

大切なお米

新潟清心女子中学校 一年 門倉 実沙

私は、お米が大好きです。私の地元で採れ

たお米はとても美味しくて、米どころと言われ

ている土地だからです。

お米はとても身近な優れた食物と言われます。

お米は、お米ほどのおかずに合います、エネ

ルギの元とほっているからです。

私は、新体操を習っています。お米を食べるよ

うに使えます。お米を食

るよ、お腹が空

きに、長持ちします。お米には、

他の、タンパク質や脂肪、

ミネラルなどの栄養素が沢

山含まれていて、

たんぱく質が良く、消化や吸収も高いの

で、力を蓄え、長持ちする

お米は、これらの栄養素が

豊富で、しり結ま

るお米です。お母に聞いてみ



経馬食かばければ学へるにとのてきながかた、  
 上にないくらいい美味しかたです。私はこの  
 番に食べるのほ久しぶりだ。このてきにお米を一  
 た。お腹の一番空いているときにお米を一  
 は、お米本来のうま味を味わう。このてきか  
 として食べる。そして、真の白飯は、  
 二とを覚えたい。いまあ。私はお米を混ぜ御飯  
 に配られたおにぎりほど美味しかつた。  
 感じがありません。また、田植えが終わった後  
 した。でも、やり終わった後は、とても達成  
 と、腰が痛く、汗がたらたらと流れてきて、ま  
 気持ちはかよく分かります。また、昔の人の  
 人は機械がなくて、手植えだ。このてき昔の人の  
 経馬食したのほ、手で植える手植えだ。昔の  
 機械類で田を植える。稲刈り。ていませうか、私  
 田植えを経馬食した。二とがありませう。今は、機  
 和は、小学六年生のころ学校行事で、実際に  
 の感謝の気持ちです。  
 ま、私は、私たちのために動いてくれた人々へ  
 ていませう。ついでに、きまや、ちうさ

々	お	日	と	と	1	も	ま	き	あ	く	母	し	っ	て	し	私	参	学	昔
に	米	口	か	に	い	っ	し	ま	る	過	は	ま	も	い	た	は	如	ぶ	の
感	を	思	が	に	ま	と	た	ま	こ	程	育	し	ほ	な	。 普	は	し	ニ	人
謝	作	い	が	に	ま	深	に	あ	と	の	て	ほ	思	か	段	、	た	と	の
を	っ	を	が	に	あ	く	そ	と	と	ニ	こ	い	い	っ	お	改	い	か	大
し	こ	め	が	に	あ	知	の	っ	か	と	く	母	三	た	め	と	が	変	
続	私	く	が	に	あ	る	言	こ	沢	を	に	子	か	け	て	と	が	さ	
け	達	ら	が	に	あ	こ	葉	こ	山	話	お	か	ほ	れ	お	田	ま	や	
こ	の	せ	ら	に	あ	と	に	ち	あ	し	米	ほ	い	ど	米	い	ま	、	
い	食	は	か	に	あ	か	つ	そ	り	て	に	い	ニ	、	に	こ	し	お	
き	卓	か	ら	に	あ	び	い	う	ま	く	つ	ニ	と	改	っ	い	た	米	
た	へ	ら	ら	に	あ	き	て	す	し	れ	い	と	が	め	い	ま	ま	本	
い	と	過	も	に	あ	て	知	ま	た	。 和	二	が	か	こ	る	あ	た	来	
と	届	二	、	に	あ	良	っ	に	私	過	感	三	か	思	時	振	機	の	
思	け	あ	お	に	あ	か	て	っ	は	程	心	か	い	い	は	り	会	う	
い	こ	と	米	に	あ	っ	い	い	、	た	謝	い	い	返	返	り	か	手	
ま	下	同	に	に	あ	た	た	こ	っ	私	や	い	い	あ	り	を	あ	な	
あ	さ	時	っ	に	あ	と	け	こ	い	と	育	い	い	と	し	し	っ	な	
。	る	に	い	に	あ	思	れ	こ	た	共	っ	い	い	、	ま	ら	た	ど	
	人	、	て	に	あ	っ	ど	こ	だ	通	い	い	り	い	ま	ら	ら	を	