

旬の物を食べる大切さ

智辯学園奈良カレッジ中学部 1年 木村 悠真

ぼくの家では、春から冬まで1年中旬の時期に食べる物が必ず出てきます。

まず旬とは何か。旬とは自然の中で育てた野菜や果物、魚が多くとれ、新鮮で栄養価が高くおいしい時期のことをいいます。

ぼくの家は、庭で野菜を作ってくれます。祖父母はいつも、無農薬でおいしい野菜を子供達に食べさせてあげたいと言ってくれています。

春になると、エンドウやタケノコ、ハウレン草、春キャベツや新玉ねぎ。夏は、きゅうりやなす、トマト、ピーマン。秋は、きのこ、じゃがいも、さつまいも。冬は、小松菜、春ぎく、大根、白菜など、その時期にとれる野菜は、ほとんど家の庭で作られ、収穫して、市場に出回る前より先に食べています。旬の食材を食べることによって、体をイキイキと元気にさせてくれます。ほかにも、味が濃くておいしい、旬でない時期より栄養価が高い、鮮度が良くて価格も安いといったメリットがたくさんあります。ぼくは、たくさんのメリットを毎日食べていることでまず、風邪をひかなくなりました。そして、体も大きくなりました。また、疲れにくくなりました。それに、好き嫌いもなくなりました。そして第一に食べるのがぼくにとって大好きになりました。

ぼくがこのように成長できたのは、手間をかけて野菜や果物を作ってくれる祖父母、旬の食材を使って何でもおいしく料理を作ってくれている母に感謝しています。

家庭菜園でとれた旬の食材を食べると、市場で買った野菜と味が全くちがいます。特にちがいがわかるのは、葉もの類です。味や香りが全くちがいます。市場で売っている野菜

は害虫がつかないように農薬を多少ならず使っていると思います。でも、わが家では、無農薬で、害虫が食べた後はありますが、味は格別においしいです。ぼく達がおいしいと言うと、祖父母がとても喜んでくれます。きっと祖父母もぼく達がおいしいと言うことを心待ちにしているから、これからもおいしいと思う言葉をたくさん言ってあげたいと思います。

祖父母は、ぼくが赤ちゃんの時からずっと一緒にいます。祖父母には、畑の野菜について、実際に目にして、たくさんのお話を教えてもらったことを思い出します。キュウリの花、ナスの花、それぞれの野菜の葉の形について小さい頃に教えてもらったことを思い出し、今も知識としてしっかり残っているので、祖父母はすごいなと思いました。

今こうして二人がまだ健康で元気なもの、きっと無農薬の野菜を作って食べて、畑作業をして、体を動かし、ぼくたちとコミュニケーションをとり続けていることで、ぼくたちが、元気で毎日を送っていると思っています。

人や動物全てにおいて、「食べる」ということが、生きていくうえで大切だということを改めて思いました。朝、昼、夜、バランスのとれた食事をするという心がけをして、そして、一人で食べるのではなく、家族のみんなと楽しく団らんしたいと思います。また、料理を作ってくれた人に感謝をこめて、「いただきます。」「ごちそうさまでした。」というあいさつを必ずしていきたいです。これは生きていく上での大切な基礎なので、絶対に言い忘れないようにしていきたいです。