

■全国優秀賞■ ■山形県知事賞■

「おばあちゃんのおにぎり、大好き！」

高島町立高島小学校二年 平 理紗子

「りさ子、おにぎりくうか？」

わたしのおばあちゃんは、よくわたしにこう言います。

わたしがあまり夕ごはんを食べなかつたりすると、かならずおばあちゃんは、おにぎりをにぎってくれます。なぜかおばあちゃんのおにぎりだとたくさん食べられます。

おばあちゃんのおにぎりは、みそがついてます。ときどきおにぎりにのりをつけてくれます。ふりかけあじのときもあります。食べやすくしてくれます。おばあちゃんのにぎってくれるおにぎりは、コンビ二のおにぎりは、ちがうまほうのおにぎりです。おばあちゃんは、「まほうのおにぎりを食べると大きくなるよ。」

と言ってくれました。まほうがかかっているおにぎりは、とてもおいしいです。どうやってまほうをかけてるのか

なあと思います。

おかあさんは、

「おばあちゃんのあいじょうだよ。」
と言っています。

もう一つおいしい理ゆうがあります。それは、お父さんのお父さんとおかあさんがつくってくれるおこめだからです。長さわのいえの前には、田んぼがあつてそこできとれるお米です。長さわのいえのはたけでとれたやさいをおかずにする、ごはんがおいしくなります。長さわのおじいちゃんやおばあちゃんは、年よりなのにわたしたちのためにがんばっているからこそごはんがおいしいのだと思いました。がんばってる人のためにもせいっぱい今よりもすきらいをなくしていっぱいごはんを食べたいです。

わたしは、パンやそばもすきだけど、かぜをひいたときやりよ行に行ったときは、やっぱり、おばあちゃんのおにぎりです。おにぎりを食べると元気がわいてきます。これからおねがいね。おばあちゃん。

■山形県農業協同組合中央会会長賞■

「田うえのお手伝い」

最上町立富沢小学校三年 奥山 雅生

ぼくは、ごはんをたくさん食べます。ごはんを食べすぎて、お母さんやばあちゃんから、

「あと食べねんだわあ。」

とよく言われます。そのくらい、ごはんが好きです。

ぼくの家では、お米を作っています。五月に、田うえの手つだいをしました。お父さんから、

「はこあらいしてけろ。」

と言われたので、大きなブラシでごしごしときれいになりました。田んぼのわきで、ぼくと仙台のいとこのたぐみとがんばってあらいました。水はとてもつめたかったです。はこの中には、ときどきくもいました。

次に、田んぼの中に入っていたじいちゃんから、なえを五本ずつもらって、うえてみました。田んぼの中はどろで、長ぐつがうまってしまって、足がとれなくなつて

しまいました。でも、なえはまっすぐにうえられました。その時じいちゃんは、きかいでうえられていないところを、上手にあつという間にうえてしまいました。ぼくは、「じいちゃん、すごいな。」と思いました。

田うえが終わると、すぐ次の仕事です。ハウスの紙テープほどきです。組み立てていたハウスはすぐにかたづきました。家族みんなですると、仕事も早くできるし楽しいです。お父さんから、

「まさ生が手伝ってくれたから、早く終わった。いがつたなあ。」

と言われたので、うれしかったです。

ときどき、じいちゃんといっしょに田んぼを見に行きます。今年の夏は、あまりあつくないので、お米がとれるか心配していました。ぼくが田うえを手伝った田んぼは、秋になってお米がいつぱいとれるといいなあと思います。そして、ぼくのすきな、白いごはんをいつぱい食べたいです。

■全国優秀賞■ ■山形県知事賞■

「じいちゃんがんばれ」

最上町立富沢小学校五年 石山 涼

ぼくは、平成四年九月四日に生まれました。石山家では、四十八年ぶりの男の子のたん生に、家族全員、大喜びだったそうです。

ぼくが一才になる年、平成五年は、記録的な寒い夏といわれ、お米がまったく取れない年でした。じいちゃんもばあちゃんも、

「食うくらいは取れるといいな」

と言って、もみを取ったそうですが、米は一つぶも入っていないで、がっかりしたそうです。

ぼくのじいちゃんは、米作りの名人です。朝早くから夕方おそくまで、田んぼで仕事をしています。変な虫がついていないか、病気になっていないか、水の深さはどうか、など、小さな変化にも気を配っています。そんなじいちゃんを見ると、本当に心をこめて作っている

んだなあということがわかります。そんな米だからこそ、じいちゃんは、自信を持って出荷することができるのだと思いました。

ぼくが、

「じいちゃんの米は、最高にうまいや。」

と言うと、じいちゃんは、

「んだが、んだが、うんまいが。いがった、いがった。」

と言って、とてもうれしそうです。米を売ったお客さんからもらった「おいしかった。」という内容の手紙も、何度も何度も読み返しては、喜んで、大切にしまっています。

じいちゃんは、春から秋にかけて、とにかくおいしいお米を作ること、一生けん命です。おいしいお米ができることが、じいちゃんにとっての一番の幸せだと思います。

だけど、今年のじいちゃんは、少し元気がありません。原因は、今年の夏の天候です。今年の夏は、夏らしくなく、気温が低かったのです。なえの育ちがおそく、いなほもまばらにしかでないのです。心配だそうです。これから天気が続いて、少しでもたくさんのお米が取れるといい

など、ぼくは思いました。

ぼくは、じいちゃんの姿を見てきて、農家をつぎたいと考えています。いい時も大変な時もあるけれど、とてもやりがいのある仕事だと思えます。

妹の穂菜美は、平成六年に生まれました。この年は、大豊作の年で、いねの穂が、こがね色に輝いていたそうです。穂菜美という名前は、この時の田んぼの様子からつけられたそうです。来年こそは、そんな年になればいいと思います。

これからも、じいちゃん、がんばれ。



■山形県農業協同組合中央会会長賞■

「お米の声を聞きながら」

鶴岡市立朝陽第二小学校四年 守岡 雄朗

ぼくのうちでは、毎年夏休みにキャンプに行きます。今年も秋田に行くことになりました。秋田は、山形の真上にあるので、近いのかなあと思ったけど、思ったより遠く感じました。初めに、じゅんさい沼キャンプ場に行きました。山形県のすぐ北のところで、二時間半くらいで着きました。

じゅんさい沼キャンプ場の二日目の朝、お父さんから、「雄朗、ごはん作れ。」

と言われました。ぼくは、今まで水くみや食器洗いの仕事しかしたことがなかったので、どうしたらいいのかわからなくて、

「ええ、できねえ。」
 と言ってしまいました。

でも、お父さんから教えてもらって、何となくわかつ

てきました。お父さんが、お米を四合計って、はんごうに入れてくれました。ごはんをたく前に、お米を水で洗います。一回目では、水は白くにごっていますが、それを七、八回もやったら、水がすきとおってきれいになりました。水かげんは、米を平らにして、子どもで中指の第二かんせつまでだと、お父さんに教えてもらいました。

はんごうをグリルにかけて、

「まだかなあ、まだかなあ。」

と言いながら、白いゆげが出てくるのを待ちました。やっつと白いゆげが出てきた時は、うれしくて、中がどうなっているか見たくて見たくて体がうずうずしました。でも、

「赤子泣いても、ふた取るな。見ちゃだめ。」

と、お母さんから言われました。

それから、お母さんからよばれて、木のえだをさがしました。お母さんが、それをはんごうのふたにつけていたので、何をしているのか聞いたら、

「お米の声を聞いている。」

と言いました。ぼくもやってみたら、えだをつたって耳にグツグツと音がして、手にも、しん動がつたわつてきてびっくりしました。

グツグツが聞こえなくなるとでき上がりです。何回も聞いて、やっとしずかになつてから火から下ろしてむらしました。おこげのいいにおいもしました。おなかがぺこぺこで、

「まだあ。はらへったあ。」

と、何回も何回も言っていました。

いよいよ開けていいよと言われて、ふたを取ってみると、はんごうの中にぎっしりと白いごはんがありました。見た目は、とてもいいごはんだけど、問題は味です。でも、みんなおいしいと言ってくれて、とてもうれしかったです。本当においしいごはんでした。

はんごうについたおこげも、お湯ではがして、たまごスープを入れてたまごぞうすいにしました。おこげに、こんな食べ方があったなんて知りませんでした。さいごの一つぶまでおいしかったです。



■全国優秀賞■ ■山形県知事賞■

「父、尊敬！」

朝日村立朝日中学校一年 渡部 沙紀

「あれ。あの車お父さんのっばい。」

いつものように家へ帰るとちゆう、父の車が通るのを見かけた。(ラッキー。乗せてってもらおっと。)と思い、父の車を追いかけていった。父の車は、家の田んぼの前にとめてあった。そこには父の姿はなくキョロキョロ探すと、父は田んぼの稲を自分の目でよく見ていた。今年のできばえを確かめるように。そこにはいつもの私達をさむいギャグで笑わせてくれる父とはまったくちがう、真面目で真剣で長年米作りをしてきた父の顔があった。それから父は水の量を見たり、いろいろなところをぬかりなく見ていた。

「お父さん。ごくろうさま。」

「おお沙紀、今帰りだが。」

「うん。お父ってやあ、これ毎日やってんあんろ。大変じゃ

ね。」

「そうか？あど慣れだし、今だと米作んな楽しいぞ。」

「うそ？つていうがあぎねえ？毎日やって。」

「そりゃちよつとはあるけど、でも稲も成長してっはげ見んな楽しいぞ。それに、毎日やんねえど、うめ飯くえねえろや。ひとつひとつ大事だがらやりがいもたくさんあつし。んで沙紀達さうめ飯くってもらつて力つけてもらいでの。」

家に帰ってベッドにころがると父の言葉がでてきた。(あんま考えねえけど、お父さんがんばってるよな。おい達さごはん食べさせるために。)その時、あらためて父のがんばりがわかった気がした。

考えてみると止まらないくらいどんどん父のすごい所、がんばりがあふれでてる。毎日毎日、私よりもはやく家を出て仕事にいき、私よりおそくに帰ってくる。休日だって、田んぼにぶどう、畑の世話。地区の役員だつてこなし、今思えばぶつたおれてもおかしくないハードな日常をこなし、ましてそれを楽しいと本人はいつている。(すごすぎだ！父。)

なのに私は……。いつもいつも別にやることもないの

に父からの仕事をめんどくさがりやるといっては、はやくおわりたいたいとばかり思い、のらりくらりとやっていた。その上あんなにがんばっている父に対して、うるせえとかそんな言葉ばかりいって。どうしてこんな風にいつちやうんだらう。自分が情けなくなつた。人をけなすことはいくらでもできるけど人をほめることってほんとむずかしいとそのときつくづく思った。

その夜の夕ごはん。白いごはんをなにもかけずに食べてみた。ほかほかなごはんは父の愛情がたつぷりはいつていてすごくおいしかった。(こんなにおいしいのは、お父さんが一生懸命、汗水たらしながら毎日世話してあげたからだらうな。)

「うまい！うちの米が一番うまいね。」

「ありがとう。」

「ごくろうさまです。これからもよろしく。」

「これからも、うめ飯食わせっはげ、いっぺ飯食えよ。」

「うん！」

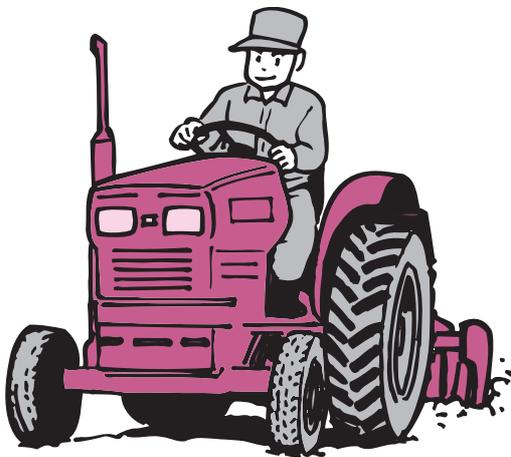
そう言ってくれた父の顔はめずらしいことを言うもんだとおどろいていた。でもちよつと照れているその笑顔の中に(毎日の苦労を沙紀がわかってくれてんだな。)

いう気持ちが含まれていることを私は見のがさなかつた。

私は毎日毎日、いくら家族のためとはいえあんなに手間のかかる仕事をひとつも手をぬかずに行つてくれる父を尊敬している。でもそれを父だけにさせるのは大変そうだ。だから私は、たくさんのエネルギーをくれる父のごはんを父と一緒に作っていきたい。

私はこれからも父の愛情でみちあふれたごはんを一粒残らず食べて大きく、のびのびと成長していきたい。

父の作ったごはんは世界一うまい!!



■山形県農業協同組合中央会会長賞■

「私のエネルギー源」

東根市立大富中学校三年 工藤 瑞穂

私は丈夫な身体を持っていると自負しています。見た目は小柄で、腕や手首はクラスの他の子達に比べたらかなり細く、どちらかというと吹けば飛んでしまう様に見えるかもしれませんが。しかし、中学校に入学して以来、病欠はありません。基礎体力にも自信があります。

その理由は、運動と食事にあります。特に食事には、かなり気をつけています。私は三歳からバレエを習い始めました。最初は、ただ体を動かす事が好きで楽しく練習をしていましたが、どんどん夢中になり、「より美しくより確かな技術を持つて踊りたい。」と思うようになり、その思いに比例するように練習はハードなものになりました。今では、学校が終わると、走って家に帰り、早めの夕食をがっちり食べて練習に向かいます。帰って来るのは十一時過ぎになることもあります。中学生の

本分である勉強は、それからです。華麗に見えるバレエの舞台裏は、想像以上にハードなものです。日々の肉体と精神の鍛練から、非日常的な美しい舞台ができるのです。その美しい舞台を作る為に、日頃から美しい身体と精神、十分な体力を作っていかなければなりません。その為に、毎回の食事にも真剣に向かい合います。私のパワ－の源は、しっかりと食べる三度の食事なのです。

バレエと言えば、細身の身体からダイエットを想像する人が多いかも知れません。トウシューズを履いてつま先で立ち、跳んだり回ったりする為には、必要以上に太ることは厳禁です。ただ、跳躍、回転、バランスと次々とこなす為には、ある程度のパワーと鋼のような筋肉が必要なのです。美しい身体を作り、美しく踊る為にも、一回一回の食事をきちんと取ること、体力をつけることは、とても大切な事なのです。

では、どのような食事を取るように心がけたら良いのか？答えは、意外に簡単でした。

最もきれいで体にいいカロリー源である炭水化物をきちんと摂ること。つまり、「ごはん」を中心に、日本の風土に適した食べ物を食べる。そして必要以上に脂や糖

分を摂らないことです。「ごはん」は、私にとって、最も手に入れやすく、体に合ったエネルギー源なのです。脂肪やタンパク質は、大豆から作られるみそを使う「みそ汁」（しかも我が家は具たくさん!!）と一緒に食べる事で効率よく補える仕組みなのです。

「どうして、いつもそんなに元気なの？」

と友達に言われる事があります。私の元気の源は「ごはん」にあるのです。「ごはん」をきちんと食べる事で、命を丁寧に紡いでいる気分になり、一生懸命に生きよう、頑張ろうという気持ち湧いてきて、朝から元気に笑えるのです。体力も気力も充実させるためには、体にエネルギーが満ちあふれている事が大切だと思います。

最近、科学技術やサッカー、プロ野球選手等、様々な分野で日本人が目覚ましい活躍が見られます。記憶に新しいニュースでは世界水泳でのメダルラッシュ。その様な素晴らしい力を培ってきたのは、バランスのとれた食事に違いありません。「ごはん」中心の食事は本来人間に必要な栄養をバランスよく摂ることができるからです。学問・スポーツ・政治経済もきちんとした食事によって支えられてきたのだと思います。

物が豊富になり、外国の食べ物やインスタント食品、スナック類など手軽に食べることができるエネルギーが溢れている時代ですが、燃料の入れまちがい積み重ねることによって、なんとなく元気がなく、いつもだるそうだったりして、本来持つ能力を発揮できない人もいるのではないかと思います。

私は、日本の優秀な栄養源である「おこめ」を食べることで、より健やかに、より美しく成長してゆきたいと思います。

