

優秀賞 「空腹も心も満たしてくれる食事」

宇陀市立榛原中学校 3年 中田 航輔

我が家では毎日家族全員が一勢に食卓を囲んで、食事をしています。この食事の時間は一日の中でも家族全員が最も楽しみにしている時間です。なぜなら、お互いに顔を合わせてその日の出来事などを話し、ゆったりとリラックスしながら料理だけでなく会話まで楽しめるからです。

一人で食事をするのではなく家族と共に食事をする事で食事をする際のマナーや食に対する考え方まで自然に身につけることができました。

例えば、食事の際には母が「ほら、このサラダに入っているトマトは家の畑で採れたトマトだよ。育てているところを見たと収穫も手伝ってくれたでしょ。あのキュウリも家で採れたものだね。」と説明してくれます。

それによって、普段何気なく口にしている食材が多くの方が手間をかけ時間をかけて作られているものと再認識させられ、自分の家で採れたての新鮮な野菜のみずみずしさを味わうことで、地域で生産された作物をその地域で消費するという地産地消の良さを知ることができました。

また幼い頃に親が語ってくれた

「いただきます」、ていうのはな、命を頂くからいただきますと言うんだよ。」という言葉のおかげで、幼い頃から食べ物に対する感謝の気持ちを持って食事できるようになりました。

今、一人で食事をする「孤食」や一緒に食事をしていてもそれぞれが別の物を食べている「個食」が問題となっています。以前、自分も一人で食事をする機会があったのですが食べ物の味が全く分からず、寂しくて非常に辛かったことを覚えています。空腹は一応満たされましたが、心までは満たされなかったのです。

せっかく食事をするのだから空腹を満たすだけでなく心まで満たされるような食事を誰かと一緒に談笑しながら行いたい、また皆にもそうしてほしいと考えています。