールに取り組むこととする。

このため、令和6年4月25日に、第49回「ごはん・お米とわたし」作文・図画愛媛県コンクール募集要領を作成し、取り組みを行ってきた。

2. 後援団体の概要

後援はJ A全中において、文部科学省／農林水産省／こども家庭庁／全国都道府県教育委員会連合会／全国市町村教育委員会連合会／日本放送協会（NHK）／全国連合小学校長会／全日本中学校長会／（公社）全国学校図書館協議会／（公社）日本PTA全国協議会／（公社）米穀安定供給確保支援機構に依頼し、J A愛媛中央会として、愛媛県／愛媛県教育委員会に依頼した。

3. 応募状況

① 団体数：小学校	85校	②応募作品数：作文	656点
中学校	23校	図画	862点
合計	108校	合計	1,518点

4. 審査概要

審査員は、作文部門3名、図画部門3名の計6名。作品募集の締め切りを令和6年9月17日とし、作文部門については11月1日までを審査期間とした。また、図画部門については10月18日に審査を実施した。

《審査方法》

○作文部門○

- ・第1～3部の各部を各審査員が受け持つ形で作品を審査し、それぞれの部から金賞、銀賞、銅賞各1点、及び優秀賞3点を選出した。
- ・その後、各部の金賞作品を審査員全員が審査し、1点を県知事賞とした。

○図画部門○

- ・応募数の多い第1、2部について、学年ごとに各審査員が10点程度選出した後に、審査員全員で部ごとに金賞、銀賞、銅賞各1点、及び優秀賞を3点選出した。
- ・第3部については、応募数が少なかったため、審査員全員で金賞、銀賞、銅賞各1点及び優秀賞3点を選出した。
- ・その後、各部の金賞作品を審査員全員が審査し、1点を県知事賞とした。

《審査員》

部 門		所 属	役 職	審 査 員 氏 名
作文	1 部 (小学1～3年生)	東 温 市 立 拝 志 小 学 校	校 長	渡邊真由美
	2 部 (小学4～6年生)	今 治 市 立 鴨 部 小 学 校	校 長	西坂 淳
	3 部 (中学1～3年生)	愛 媛 県 教 育 委 員 会 義 務 教 育 課	担当係長	福垣内あゆみ
図画	1 部 (小学1～3年生)	宇 和 島 市 立 二 名 小 学 校	校 長	二宮 茂樹
	2 部 (小学4～6年生)	松 山 市 立 東 雲 小 学 校	教 頭	安倍 周作
	3 部 (中学1～3年生)	松 山 市 立 垣 生 中 学 校	教 頭	今泉 太郎

《審査結果》

目次参照

5. 表彰式の概要

「J A 愛媛食農教育フェスタ2025」

○日 時：令和7年1月7日（火）10時30分～

○場 所：J A 愛媛 8階 クリスタルホール

○参加者：受賞者及び保護者、学校関係者、関係団体、約60名

第49回「ごはん・お米とわたし」
作文・図画愛媛県コンクール 県知事賞 受賞者



作文部門 第3部 (中学1～3年生)

松山市立三津浜中学校

1年

き やす
喜 安

きずな
絆

「僕の人生とお米」



図画部門 第3部 (中学1～3年生)

東温市立重信中学校

1年

ふく もと
福 本

さ え
沙 恵

「従姉妹と思い出のおにぎり」

【全国版】第49回「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール 県内受賞者

(令和6年12月2日発表)



優秀賞 作文部門 第1部 (小学1～3年生)

今治市立乃万小学校

1年

ひ 檜 垣 菜

「おじいちゃんをつくったおこめ」



優秀賞 作文部門 第2部 (小学4～6年生)

松山市立久枝小学校

5年

つつみ 堤 あや 綾 の

「湯気はごちそう」



優秀賞 作文部門 第3部 (中学1～3年生)

松山市立三津浜中学校

1年

き やす きずな
喜 安 絆

「僕の人生とお米」



優秀賞 図画部門 第1部 (小学1～3年生)

松山市立和気小学校

3年

や の み か こ
矢 野 実楓子

「父との稲かり」



優秀賞 図画部門 第3部 (中学1～3年生)

東温市立重信中学校

1年

ふく もと さ え
福 本 沙 恵

「従姉妹と思い出のおにぎり」

第49回「ごはん・お米とわたし」
作文・図画愛媛県コンクール

作文部門作品



金賞

おとうさんはおにぎり屋さん

松山市立久枝小学校 一年

深木 莞奈
ふか き かん な

「もうたべられない。おにぎりつくって。」
ようちえんでたくさんあそんでつかれたお
とうとがいました。するとおとうさんが、
「はあい、まかせて。」

といってラップをもってきました。おとう
とが、

「まる、さんかく、しかくのおにぎりをつくっ
て。」

といったので、わたしはむずかしそうだと
おもいましたが、おとうさんはかんたんに
三つのおにぎりをつくりました。おとうと
はおいしそうにそのおにぎりをぜんぶたべ
ました。そしてこんどは、

「ほしと、ハートと、くまをつくって。」

とおねがいしました。おとうさんは、

「いそがしいなあ。」

とわらいながら、ほそいところもていねい

ににぎっておにぎりをかんせいさせました。
わたしはほしのおにぎりをつくることで
きなかつたので、すごいとおもいました。
おとうさんはちよんまげのおにぎりもつ
くってくれました。みなでのおおわらいし
ているうちにおとうとのおちやわんはか
らっぽになりました。

おとうさんはいつも、

「いっしょうけんめいおこめをつくってくれ
ているひとがいるから、のこさずごはんを
たべよう。」

といいます。だからわたしはいっしょうけ
んめい、ひとつぶのこさずごはんをたべる
ようにしています。おとうさんがつくった
おにぎりはおもしろいかたちで、ちいさく
てたべやすいので、おとうとものこさずた
べることができました。たべかたをくふう
してかんしよくできるのはとてもよいこと
だとおもいます。わたしもおとうさんみた
いに、かぞくがえがおでごはんをたくさん
たべられるようなほうほうをかんがえてい
きたいです。



銀賞作品

おにぎりパワー

今治市立吹揚小学校 三年

門田知久 かど た とも ひさ

この前、お母さんがたいちようをわるくしてベッドでねこんでいました。ぼくは、30分たつたびにお母さんのよう子を見に行きました。夜になると何か食べられるか聞いてみると、

「うめぼしおにぎりなら食べられるかも。」と、言ったので、

「ぼくが作るよ。」

と、言っておにぎりを作ることになりました。

まず手をあらいます。つぎに、ぬれた手の上にしおを少しふりかけます。ふりかけたら、手のひらにたいおいたホカホカごはんを手のひらにのせます。その時、ごはんが少しあつかったのでおさらにのせて手にのせられるくらいまでさしました。手にのせられるまでさめるとごはんを手

せてその上に半分にしたうめぼしをのせます。さいごに、うめぼしの上にごはんをのせてうめぼしが見えなくなるまでにぎって形をととのえたらかんせいです。同じおにぎりをもう一こ作っておさらにのせて、お母さんにもって行つて、食べさせて見ると、「とつてもおいしいよ、ありがとう。」と、言ってくれました。お母さんがおにぎりを食べおわると、お母さんは、うれしくて、なみだがでていました。

元気になったお母さんに、どうしておにぎりだったのかきいてみたら、

「おにぎりが一番元気がでそうやけんよ。」

と、いいました。たしかにぼくも、野きゅうのれんしゅうへ行くとき、お昼ごはんはおにぎりになるとお茶わんで食べるよりもたくさんたべられてとても元気がでます。どうしてだろうなおにぎりパワーってすごいな。これから元気がほしい時は、おにぎりをたくさん食べておにぎりパワーをもりたいと思います。



銅賞作品

おじいちゃんをつくったおこめ

今治市立乃万小学校 一年

檜 ひ 垣 がき 栞 かん 菜 な

わたしのおじいちゃんは、おこめをつくって
います。

まいとし5がつになったら、たうえのき
せつがやってきます。わたしは、たうえを
するのがだいすきです。なぜかという
と、どろだらけになるからです。たんぼには
いと、どろどろ、べとべとと、からだに
ついたり、じゃぶじゃぶ、ばしゃばしゃと、
おとがなったりして、たのしいからです。

わたしといとこ、おとうさん、おかあさ
んで、なえをうえました。しかくいなえの
かたまりから、すこしずつなえをちぎって、
うえていきます。いねといねのあいだを、
あけながらうえるのが、むずかしかったで
す。とちゅうで、あしがどろにはまって、
こけそうになったけど、さいごまでうえる

ことができました。

おじいちゃんが、

「かんちゃんじょうずにうえたね。」

と、ほめてくれました。すぐうれし
かったです。

いえにかえると、おばあちゃんが、あ
いすをよいして、まっついてくれました。

おばあちゃんも、

「あついなか、ようがんばったね。」

と、ほめてくれました。わたしは、にこ
こしながら、つめたいあいすをたべました。

あきになったら、おじいちゃんがきか
いをつかって、いねかりをします。これ
でおこめのかんせいです。

わたしは、うまれてからずっと、おじ
いちゃんがつくっているおこめをたべて
います。おじいちゃんがつくったおこめ
は、ぴかぴかしていて、あまくておい
しいです。かぞくみんなで、ほかほか
のごはんをたべると、みんなのおが、
えがおになります。やっぱり、おじ
いちゃんをつくるおこめは、さいこう
だね。



優秀賞作品

おこめはぶじからやっこへ

今治市立大西小学校 一年

野 の ☐ ぐち 浩太郎 こうたろう

まいにちたべているおこめ、ぼくのいえではおとうさんとおかあさんがつくっています。ひりょうやのうやくをつかわないしぜんさいばいというやりかたです。たねもみというおこめのあかちゃんからそだてて、たうえやいねかりをぼくもいっしょにしたことがあります。たんぼにはいろんないきものがいます。あめんぼ、かえる、とんぼ、おたまじゃくし、あり、ばった、ちようちよ。ぼくはあみをもつてとんぼをおいかけるのがたのしいです。もっとちいさいころは、はだかんぼうでたんぼにはいっていました。たのしかったです。そとはあついけれども、ずのなかではつめたいです。おとうさんはいつもくさぬきにいらしています。いねがお

おきくなっていなほがたれたらいねかりだそうです。いねかりのときがいちばんうれしいとおかあさんがいつてました。ことしもたくさんとれるといいな。そのあとだっこくきをあしでふんで、とうみでごみをふきとばしてもみすりときいまい。そしてやっとおこめのできあがり!!

おこめをつかったためにゆーは、おむらいす、たまごごはん、おすし、かれー、おにぎり、ふりかけごはん。そのなかでいちばんすきなのはおむらいす。たまごをわってしおをいれてかきまぜます。ふらいぱんをひにかけてあぶらをひいてたまごをやいてすこしまぜます。たいたごはんにはきにけちやつぶをまぜてたまごをのせたらできあがり。ふわふわのおむらいすがだいすきです。ぼくもえぷろんをしてつくります。おとうさんとおかあさんがそだててくれたおこめ、とつてもおいしいよ。きょうもおいしくいただきます。



優秀賞作品

ぼくと田んぼ

松山市立石井東小学校 三年

黒河新 くろかわ あらた

ぼくの家の周りは、田んぼにかこまれています。田んぼに水をはると、風がすずしくなります。水をはるとカモやヘビやカエルやホウネンエビなど見れます。

ねる時は、カエルの声でにぎやかです。カエルの声でねむりにおちます。

朝おきると田んぼをながめています。田んぼの緑が、とてもきれいで、しあわせな気持ちになります。

けれど、ながめていた田んぼが、今年は、田うえをしていないので、とてもざんねんです。田んぼのおじいちゃんが、今年は、元気じゃないのかなととても心ぱいです。

毎年、ぼくは、家から田うえの様子を見

ていました。田うえをはじめめる数カ月前から、土をたがやしたり、水をはったり、田うえのじゅんぴをしていました。田うえは、朝早くから、夕方までしていました。田うえがおわってから、いねや水の様子を、おじいちゃんやその家ぞくが見にきていました。お米を作るには、体力がいるし、時間もとてもかかると思いました。

そういえば、さい近、家の周りだけでなく、田んぼがへってきているなと思います。田んぼでお米を作るのは、大へんだからへっているのかな、と思いました。

田んぼが少なくなってしまうと、お米が食べられなくなるんじゃないかと心ぱいです。お米が食べられなくなるだけじゃなくて、たくさんの生き物のすむ場しよがへってしまったているのも心ぱいです。

ぼくは、ごはんをのこさずいっぱい食べたいです。



優秀賞作品

お米につまった思い

今治市立立花小学校 三年

矢野^やの^のだい^{だい}造^{ぞう}

今年も「おいしいお米をつくるぞ。」とおじいちゃんが言いました。ぼくの家はみんなできょう力して作っています。

まず、トラクターでしろかきをします。田んぼにでこぼこがあると草が生えたり、いねがそだちにくくなったりするからです。ぼくもトラクターにのってみると、ガタガタゆれて、うんてんがむずかしそうだなと思いました。

田うえになると、なえをはこぶ人、田うえきにのる人、なえばこをあらう人などみんなにやくわりがあります。田うえの後には、水のかんりがあります。いねのようすを見て、水を入れたり、出したりします。さい近は、タニシがふえてこまっているそうです。

秋になるといねかりをします。コンバインにのって、一気にかりとります。田んぼのすみっこは、カマでかりとります。黄金にかがやいていたいねのしゅうかくがおわりました。お米づくりは、一年中休みがありません。みんなの思いがつまったお米を大切に食べようと思います。

しかし、きゅう食で「多すぎる。」という言葉聞いてぼくはかなしい気もちになりました。お米を一生けんめい作ってくれているのになと思いました。もっとみんなにお米の大切さを知ってもらいたいなと思いました。そのためにもっとお手つだいががんばってどれだけくろうしてつくられているかをつたえていきたいと思いました。

お米だけではなく、食べ物すべてに命があり、作ってくれた人の思いがつまっていることに感しゃして食べるとのこす人もへっていくと思います。

これからもお米をのこさず食べて、またおてつだいをがんばりたいです。

「いただきます。」



金賞作品

湯気はごちそう

松山市立久枝小学校 五年

堤 つみ
綾 乃

私が三才ごろの時、母が父に作るおにぎりを、見よう見まねで私もやりたいと言って挑戦しました。ねん土遊びみたいで、楽しそうに見えたのだと思います。

素手ではなく、ラップに包んだご飯の真ん中に梅干しを入れて、ボールの形に丸くなったら完成。でも、その時の私のおにぎりは指のあとがボコボコについて、形がともいびつ。うまくボールの形にはなりませんでした。形を整えようとする母をとめて、父は、「そのままがよか、それがうれしいっちゃ。」

と言って、朝早くからの仕事に私のおにぎりを持って行ってくれました。私もそれがうれしくて、父が出発する時には大声で、

「行つてらっしゃい。」

と手を振って見送りました。こんな日がずっと続いて、いつか真ん丸のおにぎりを作って食べてもらおうんだと勝手に思っていました。

あれから八年くらい経ちました。炊き立てのご飯は、まず最初にお仏だんの前へ運びます。ご飯の湯気は仏様のごちそうになるから、お供えするご飯は炊き立てが一番。お仏だんのご飯は、仏様からのお

下がりをお願いできると言われているそうです。「チーン。」

おりんを鳴らして、今日あった出来事を父に向かって心の中で伝えながら、私は手を合わせます。

「今日も一日がんばったよ。」

「ピアノの発表会、本番でミスをしてしまった。くやしい。」

父は私が園児だったころに亡くなってしまいました。かざってある父の顔は、ボコボコのおにぎりを食べてくれていたころの父です。

「晩ごはんも一緒に作って食べたかったなあ。字が書けるようになっていっぱいお手紙書きたかったなあ。」

あのころはまだ字が書けなかったから、あのボコボコのおにぎりが、私から父への応援になっていたといいなと思います。

家族がご飯と一緒に食べることが出来る。それは当たり前のことのように、私にはのどから手がでるほどどうらやましい場面です。今、父がいないことで、それを理由に負けたくない。私にはボコボコのおにぎりをうれしいと言ってくれた父が確かに存在していたのだから。湯気じゃなく、今すぐにでも本当はおにぎりを食べてもらって、「ありがとう」の声が聞きたかったのに。少しイライラした気持ちとさみしい思いで、私は父からのおさがりのご飯を自分の皿にうつしかえて決意します。

「これからも、がんばるから、ずっと見ていてね。」



銀賞作品

私の小さなお米革命

今治市立常盤小学校 六年

市川 桜子
いちかわ さくらこ

私がお米についてきちんと考え始めたのは、小学校低学年の頃。私が住む愛媛県で新しく生まれた「ひめの凧」というお米の品種が、学校の給食に出た事が始まりだった。その時、私はお米に全く興味が無かった。しかし、学校の給食の放送でも紹介されていつになく興味がわいて、ひめの凧を初めて食べてみた。ふっくらしていて、噛むともちっとしている食感にとりこになっでしまいい、いつものお米より美味しく感じた。そのおかげか、お茶わんにあつたお米をすぐ平らげてしまった。

その日、早速私は家でもひめの凧が食べたくなり、近くのスーパーへ行った。しかし、ひめの凧はどこを探しても姿が無いのだった。店員さんに聞くと、すぐ売り切れましてと言われてしまった。私はスーパーへ行けば買えると思っていたのがっかりしながら、愛媛で生まれたひめの凧は美味しいから、やっぱり人気なんだなと県民として嬉しい反面、すぐ食べたかったという悔しい気持ち交差して、いつも当たり前のようにお米を食べられる事は幸せな事なんだなと実感させられた。それから、ひめの凧を探

しにいろんなお店を回った。どこもひめの凧は人気で、パッケージも見当たらず、あつて欲しいという思いと、もうどこにも無いのではないかという思いでいっぱいだった時、最後のお店へ行くと、ひめの凧が入荷してあつたのだ。私は本当に嬉しくなり、本当にずっと探してきて良かった、という思いと、もう一度ひめの凧が食べられる、という二つの嬉しさがこみ上げてきた。

そこから即座にひめの凧を購入し、早速家でひめの凧をお母さんと二人で洗つてみた。私は、いつもお米を炊くのをお手伝いしたりはしないけど、ひめの凧が食べられるのが楽しみだったので、お母さんと二人で炊いた。お米が炊けるのを、お母さんと炊飯器の中を想像しながら首を長くして待った。そして、炊飯器の炊きあがり知らせる音が鳴った。すぐに炊飯器を開けると、湯気と共につやつやとほっかほっかの真っ白なお米がでてきた。それを見ると早く食べたくなつてきたので、私は家族のお茶わんにすぐお米を盛り付け、食卓に家族の食事とお米を並べた。そして、家族全員が食卓につき、

「いただきます。」

家族全員がお茶わんを持ち、ひめの凧を次々に食べていく。表面がつやつやで、食べると学校で食べた味がよみがえつた感じがした。そうしていると、家族みんな口々に美味しい、と大絶賛。それから、ずっと私の家の食卓にはひめの凧がいる。

お米でこんなに笑顔に、幸せになった事を、私はこれからも一生忘れないし、忘れられないと思う。



銅賞作品

ごはん お米とわたし

今治市立桜井小学校 四年

菅 かん 静 しず 菜 な

この前、わたしはおじいちゃんの田んぼで田植えの手伝いをしました。この時期になると、おじいちゃんが田植えをするのを見ていましたが、今年は初めて手伝うことになりました。おじいちゃんは、わたしが田植えを試してみたいと言うと、手伝わせてくれました。

朝早く起きて、おじいちゃんの家に向かいました。田んぼにつくと、おじいちゃんがまっっていました。おじいちゃんは、まず、田植えのやり方を教えてくれました。おじいちゃんは、すぐくじょうずでした。

なえを植える作業は、思ったよりも大変でした。一つ一つのなえをていねいに植えないとちゃんと育たない、と言われました。最初は、手がつかれてしまいましたが、おじいちゃんといっしょにがんばっていくうちに、少しずつ楽しくなってきました。おじいちゃんが、

「いい感じだな。」

とほめてくれると、もつとがんばろうと思いました。

昼には、おばあちゃんが作ってくれたおにぎりを食べました。外で食べるおにぎりはおいしくて、つかれがふきとびました。おじいちゃんは、わたしに田植えや米作りの大変さについて話してくれました。米を作るのには、本当にたくさんさんの手間と時間がかかることを知りました。おじいちゃんの仕事のすばらしさを感じました。

昼からも作業をしました。日ざしが強くなってきた、汗がたくさん出ましたが、それでも一生けんめいになえを植えました。おじいちゃんは、「今年は、いっしょに手伝ってくれたから、いいなえが育つだろう。」

と言ってくれて、わたしは、とてもうれしかったです。一日の作業が終わると、田んぼは、緑のなえでいっぱいになりました。田んぼのけしきが、いつもより美しく見えました。おじいちゃんといっしょにすごした時間は、本当にきちようなものでした。

この経験を通して、わたしは、米の大切さと農業の大変さを、あらためて知りました。これから、米を大切に食べるようにします。そして、また来年もおじいちゃんの田植えを手伝いたいと思います。

おじいちゃん、ありがとう。今年の田植えは、一生わすれない思い出になりました。来年も、またおじいちゃんと田植えをしたいです。あと、おばあちゃんが作ってくれたおにぎりも、また食べたいです。



優秀賞作品

わたしの成長とご飯

松山市立石井東小学校 四年

関 せき 結 ゆい 花 か

今、わたしはご飯が大好きです。でも、少し前まではあまり好きではありませんでした。

一日三度、ご飯。その中でも、とくに朝ご飯が最大の苦手で、ほとんど食べられませんでした。そんな時、お母さんに

「早く食べないと、ようち園におくれるよ。」と注意されます。起きてすぐなので食よくがないのに、食べなさいと言われても、ご飯がのどを通りませんでした。

ところが、わたしが小学校に上がる前にあったけんさの時、身長も体重も同じ年れいの子にくらべて少ないことがわかりました。そして、大きな病院に通いながら、体の成長をみてもらうことになりました。病院の先生からは、よくねて運動、ご飯をしっかりと食べる、とくに朝ご飯が大事、と教えてもらいました。わたしは、このことを生活の目ひようにしてがんばることを、先生と約束しました。

それから、朝ご飯の量をふやすためにバナナやヨーグルトなどを食べるようにしました。また、ようち園では残していたきゆう食も、小学校では残さないようにがんばって食べています。先生から、えいようのバランスを考えた食事が大切だと言われていたので、苦手だった野菜も食べるように努力しま

した。

すると、少しずつ身長がのびてきて、四年生に上がる前に先生が、

「もう大じょうぶでしょう。これからもしっかり食べて、運動もがんばってね。」

と言ってくれて、病院をそつ業することができました。こんなに早くそつ業できると思っていなかったもので、飛び上がるほどうれしかったです。

また、わたしには、今治でくらす大好きなひいばあちゃんがいきました。百さいをすぎても元気で、海ぞいの海せんレストランで食事をするのが大好きでした。いつも注文するのは、たいのかま飯定食。新せんなおさしみとたいご飯を

「おいしいねえ、おいしいねえ。」

と、幸せな笑顔で食べていました。わたしもこのお店のお気に入りはいご飯。子どもはおかわりが自由なので、おかわりをします。わたしが初めておさしみのおいしさを知ったのも、この店です。ここで食べたたいご飯やおさしみは、今では大こう物です。ひいばあちゃん、少し前になくなりましたが、大好きなご飯をにこにこ笑顔で食べることで百三さいまで元気でいられたんだと思います。

病院の先生に教えてもらったことや、大好きなひいばあちゃんの笑顔から、一日三度のご飯をしっかりと食べることが、体の成長につながっていくことがよく分かりました。そして、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、食べる量がふえてきたりして、前よりもご飯の時間が楽しくなってきました。これから、病院の先生との約束を守って、元気に成長していきたいです。



優秀賞作品

お父さんの作ったおいしいお米

今治市立清水小学校 四年

正 岡 樹 里
まさ おか じゅ り

わたしのお父さんは、わたしが一年生の時からお米を作っています。お米を作るには、たくさんしいといけなことがります。お米を作るには、水が必要で。なので、川から流れてくると中で、かれ葉など、ゴミがまっついていかを管理してあります。ほかに、イノシシが入らないように電気さくを立てます。それだけでなく、だいたい毎週田んぼの周りの草かりをしています。暑いので、朝、早く起きて草かりに行っています。たくさん草かりをしているので、草かり機のはがけてしまうので、はをたまにといでいます。丸いわがついた機械がくるくる回って、草かり機のはに当ててといでいました。その時に、といたことにより、火花がちっていました。それを見たわたしは、こわくて、

「お父さんあつくない。」

と聞くと、

「全然あつくないよ。」

と言っていたので、安心しました。

ゴールデンウィークに、田植えをしました。田植

えは、お父さんと、お父さんの友だちと、その子どもと、お母さんと、お兄ちゃんと、わたしで、田植えをしました。田植え機には、お父さんが乗りました。わたしは、なえが入っていた箱を川の水で洗ったり、なえをお父さんにわたしたりしました。田植えが進んでいくと、きれいに植えられていて、お父さんはすごいな、と思いました。田んぼに行くたびに、どんないねがせいちようしていて、うれしかったです。今は、もう、ほが出ています。それを見て、お父さんは、

「よく実がまっついてる。」

と、うれしそうな顔で言っていました。

次は、八月の終わるか、九月の初めに、いねかりをするそうです。きよ年は、かまでいねをかる手伝いをしたので、今年のいねかりも、そうしたいです。きよ年、お父さんは、いねをかったあと、かんそうさせるところに運んで、お米のふくろにつめてもらっていました。一ふくろに三十キログラム入っていました。そのふくろが、たくさんありました。お父さんは、三十キログラム入ったふくろをかついで、なやに運んでいました。わたしは、大変だな、と思いました。わたしも手伝いたいけど、重すぎて持てません。大きくなったら、手伝いたいです。

今年のいねかりが終わった後、おいしい新米を食べるのが、楽しみです。わたしは、お父さんの作ったお米が大好きです。



優秀賞作品

ぼくのパーフェクトごはん

今治市立日高小学校 五年

村 上 善之助
むら かみ ぜんのすけ

ぼくの大好きなごはんは、玄米ごはんだ。そして、それにぼくの大好きな納豆をかけ、野菜の粉末のふりかけをかけ、しょうゆを少しかける。これが、ぼくのパーフェクトごはんだ。ぼくは、毎日このごはんを食べて、元気にすごしている。

お母さんが、

「玄米はパーフェクトなんよ。」

と、教えてくれた。玄米について調べてみようと思った。玄米は、稲の実からもみ殻だけを取り除いた状態のものだ。白米は、稲の実から、もみ殻、ぬか、胚芽を取り除いたものだ。そのため、玄米には白米にはない、ぬかや胚芽の栄養が豊富に含まれているらしい。すいはんきなどでたくのではなく、なべでたいてみようと思った。

まず、玄米を計量カップで量り、ボウルに入れて水であらう。あらう時のポイントは、玄米をもむようにあらって、表面にきずをつけるらしい。理由は、ボ玄米に水を吸収しやすくするためだ。その次に、ボ

ウルに、玄米と玄米がひたる程度の水を入れて浸水させる。短くても六時間ぐらい浸水させたほうがいいらしい。ぼくは、一晚浸水させた。朝起きて見てみると、お米は昨日よりお水をすって大きくなっていた。次にやる事は、なべに玄米と玄米の一・五倍の量の水を入れて、フタをして中火にかける。ふつとうしたら弱火にして、三十分から三十五分たく。その後、中火で二十秒ぐらいいたたら火を止めて、フタをしたまま十五分むらす。むらし終わったら、しゃもじで切るようにほぐして完成だ。

朝ごはんは、玄米ごはんを家族みんなに食べてもらった。みんな、いつものよりおいしいと言ってくれた。ぼくは、その玄米ごはんをパーフェクトごはんにして食べた。納豆と玄米ごはんがものすごく合っていて、なによりもおいしかった。

玄米ごはんをおいしく食べるには、しっかり水をすわせることが大切だ。白米よりは、できあがりまでに時間がかかるけれど、玄米ごはんはとってもおいしいので、たきたての玄米ごはんを、ぜひみんなに食べてもらいたい。

お米を作ってくれた人、ごはんを作ってくれた人、たくさんの方に感謝し、一つぶ一つぶを大切に食べたいと思う。これからもぼくはパーフェクトごはんを食べて、元気にすごしていきたい。



金賞・県知事賞

僕の人生とお米

松山市立三津浜中学校 一年

喜安 絆
きやす ぎずな

「一緒に配達いこや。」ある夏の日その声は響きわたった。この言葉は僕の祖父の言葉である。僕の祖父は高知県でお米屋さんをやっている。僕が小さい頃から祖父はお米を配達する時は一緒に連れていってくれた。幼かった僕にとっては、祖父と一緒に車に乗って配達をしている時間は大冒険のように感じた。

配達先は、街の中の学校やレストラン、山の中の食堂などだった。配達のお手伝いをしている時に感じたことは、お米を受け取るお客さんが、みんな嬉しそうで笑顔だったことだ。僕は「何でもみんなあんなに嬉しそうなの？」と祖父に聞いてみた。

祖父は、「そんなんじいちゃんのお米が美味しいきに決まっちゃうやろ。」と笑顔で答えてくれた。僕が「じいちゃんのお米はみんなを幸せにするお米なんだね。」と言うと、祖父は嬉しそうに微笑んだ。それから祖父はお米について、色々な話をしてくれた。

始めにお米の種類について教えてもらった。一言でお米といっているが、お米の種類は何百種類もあるということを知ってくれた。僕はとても驚き、そんなにたくさんのお米の中からどうやってお店で売ってお米を選んでいるのかを聞いてみた。祖父のこだわりは、温かい時は美味しいのはもちろん、ご飯が冷めた後でも美味しく食べられるお米を選ぶことだそう。そのために色々な種類のお米を混ぜ合わせ、いつでも美味しく食べられるよう何度も試してみている。最高のお米が完成したそう。お米屋さんには、お客さんに美味しいご飯を食べてもらえるようにたくさん努力していることがよく分

かった。確かに祖父のお米はいつ食べても美味しく、最高だ。

次にお米屋さんをしていて苦労したことを教えてくれた。お米は天候によって収穫量が大きく左右されるそう。今年もニュースで米不足という言葉が聞かれたが、特にひどかったのは一九九三年の「平成の米騒動」と言われる時だったそう。この時は、日本中でお米が不足し、お店に来てくれた地域のお客さんにお米を売ることができず本当につらかったと話してくれた。毎日、当たり前のように食べているお米だが、美味しく食べられることが当たり前ではないことが分かった。これからも感謝してご飯を食いたいと思う。

最後に祖父は、幼く体の小さかった僕にお米を食べると大きくなるよと、教えてくれた。僕は小学五年生から野球をやっている。野球といえば誰もが思い浮かべるのが、メジャーリーグでも大活躍しているスーパースター「大谷翔平」だろう。大谷選手は体が大きく外国人選手にも負けないパワーをもっている。どのようにして体を大きくしたのか調べてみると、大谷選手は高校時代に毎日どんぶり十杯のご飯を食べていたことが分かった。祖父の言うとおりにお米をたくさん食べると、体が大きくなり、パワーも手に入れることができるんだなと思った。僕も野球で大活躍できるようにたくさんのご飯を食いたいと思う。

祖父は今でも僕や兄のために毎月、高知県から愛媛県までお米を届けにきてくれる。送ることもできるけど祖父はお米を届けるついでに僕たちの成長を見たいのだと思う。僕もお米をきっかりに祖父に会えることがとても嬉しいし、とても感謝している。やはりお米は笑顔と笑顔をつなぐかけがいのないものだと思えて感じた。

現在、大雨や台風による災害がたくさん起こっている。また地球温暖化の影響により日本の気候も大きく変化してきている。そんな中でも農林水産省や農家のみなさんはお米を守るために様々な工夫をしていることを知った。米文化は日本の素晴らしい文化なので、僕もその素晴らしさをまわりの人達に広めていきたいと思う。お米を守ってくれている人達に感謝して今日もご飯をいただきます。



銀賞作品

僕とお米

松山市立南中学校 一年

白石航琉
しら いし わた る

僕は今、成長期で、毎日たくさんのお米を食べている。お米には、たくさん栄養素が含まれているので、とても健康にいい。しかも、おにぎりやお茶漬けやチャーハンやカレーライスなど様々なおいしい食べ方ができる。

そのお米に興味を持ったので、一昨年までお米を愛情注いで作っていた祖父の家に行って、お米作りで疑問に思ったことをインタビューしてみた。

僕と祖父のお米作りでの思い出は、毎年六月上旬に行われていた田植えと秋に行われていたもみすりだ。その二つの行事の時に、親戚が集まって祖父の手伝いをしていた。田植えの時に、田植え機にのせてもらったり、ぬかるみに入って泥だらけになりながらカエルを捕えて遊んだ事がお米作りでの楽しい思い出となっている。

話を戻すが、僕がお米作りで疑問に思ったことがある。

今回、僕はまず、「お米作りで大変だったこと。」を聞いてみた。祖父が小さい時は、代かき、田おこし、稲かり、もみすりなど全て手作業でやっていたそう。でも次第に、代かき、田おこしはトラクター、田植えは田植え機、稲かりはコンバインなど全て機械化して、性能がよくなったので、昔に比べて大変な事は随分減ったが、重い物を持つため力があるので大変だったことだ。

次に、「どうして米作りをやめたのか。」だ。祖父が米作りをやめた理由は二つある。一つ目は、米作りで使う機械が全部古くなったので買いかえないといけなかったからだ。トラクターは約二百万円、

田植え機は百五十万円など、米作りで使う機械を全てそろえようと思ったら、とにかくお金がかかる。二つ目は年をとって約三十キログラムの米袋を何回も持ち上げるのが、きつくなったからだ。僕も小学生の時、一回持ち上げようとしたことがあるが、すごく重くて、まったく持ち上げることができなかった。米作りは力仕事が多いので、元氣じゃないとできないということが分かった。

次は、「若手が、どうしたら米作りを続けられるか。」聞いてみた。農業で働く人数が、ピークの一九七〇年では千六百万人もいたのに、二〇二二年は、農業で働いている人がわずか二百万人しかいない。また、年齢別の農業で働いている人数を見ても、六十才以上の方が半分以上ということから若手が育っていないことがよく分かる。(東京書籍「新編新しい社会5上」P89 農業で働く人のグラフ) 祖父は若い人が米作りをやる力がないからこのような現象がおきていると教えてくれた。前述したように、米作りで使う機械を全てそろえようと思ったとにかくお金がかかる。また、米作りで使う機械はけっこうこわれやすいし、大きば農家でも重労働に見合わない給料しかもらえないなどの理由があると教えてくれた。それをふまえて、祖父は、国が手助けをしないと、若い人が米作りをできないという結論に至った。

僕の意見は、昔みたいに個人で米作りをするのではなく、一つの会社として米作りをする方が、若い人も会社に入りやすいし、分からない事があったら、他の社員の人に聞くことができるので良いのではないかと思う。

また、小さい時から、もっと米作りを体験したら、米作りをしたと思う人が少しでも増えると思うので、今よりもっと小学校や中学校などで米作りを体験できたらいいなと思った。

米作りの米という字には八十八の苦勞と手間がかかるという意味がある。そのくらい、米農家さんが様々な苦勞をしてくれているから、毎日おいしいお米を食べられることが分かった。米農家の方に感謝しながらお米を食べるようにしたい。



銅賞作品

お米と祖母と私

松山市立勝山中学校 三年

永野友惟 ながの ゆい

「お米があつてよかった」と心から思う出来事があつた。私は、中学二年生の時に新型コロナウイルス感染症にかかった。そして、後遺症で嗅覚障害になった。匂いを正しく感じられず、大好きなはずの食事の匂いが、気持ち悪く感じた。そのせいで、三ヶ月ほど食べ物を美味しく感じない日々が続いた。幸い今は回復したが、当時は家の食事、大好きだったはずの給食も楽しめず、つらい毎日だった。

そんな中、塩おにぎりは唯一違和感なく食べることができた。少しでも栄養が取れるようにと、母が七分づきにしたり、玄米や押し麦を混ぜたりしてくれた。嗅覚の異常で肉や卵が食べにくかったのでも、お米があつて本当にありがたかった。あたりまえに毎日食べているお米なので、これほどありがたさを感じたことはなかった。しかし考えてみれば、これまでも、風邪のときにはお粥なら食べることもできたし、食欲のない朝でもおにぎりなら手軽に栄養を取ることができた。お米は、毎日の私を支えてくれる、大事なエネルギー源だったのだと、改めて気づいた。

わが家で食べているお米は、祖母が育てている。田植えの時期だけ、父と母が手伝っている。ここ数年は、にこまるという品種だそうで、調べてみると、温暖な地域の西日本向けのお米のようだ。私は、お世辞抜きで祖母が作っているお米が一番好きだ。毎年新米の時期は楽しみだし、祖母の家ではガスでお米を炊いていて、炊き立ての白いご飯はおかずがいらないくらい美味しい。

祖母とお米は、私にとって美味しい思い出の象徴かもしれない。

小学校の運動会では、鯛飯やたこ飯、いなり寿司などをたくさん作ってきてくれて、とても嬉しかった。祖母の鯛飯は、松山あげや人参、昆布が入っていて特に美味しい。運動会で疲れた体には、何よりもご馳走で、最高に美味しかったのを覚えている。母も、祖母と同じ具材で鯛飯を作る。母は出汁昆布を炊けたあとに細かく刻んで、それと混ぜこむ。昆布は食感のアクセントになってくれる。鯛飯は私の大好物だ。愛媛県では、スーパーで美味しい鯛が手に入るのわりといつでも作れるそう。この鯛飯だけはしっかり作り方を習っておかないと、と強く思う。この夏休み中に教えてもらうことにした。

また、祖母の家での年末の餅つきは、毎年の楽しみだ。去年は地元北条の小学生が作ったもち米を使って作った。祖母は毎年、母が生まれる前からありそうな昭和な感じの蒸し器を使い、もち米を蒸す。もちつき器に入れる前に、蒸したてのもち米を取り分けて、お茶碗に入れてくれる。元々は、しっかり蒸し上がっているかどうか、確認するために、ほんの少し味見するだけだったのだが、私がもち米を好きすぎたあまり、いつからか祖母がお茶碗一杯分取り分けてくれるようになった。蒸したてのもち米はツヤツヤでモチモチで甘くて、涙が出るほど最高に美味しい。つきたてのおもちももちろん美味しいが、この蒸したもち米が毎年の楽しみだ。

愛媛県の米農家が高齢化していることは、祖母やその周りの方たちを見ても分かる。しかし工夫していることにも気づいた。稲刈りなど大きな機械が必要な作業は他の方へお願いしたり、薬のドローン散布を依頼したりしている。薬をまくのはとても大変な作業なので、ドローンで散布してくれるのはとても助かるそうだ。色々工夫してお米を作り続けている米農家の方に感謝したい。

お米の美味しい日本に生まれて、私は本当に幸運だ。いつまでも日本産のお米を食べたいと思う。中学生になり、部活が忙しく田植えを手伝いに行けなかったが、来年こそは行こうと考えている。これからも、祖母のお米を大切に食べたいと思う。



優秀賞作品

想いが架かった「勝負飯」

松山市立三津浜中学校 一年

河野心空

私の祖父をはじめとする親戚一同は、毎年米作りをしています。物心つく頃から何気なくお米を食べていた私も、小学校の社会科をきっかけに、米作りの年間スケジュールと米が消費者に届くまでの工程を学びました。すると、米作りには想像を絶するほどの時間と手間がかかることを知りました。また、同時に身近に米作りができる場があるのだから、自分も携わってみたい、手伝いをしてみたいと思い、帰宅してすぐに伝えました。

「私も田んぼを手伝ってみたい。」

と、祖父母に声をかけると嬉しそうに

「ちょうど十月だから、稲刈りに来て。」

と、言ってくれたのでその日を楽しみに待ちました。

稲刈り当日、黄金色の稲穂の波を祖父がコンバインで刈っていき、束になった稲を稲木にかけるところに寄せる作業を手伝うことになりました。

近年では、稲刈りの後、乾燥機に入れて人工的に乾かす手法が増えているけれど、稲木に干して太陽を直接浴びることにより、稲が最後の力を振り絞り、わらの栄養を実に移すことで旨みが増します。このひと手間によりおいしさが変わってくるのだと祖父母に教わりました。その後、稲木に稲をかけ終わると鳥がもみを食えることを防ぐために、いわゆる雀のおどしをかけました。

好奇心だけでやらせてもらった稲刈りだったけれど、こうした苦労の積み重ねによって鳥からも天災からも被害を防いだ「守り抜かれた

お米」を食べていることを知りました。

この体験で、お米の収穫までには私の憶測を超えるたくさんの労力が隠れており、当たり前前に食べていたお米は一粒一粒が努力の結晶なんだな、と気付きました。

脱穀、もみすりを経て精米された新米は、噛めば噛むほど甘みが広がり、水分量が多く新米特有のおいしさが詰まっていました。

私は、このおいしさは祖父母の温かな想いと、親戚一同の団結力によって産まれたものだと思います。また、家族とたわいもない会話から盛り上がる共食があるからこそ、おいしさもひとしおでした。これからも食卓を笑顔とおいしいお米で、にぎやかに囲んでいきたいです。

そんな、想いもおいしさも詰まったお米を食べて発見することがありました。それは、中学校に入学して始めた、卓球部での活動中のことでした。試合後、仲間と食べたお弁当はいつもより、ことさらおいしかったのです。きつと、その時食べた白ご飯は、お米を作った大勢の人の努力と、卓球での頑張りが重なるようにして背中を押してくれたように感じたからでしょう。

このすべての経験から気が付いたことは、食事をする時は家族や仲間の顔と顔を合わせて、一緒に食えることによりご飯のおいしさが増し、引き立つということです。一人で食えるとどうしてもご飯の時間を楽しめきれず早く済ませがちになってしまいます。

ご飯の素材本来のおいしさを活かすためには、人と人とのコミュニケーションがあつてこそ成立するものだと、日々感じています。

健康の源にも、必ずご飯を食べることがつながってきます。

お米には、食物繊維が多く含まれており、体にエネルギーを供給するうえで欠かせない存在です。

これらのことから、小さな努力が集まるからこそ完成するお米のように、今後自分が選択した道を努力でコツコツと切り開いていきます。だからこそ、心身ともに「満腹感」を与えてくれたりたくさんさんのことを教え、気づかせてくれたりした白米を、私の「勝負飯」とします。



優秀賞作品

ご飯と「コミュニケーション」

松山市立勝山中学校 一年

永岡里彩ながおかりさ

私たちは、毎日当たり前のようにご飯を食べています。ご飯はただ食べるだけの時間だと思っている人もいるのではないのでしょうか。私も、前まではそう思っていました。でも、その考えが変わったきっかけがあります。

それは、中学校の家庭科の授業です。そこでは、「こしよく」と呼ばれる食事のしかたが増えているということを習いました。その中の二つを紹介します。一つ目は、「孤食」です。これは、一人だけで食事をするということです。二つ目は、「個食」です。これは、家族と食事をしていてもそれぞれ別のものを食べるということです。他にもありますが、この二つは自分の家族の食生活に当てはまっていました。平日は、私の習い事や父の仕事の影響で、家族そろってご飯を食べることがあまりありません。休日は、習い事もなく、家族と一緒にいます。だから、ご飯も家族そろって食べていますが、それぞれ別のものを食べていることもあります。改めて自分の家族の食生活を振り返ってみると、学年が上がるほど、孤食や個食が増えていくことに気付きました。昔は家族と一緒にいる時間が長かったので、遊んだり話したりするなどして、コミュニケーションをとっていました。しかし、中学生になって、学校や習い事などが原因でこのような時間が減ってしまいました。しかも、塾は夏休みでも週に四回あるので、長い休みでも家族みんなでご飯を食べることが少ないです。学校や塾は、時間を減らすことができないので、家族と過ごす時間を増やすということは難しいと思います。だから、

家族と一緒にご飯を食べることが出来る時間は、コミュニケーションをとれるチャンスではないでしょうか。それは、だんだんと減っていったとしても貴重な時間になると思います。ただ食べるだけの時間だと思っていたらもったいないと感じます。せっかく家族とのコミュニケーションができる時間なのでそれを無駄にして欲しくありません。

ご飯は「人とのつながりを深めることができる大切な時間」という考えに変わって、家族の食生活も変わったと思います。その理由は、家族みんなの笑顔が増えたからです。ご飯に関する話はもちろん、いろいろな話をするようになったので、私も笑顔になれてとても楽しくなりました。さらに、家族と一緒にいる時間も増えたように感じました。実際にはだんだんと減っていますがきつと、ご飯の時間にみんなとたくさん話をしている時間が増えたからでしょう。このように家族の食生活を変えることができたのは、いつも出来立の温かいご飯があるからだと思います。だから、家族みんなが温かく楽しいご飯の時間になっています。そんなご飯を毎日母が作ってくれているのです。実際に私も一食分のご飯を作ってみました。完成するのに約四時間もかかってしまいました。この経験をして母の大変さがとても分かりました。また、これを短時間で作っているところがすごいなと思いました。毎日料理をしてくれている母には感謝をしたいです。

私は、家族の食生活を見直してみても、こんなにご飯の時間が変わると思っています。ただ食べるだけでなく、家族と話してみると、みんなが明るくなつて楽しくなります。そのためには、今の機会に食生活を見直してみるべきだと思います。そうすれば、家族のご飯の時間が変わるはずです。そして、だんだんと時間も限られてきます。特に私は、高校は遠いところへ行くことになるかもしれないから、家族と一緒にいられる残りの時間を大切にしていきたいと思っています。



優秀賞作品

ごはんの力

松山市立勝山中学校 一年

野^の上^{がみ}愛^{あい}桜^さ

私はごはん（白米）が大好きです。パンよりもごはん。給食もパンの日よりもごはんの日が好き。ごはん派です。一日はごはんが始まります。朝ごはんには、納豆と白米の組み合わせがダントツ多いです。朝ごはんを食べると一日のパワーをもらえます。

白ごはん以外に、たき込みご飯、チャーハン、ちらし寿司など、ごはんにもいろいろ種類がありますが、私は白ごはんが一番大好きです。炊飯器を開けた時の炊きたてのごはんの香り、ふわっと上がる湯気、そして一粒一粒がつつやに輝いた白いごはん。たまりません。炊きたてのごはんは、卵かけごはんにして食べると最高です。

私の母は仕事が忙しく、時間通りに終わらないことも多いので、私は小さいときから留守番することが多いです。母の仕事が忙しくても、代わりに祖母がごはんを炊いてくれましたが、小学三年生の頃、祖母が亡くなってからは、私が時々、お手伝いでごはんを炊くようになりました。お米を水で洗って炊く。簡単なことのように実は難しい。自分で炊いてみてよくわかりました。水加減が一番難しいです。私の家は、少し硬めのシャッキリごはんが好みですが、ほんの少し、水が多いだけで、食感が変わってしまい、軟飯のように柔らかいごはんになってしまう時もありました。そんな失敗したごはんでも、両親は「おいしい！」と言って食べてくれました。でも本当はもっとシャッキリとしたごはんの方がいいはず。家族に

もっとおいしいごはんを食べてもらいたい。どうすればもっとおいしくなるのか、私は、ごはんの炊き方を日々研究しています。

私がごはんのパワーをもらった一番の思い出は、バレエの練習の時に母が作ってくれた「おにぎり」です。私は小さいときからバレエを習っています。小学四年生の時、県の文化祭のバレエ公演に出演するため、夏休み、バレエの練習に通っていました。文化祭の練習には、県内の様々なバレエ教室からたくさんのお子さん・生徒が参加していました。私は緊張と人見知りで、自分からなかなか声をかけることができず、友達を作ることができませんでした。一人で心細い中、お昼休憩の時間になり、お昼ごはんも一人で食べるようになりました。初めての文化祭練習、初めて会う人ばかり、不安と緊張でいっぱいでした。そんな時に食べたおにぎりは、かつお節が入ったおにぎりで、私が一番大好きなおにぎりでした。練習に行く前に、私が母にリクエストして作ってもらったのです。おにぎりを見ると、母が「頑張つて。」と見送ってくれたのを思い出しました。そして、一口、二口と食べるうちに、だんだんと元気になり、勇気も湧いてきました。母が、家族が、みんなが応援してくれている、頑張ろうという気持ちになりました。おにぎりを食べていると、同じくらいの年の女の子から、

「それ、お母さんが作ってくれたの？私はコンビニのおにぎりだよ。手作りっていいね。」と話しかけてくれました。母が作ってくれた、少し大きなおにぎりを完食し、元気になったおかげで、午後からの練習も頑張れました。友達もすぐにできました。

今でもおにぎりを作ってもらう時は、かつお節のおにぎりをリクエストします。エネルギーをもらっただけでなく、友達を作るきっかけをくれたかつお節のおにぎり。これからもずっと私にパワーをくれるおにぎりです。今日もしっかりごはんを食べて、一日頑張ります。

第49回「ごはん・お米とわたし」
作文・図画愛媛県コンクール

図画部門作品



金 賞

父との稲かり

や の み か こ
矢 野 実楓子

松山市立和気小学校 3年



銀 賞

白ごはんと言えば、
これでしょう～!!

は た あ ん な
秦 杏 奈

今治市立立花小学校 2年



銅 賞

おいしい おにぎり

た な か し ほ
田 仲 志 帆

松山市立生石小学校 1年



優秀賞

みんなでおうえん!
おにぎりパワー!!

こ ん ど う り ょ う す け
近 藤 稜 佑

松山市立新玉小学校 2年



優秀賞

ばあちゃんのおにぎり
とりあいっこ

ふ く も と か り な
福 本 楓莉奈

伊予市立北山崎小学校 2年



優秀賞

キャンプで
できたてごはん

ま つ も と み ず き
松 本 瑞 生

松山市立久枝小学校 2年



金 賞

おじいちゃんの米

とく の あ こ
徳 野 愛 心

松山市立桑原小学校 5年



銀 賞

笑顔いっぱい
おもちつき

にの みや こ た ろ う
二 宮 虎太郎

松山市立石井東小学校 4年



銅 賞

ぼくの下校中、
稲刈りするじいちゃん

みや うち み く り
宮 内 実玖里

松山市立小野小学校 6年

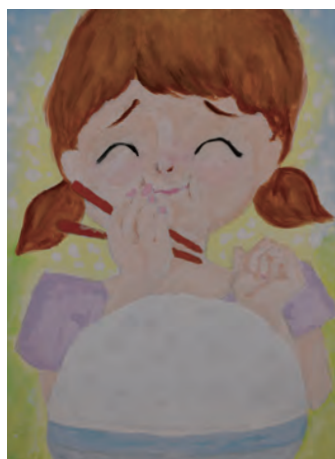


優秀賞

今年の田植え

かみ お
神 尾 つきこ

今治市立乃万小学校 4年



優秀賞

ごはん、お米とわたし

かわ かみ な な
河 上 奈 愛

新居浜市立惣開小学校 4年



優秀賞

白いゆげ

いな もと ゆ づき
稲 本 祐 月

伊予市立北山崎小学校 5年



図画部門 第3部
(中学1~3年生)



金賞・県知事賞

従姉妹と
思い出のおにぎり

ふく もと さ え
福 本 沙 恵
東温市立重信中学校 1年



銀賞

おいしいお米いただきます

さと いろ は
里 色 葉
今治市立立花中学校 3年



銅賞

農家からの思いの
込もったプレゼント弁当

いな がき さ ら
稲 垣 桜 空
松山市立三津浜中学校 1年



優秀賞

お米のパワーは
農家のパワー

くろ かわ ま お
黒 川 麻 央
松山市立三津浜中学校 2年



優秀賞

田舎の朝ご飯

くろ き げん た
黒 木 絃 太
西条市立小松中学校 2年



優秀賞

風よし水よし天気よし、
おいしい米に育てよ

うら ど かん た
浦 戸 寛 太
松山市立三津浜中学校 3年