

体の健康を支えるごはん

長岡市立栖吉中学校一年

渡邊 わたなべ

卓 たく

皆さんは、ごはんをしっかりと食べていますか。ぼくは、朝、昼、晩と全て残さず食べています。食事を全てしっかりとる人はたくさんいると思います。しかし、そんな中、朝起きて時間がながったり、食欲がなく、食事をとらない人や、「これきらいだから、食べなくていいや。」

と、残してしまいう人も少なくはありません。ある日ぼくは給食を残している人を見て、思いました。

(なんで給食を残すんだろう)

せっかく、調理員の方が手間ひまかけて作ったごはん、そして、お米を育ててくれたものもとまで届けてくれる農家の方がおおいえうで残すなんて失礼だと思いました。

ぼくは小学校のころ、きらいな食べ物が多く残していたりしていました。しかし中学生

になり、残さず食べようと思うことによつて
ごはんをいつもよりおいしく感じることもがで
き、きれいな食べ物を減らすことができまし
た。ごはんを残すことは調理員の方や、農家
の方だけでなく、お母さんやお父さんたち
にも失礼です。お母さんやお父さんも調理員
の方と同じように料理して食べさせてくれます。
作ってくれた料理には、元気でいてほしいと
いう願い、そして、たくさんの愛情がこめら
れていきます。

ぼくは、日本の食べ残しの量が気になり調
べてみました。調べた結果、一年に約六百四
十万吨もの量が食べ残されていることがわ
かりました。この結果を見て非常に残念でし
た。

日本の人口は約一億三千万人です。そうす
ると一人で一年間に約二百三十一キログラム
の量が食べ残されていることになります。一
ヶ月では、約十九キログラム、一日では、約
六百三十三グラム残されていることになつて

しまいます。
しかし、そんな結果をみて、
「一日で六百三十三グラムなんて少ない。」と
思う人もいるかもしれませんが。しかし、一日
で六百三十三グラムの食べ残しは実は多いん
です。六百三十三グラムは種類にもよります
がぼくが調べたものでは小さいフライパン一
つ分でした。

ぼくは、まだぐらいな食べ物があるので、
様々な調理方法で食べられるようになりたい
と思います。日本はたくさんごはんを残して
います。そう簡単には減らせるものではあり
ません。しかし、日本の一人一人が残さず食
べようという意識を高めることによつて、少
しでも食べ残しを減らせばいいなと思いま
す。

ぼくたちのもとに食べ物を届けてくれる、
農家の方々に感謝をして、お母さんたちがつ
くってくれた、おいしいごはんを残さず、食
べられることにありがたみをもつていけたら

いいなと思います。

人間は見た目で判断してしまいうことが多
いです。だから見た目で判断せず苦手なもので
も積極的に食べる、自然とおいしく感じ、食
べられるようになっていくこともあります。
見た目にとらわれてしまいうことがあるので目
をつむって食べたりすれば、食べ残しは少し
でも減ると思います。他にも食べ残しを
減らす方法はたくさんあると思うので自分で
食べやすい方法を見つけやってみてください

い。

「ごちそうさまでした。」

だけでなく、

「おいしかったです。」

などの言葉をつけたりして「言ってみましょ
う。ぼくは家でいつもそうしています。これをこ
れからも続けていきたいと思っています。」