山梨県コンクール　三部　優秀賞

　幸せを感じるとき

私立山梨英和中学校一年

　　　　　　　　　　　　　　　　　　古屋　彩

　「今日の晩ご飯は何だろう？」

　食べる事が大好きな私は、学校が終わり家へ帰る時、いつも頭に思い浮かぶ事の一つだ。そして、母と待ち合わせている場所で車に乗り込むと、

「ただいま。今日の晩ご飯は何？」

と、聞いてしまうほどだ。仕事帰りに迎えに来てくれる母は、「え～。もう夕飯の話？考えてないけど、今日はご飯にする（今日は麺類ね）」

と、教えてくれる。「ご飯」と聞くと、なぜだかホッとする。それは、白米が特に大好きだからだ。

　白米は、どんなおかずにも合うし、炊き立てのお米は、ふんわり・ほかほか・ツヤツヤして、食感はもちもちしている。それに、炊き立てごはんだけでなく、菓子やパンなど姿を替え、色々な食材にも変化する。お米は、とても万能な食材だ。

　私が住んでいる山梨県は、自然が豊かで、気候や風土の特徴から「果樹王国」として有名だが、きれいな水や広大な地形がある中北地区を中心に、お米作りが盛んである。最近は「梨北米」という美味しいブランド米もある。

　私の家族は、父・母・双子の姉と私の四人家族。私と姉は、朝だけバス通学なので食べられる人から食べる。昼間は、母が作ってくれるお弁当を学校で食べる。唯一、家族が揃って食べられるのは夕飯だけ。

　「夕飯は出来るだけ、みんな揃って食べよう」それが我が家のルールである。

　ある日の夕食で、姉が白米を半分減らした。いつもはお腹すいた･･･とお代わりするのに。「体調悪いの？」「食欲ないの？」「何か嫌なことでもあったの？」家族全員で心配になった。

「最近太っちゃって、みんなの様に細くて可愛くなりたいから」というのが減らした理由だった。

　私は将来、私の料理を食べて笑顔になってもらえるような調理師や栄養士になりたいと思って勉強をしている。最近勉強した中に、「お米を食べると太ると思う人が多いが、それは誤りで、お米は食物繊維が豊富で消化吸収も良く、実は太りにくい食材」と書いてあった事を思い出し、姉に伝えてみた。

「いや、今日からダイエットすると決めたから半分しか食べない」そう言い張った姉は、しばらくご飯をいつもの半分しか食べなかった。何日かたったある日、姉が風邪をひいた。食べる量を減らしたので体力もなく、中々治らない。本当に心配だった。姉に早く元気になって欲しくて、母と二人で「おかゆ」を作ることにした。きっと味がついてないと食べないと思ったので、生姜と白だしを入れたもの、みそ味などアレンジした。そして、

「お米はね、太りにくい食材だし、お肌もきれいになるし、風邪をひかないからちゃんと食べようね」

と、毎回一言添えて出してみた。最初は疑っていた姉も、だんだん食べる量も増えて、顔色も明るくなり、いつもの元気な姉に戻った。

「ご飯を減らしてから、何やっても集中出来ないし、何だかイライラするし、風邪もひいた。みんなにも心配かけてしまい、家族全員で同じ物を食べることの大事さもわかった。食べなくても痩せなかった。良い事はなかったから、今日からは、ちゃんと食べることにする。」

と、姉からそんな言葉が聞けてホッとした。

　この出来事をきっかけに、私が、食に関して勉強して来た事も少しは役立った。家族で会話しながら、楽しく食べることの大切さもわかった。とても良い学びだった。

　大好きな家族と、大好きなお米を食べられる事に感謝して、今日も姉と二人で母に聞いてみようと思う。

「今日の晩ご飯は何？」と。