

優秀賞 「食と感謝」

生駒市立上中学校 3年 西本 佳樹

我が家の主食は基本的に玄米だった。

「えー、また玄米？」

「文句を言うなら食べるな！」

という言葉がしょっちゅう交わされていた。僕は白米の方が好きで、周囲の友達も皆白米なのに、自分だけ食べられないという状況が我慢できなかった。もうちょっと話を聞いてくれてもいいのになあと思っていた。

ある日、いつものように言い合っていると、ついに母が

「分かった。白米にしてあげる。」

と言った。その日から食卓には念願の白い御飯が並んだ。しかし、始めの頃はとても美味しく感じていた御飯は、しばらく続くと妙に味気なく感じるようになっていった。それと同時に今まで嫌だった玄米をまた食べたいと感じるようになっていった。

数週間経ったある日、僕は母に

「また玄米も食べたくなくなってきた。」

と伝えると、母は笑って色々なことを話してくれた。白米よりも玄米の方が栄養があること。栄養バランスを考えて食事を作っていること。玄米が食べたいのは玄米の中の栄養を体が欲しているからだということ。実は白米を作るときに出るぬかには、栄養がとても豊富に含まれているということ。作ってもらった料理には、文句など言ってはいけないこと…。

これらを聞いた当時は何も思わなかったが、今になってみると思うことがたくさんある。孤食・個食・固食・小食・粉食・濃食という、『六つのご食』が良くないと言われるように、食事には栄養の摂取以外にも様々な役割があると思う。人と仲良くなること、心を休憩させて気分を明るくすること、協調性を身につけること、マナーの大切さを学ぶことなど、たくさんの役割がある。その中でも、僕が最も大切だと思うことは感謝の気持ちを忘れないことだ。自分の口に入るものにはたくさんの人が関わっている。その人達への感謝を

「いただきます。」

「ごちそうさま。」

に乗せて届ける。そのための礼儀なのだから。そうして心をこめた言葉の後には、きっと文句なんて出てこないと思う。

食事には色々な役割がある。ものが溢れている現代では忘れがちである食への感謝を僕は忘れずに生きていきたい。そして、いつかその気持ちを皆で共有したいと思う。