当たり前じゃないごはん

吉浦中学校　一年　二反田　結香

私は、食べることが大好きです。毎日たくさんごはんを食べています。そんな、毎日食べているごはんについて、気を付けていることがあります。それは、残さずに食べることです。

残さずに食べようと思うようになったきっかけは、小学五年生のときに、食品ロスについて勉強したことです。初めて「食品ロス」を知り、日本は世界の中でも食品ロスの割合が多いことも知りました。そのときの私は、食べることは好きだったので、ほとんどごはんを残すことはなかったけど、残すことにていこうはありませんでした。そのため、まだ食べられるのに捨てられるなんてもったいない、と思う反面、自分にも思い当たる節がありました。そのときから、私は残さずに食べ

るようになりました。

あるとき、テレビで漁師の人や農家の人、らく農家の人について紹介しているのを見ました。ふだん何気なく食べている肉や魚、野菜、何気なく飲んでいる牛乳など、一つ一つを商品にするまでにたくさんの時間と労力をついやしていることを知りました。食べ物は無限にあるわけじゃないこと、簡単にとれるものじゃないことを知って、ごはんを食べることができるのは、いろんな人が苦労して食品を作ってくれているからなんだなと思えるようになりました。

また、家でたまにはお母さんのかわりにごはんを作ろうと思い、一日三食分のメニューを考え、作ってみました。「おいしい」「ありがとう」と言われるのはうれしいし、作るのは楽しいけど、毎日働きながら作るのは本当に大変だなと痛感したし、それを毎日作ってもらえるのは当たり前じゃないなと思いました。だから、せめてテーブルをふいたり、

お米をついだり、お皿を並べたりするなどの自分にできることは積極的にやろうと思い、そろそろごはんができそうだなと思ったら、テレビを見ていても消して、手伝うのを習慣にして、今でも続けています。他にも、「いただきます」「ごちそうさま」はもちろん、「おいしかったよ」や「ありがとう」などの感謝の気持ちを伝えるようにしています。

中学生になって、社会の時間に、世界の子供たちについてのビデオをいくつか観ることがありました。とても貧しく、約五日に一回しかごはんが食べられない国もあったし、一日中働いても少ししか食べることができない国もありました。世界中に食料不足に苦しんでいる人がいるのは知っていたけど、実際に映像を見ると、同じ地球にいるのに、なんでこんなに違うんだろうと思いました。食べたくても食べられない人がたくさんいるのに、まだ食べられるものを「きらいだから」などの理由で捨てるのはおかしいし、絶対にして

はいけないことだなと改めて思いました。

今までは好きなだけのごはんが、今は当たり前に食べれるわけじゃない、感謝して食べるごはんになりました。もっと食品ロスを減らしたいし、世界中の人がおなかいっぱいにごはんを食べることができるようになってほしいです。