

白いお米と茶色のお米

上越教育大学附属小学校

三年 原 美麗

私は本当の事を言うよ、白いお米があまり好きではありません。なぜかと言うよ、味がしなくてあきましまうからです。ママがよく「お米ってあまいよね」と言いますか、私にはよくわかりません。ある日、ママが白いお米に茶色のお米をまぜて、「ごはんをつくりました。私は、「茶色

のお米なんてあるんだ」と思いながら、一口食べてみました。口の中でかんでいくと、かたくて茶色のつぶが白くマヤわらかいつぶとまがってジャリジャリしました。食べるにくくて、とてもへんな感じでした。そしてそのごはんは、毎日食べるようになってきました。はじめは、そのごはんを食べるのが、いやでは方ありませんでした。でも、毎日食べているうちに、少しずつお米の味かわかるようになってきました。茶色のお米と白いお米を

いっしょに食べると、白いお米は前よりもやわらかく感じました。茶色のお米はかたく感じましたか、キツツと強くかんだ時に、あまみがでることになりました。

こうやって食べていくと、それぞれのお米がもっているえいようについて、知りたくなりました。茶色のお米はゆん米だということ、ママに教えてもらいました。ゆん米は、ビタミンやミネラル、食物せんりが多くふくまれています。白いお米にも、パワールのみならず、もよおになるたんぱく質やビタミンが、多くふくまれていることがわかりました。同じお米なのに、せい米の仕方で食べた感じや色だけがなく、えいようまでちがうことにとってもおもしろかったです。

私は、お米について調べたことで、いろいろなことを知ることができました。はじめは好きではなかったお米が、きょうみをもって食べていくことで、私の好きな食べ物にかわりうとしていきます。