

ごはん・お米とわたし

豊四季中学校 一年 石井 悠斗

私にとって、ごはんはただの食べ物ではなく、心の安らぎを与えてくれる存在です。日本の家庭料理の中心にあるごはんは、私の生活に深く根ざしており、その温みさと香りには特別な思い出が詰まっています。

私は小さい頃から、毎朝の食卓に並ぶ炊きたてのごはんの香りで目を覚ましました。母が丁寧に炊き上げたごはんは、白く輝き、ふ

くらとした見た目だけでなく、一口食べればその甘みと柔らかさが口いっぱいに広がります。母はいつも「お米は日本の心だ」と言っていました。お米はただの主食ではなく、家族の絆や日本の伝統を象徴するものだと思えられてきました。

小学校の頃、田植え体験学習に参加したことがあります。泥の中で苗を植える作業は思ったよりも大変で、背中には汗が滲みましました。でも、一緒に参加した友達や先生と笑い合い

ながら、一つ一つの苗を丁寧に植える経験は、私にとって貴重なものとなりました。その後、収穫祭で自分たちが植えた稲が黄金色に輝く姿を見たときの感動は今でも忘れられません。収穫されたお米で炊いたごはんの味は格別で、自分たちの手で育てたお米を食べる喜びを実感しました。

中学生になった今でも、忙しい日々の中でごはんを食べる時間は私にとって大切なひとときです。部活動が勉強で疲れた体を癒して

くれるのは、母が作る温かいごはんです。特に、試験勉強で夜遅くまで頑張った後に食べるおにぎりは、心と体をリフレッシュさせてくれます。母の愛情が詰まったおにぎりを食べる時、また明日も頑張ろうという気持ちが増え、湧いてきます。

また、ごはんは友達との絆を深める存在でもあります。友達と一緒に弁当を食べる時間は、学校生活の中で最も楽しい時間の一つです。各自が持ってくるおかずを交換し合

いなびら、おにぎりやおみずの味を共有すること、自然と会話も弾みます。ごはんを通じて感じる温かさや楽しさは、友達との友情をより強くしてくれます。

将来、私は家族や友達と一緒にごはんを囲む時間を大切にしたいと思っています。そして、次の世代にもお米の大切さや美味しさを伝えていきたいです。お米を育てる農家の方々の努力が、日本の豊かな自然に感謝しながら、毎日ごはんを食べることができる幸せをかみしめていきたいです。

私にとって、ごはんはただの食事ではなく、心の支えであり、家族や友達との絆を深める大切なものです。これからも、お米の持つ力を信じて、ごはんと共に素晴らしい日々を過ごしていきたいと思っています。