

お米に込められた思い

広島大学附属三原小学校五年 山本 二葉

っぐうゝ。

まだ三時間目の途中なのにお腹がすいてしま
いました。給食まであと一時間あるのに、
今日の給食は何かな。そんなことを思いなが
ら、じゅ業を受けました。

ぼくの家朝ごはんは学校のある日と野球
の日は必ずお米です。お母さんが朝はお米じ
ゃないとお腹がすいて元気が出ないからだめ

広島大学附属三原小学校

だと言います。でも今朝はぼくがどうしても
パンを食べたいと言ったのでパンを食べて学
校にきたのです。お腹がすいて初めてお母
さんが言うお腹がすいて元気が出ないという
ことが理解できました。
しかし今朝、パンを食べたときはお腹い
っぱいでした。今日は体育もなかっ
たし、休け
い時間も外で走り回って遊んだわけはない
のに何でお腹がすいてしまったのか不思議で
す。家に帰ってお母さんに話しました。

するとお母さんに、
「がっぱり。お米は腹持ちがいいんだから、
と言われました。いまいち理由が納得できなかった。
いぼくはご飯について調べてみました。
ご飯とパンの違いは、ご飯は収穫されたお
米に水分を加えて炊いた生鮮食品であり、パ
ンは小麦に砂糖や塩、油を加えて作った加工
品であることが分かりました。ご飯はお米を
つぶのまま食べるので、口の中でつぶをすり
つぶして食べることににより、かむ回数が多く

広島大学附属三原小学校

なり、消化にも時間がかかり、腹持ちがよく
なるそうです。一方パンは、小麦を細かくす
りつぶした物なので、あまりかまなくても消
化できるそうです。ぼくは初めてご飯は腹持
ちがいい理由を知り、納得できました。
しかしパンは手軽に食べられるので、いそ
がしい朝には助かるし、最近はお米が高くこ
手に入りにくいとニュースをよく見るし、実
際にぼくの家でもカレーライスやオムライス
の回数が減っています。なのに、いそがしい朝

でもお米にこだわってお母さんの気持ちを考え
ると、きつとぼくがお父さんが一日を元気に
過ごせるように考えこくれているからかなと
感じ、うれしい気持ちになりました。

お米を育てるにはハ十八の手間がかかる
と言われこいます。お米作りをしていたばくの
ひいおばあちゃんに聞くと、昔に比べて今は
機械でひきることも増えこいるけれど、それ
でもまだまだ六〇以上の多くの手間をかけて
作られてこいることを教えこくれました。そし

広島大学附属三原小学校

こその手間のかかっただお米にさらに、朝早く
起きてお米を研ぎ、水にひたし、炊いたあつ
あつのご飯をおにぎりにしてくれるお母さん。
農家の人とお母さんの優しさをかみしめて、
今日もお米を食べて元気に一日を過ごしてい
きたいです。