

# 奈良県食育作文コンクール

奈良県では、「昨年から世代を問わずより多くの県民に、食について考え、関心を持つことを貢おうと、「奈良県食育作文コンテスト」を実施している。 食への感謝や食べる幸せ、食卓、食育、地産地消、あるいは料理の心募が寄せられる中、それぞれの視点に立った多数の作品が入賞しており、あり手（料理）への感謝や思いを内容とする作品が対する関心の高さが窺える機会となつた。

今回、それら応募作品の中から、各部門（小学生／中学生／高校生／一般）で最優秀賞（各1）、優秀賞（各2）に選ばれた12作品を紹介する。

#### 最優秀賞、優秀賞12作品を紹介

# 最優秀賞、優秀賞12作品を紹介

## 一般の部

最優秀賞

難しい顔をして離乳食を食べない娘。食べる以前に口を開けてくれないのはどうしてだろう。せっかく時間を開けて作ったのに…という不満でいっぱい。初めての育児で悩み、色々調べると驚くことが書いていた。「ママの顔、笑っていますか?ちゃんと食べててくれる心配でママが不安な顔をしていませんか?」驚いたけど、それは当然の内容。色々と話し掛けながら食べさせていたけど知らず知らずのうちに難しい顔をしていた私。作ること、与えることに必死で忘れてしまっていた一番大切な「笑顔」。食事は楽しい時間だと教えてあげたい。私が変わらなきや。

「これ、蓮根!穴が開いてて可愛いねえ!ママ、蓮根大好きやから一緒に食べようか!」

初めて食べさせる食材は今でもやっぱりドキドキするけど笑顔でプレゼン。私の笑顔につられて娘は笑顔でどんな料理もバクパク。今では色んな人に「しつかり食べてお利口ね。ママの料理が美味しいのかな?コツは?」つてよく聞かれるけど味付けは素材の味を重視して薄味。一番のコツは私が笑顔でいること。すると娘も笑顔になって更に私も笑う。食卓はいつも笑顔が溢れる。トマトを食べて酸っぱそうな顔をする娘の顔も笑えるし、テーブルや椅子にご飯粒をたくさんつけながら手づかみ食べを頑張る姿も笑顔で応援する。後片付けが大変そうだな、と思つけどアゴやほっぺにご飯粒をつける娘の顔を見ると笑わずににはいられない。

以前は離乳食に完敗していただけれど今は離乳食に乾杯。これからも一緒に楽しく色々な料理を食べていくこう。

娘は現在一才二ヶ月。離乳食も完了期。彼女がもう少し大きくなつた頃、一緒に栽培できるように私は今年、家庭菜園デビュー。食べ物を育てる大変さ、収穫の喜び、それを料理する楽しさ、自分で育てた野菜の美味しさと感謝の気持ちをいつか教えられるように私も娘と共に成長していきたいと思う。

「食は心」あの日までの私はこの言葉をきれいごとにし思えませんでした。でも、あの出来事があつたからこそ、の大切さや家族の温もりを今でも忘れずに過ごせています。私が初めて料理をしたのは小学校四年生の時でした。それは父と母が仕事でいそがしく、私が夕飯を作ることになったのです。その日のメニューはカレーライス。母が細かく作り方を教えてくれたので、私はおいしいカレーライスを作った自信に満ちあふっていました。

火と包丁を使うので祖母につきそつてもらい、作り始めました。ところが、想像していたよりも難しく、何もかも投げ出してしまったくなりました。しかし負けず嫌いの私は、母の手伝ってくれるという優しい言葉にも耳を貸さず、もくもくと作業を続けました。案の上出来栄えは最悪。じがいももにんじんも固く、カレーの底はこげてしまついた。泣きそうになるのをくらえ、父と母の帰りを待ちました。

父と母が帰ってきて、夕飯の時になりました。私はドキドキしながら「どう?」と父と母に聞きました。すると父とは「おいしいよ、ありがとうね。」と言つてくれました。私とうとう涙が溢れてきて、「なんで、なんでの?絶対おかしくないのに。」と叫びながら泣きわめきました。すると父が「食つていうのは味や見た目じゃなくて、作つてくれたの心が大切なんだよ。だからありが一生懸命作つてくれた。レーは最高においしかつたよ。」と言つてくれました。私の心がしました。それと家族の大切さもです。食はそんな大切なことにも気づかせててくれる大切なもののなのです。だからも食を大切にしていきたいと思います。

お父さん、お母さん。今度はもっともっとおいしいカレーを作るから楽しみにしてね。

# 世代を超えた食育の“芽”育む

つ と樂りいと も私まか司 食て赤

# 「受け継がれた味」

奈良文化高等学校2年

柴田 彩佳さん



「食事とコミュニケーション」

食への感謝  
食べ物の幸せ

# 「離乳食にカンパイ」 松井 奏子さん

# 「食文化継承のヒケツ」

多田 智代さん

「母から私へ、そして子へ」  
堀口 か織さん

「食事とコミュニケーション」

智辯学園高等学校1年

若井 健也さん

僕は食事が好きです。おそらく、毎日お母さんが一生懸命にお弁当も食も作ってくれて、その上弟達との日起きた出来事などを話し合ったな寝食時には友達と一緒に食事を囲んで楽ししぐはんを食べているからだと思います。皆で食べた方がおいしいと言われたりしますが、本当にそだ」と僕は思います。

しかし、僕の家では家族全員で食事を囲める機会がほとんどありませんなぜ、無いのかというと父が単身赴任で仕事に行つていて家にいることとても少ないからです。

父は、僕達家族のために一日一日、全力で働いてくれています。僕も弟達も父がこうやって頑張ってくれていることで、学校に行つて勉強すことができ、家でテレビやクーラーを使えたり、当然食事を朝、昼、晩毎日しっかり摑ることができます。しかし、父一生懸命働いているにも関わらず、あまりおいしい食事を食べられず、身赴任先で宿泊している部屋は狭く、テレビもありません。父は本当に娘と共に義母の極意を学ぼうと思つ。茶かゆを炊くこともまたまだへたると思い、我が家「食育」では生活そのものであるとした瞬間だった私が母を見て学んだ、「食は生活を豊かにし、心と体を育てるものであること。義父母が生活を通して教えてくれる「食は自然から恵まれるものあり、感謝の心を育てるもの」だ。

私はまだ漬け物を漬けたことがない。今年畑に大根、白菜ができたたら娘と共に義母の極意を学ぼうと思つ。茶かゆを炊くこともまたまだへたるそだ。せつから福井と奈良、海と山の美味しさを母二人から教えてもらひたのだから、それに何かを付け加えて子どもに「食」のすばらしさ、楽しさ、大きさを伝えていきたい。

私は結婚し、実家の福井から奈良県天川村に来た。奈良に来て一番驚いた事は食文化の違いだった。魚が豊富で刺身や煮魚、焼魚が美味しい福井違い、海がなく山に囲まれた天川村は、山菜、猪、鹿、アメの魚が常備として家にある。春になると近くの林に入つて行きイタドリを探り、熱につけて皮をむいて細かく切つてから冷凍する。家の横の山にはワラビたくさん生えるので、義父が袋一杯に採ってきててくれる。灰をまぶして湯をかけて灰汁を抜く。それを塩漬けにして冷凍する。これらが次の春での焼きおかずの一つとなる。季節を味わいながら生活をするのが天川なのだ。天川に来て数年間は町育ちの私にとってはわからない事ばかりしじんないと感じる日々だったが、慣れてくると、食べられる山菜、食べられる灰汁抜きの仕方も義父母に習うことで春の楽しみに変わってきた。

今年の春、小学三年の娘がワラビ採りを楽しんだ。そしてそのワラビとても大切に、残さず食べていた。幼い頃から義父母をみてきた結果であると思い、我が家「食育」では生活そのものであるとした瞬間だった私が母を見て学んだ、「食は生活を豊かにし、心と体を育てるものであること。義父母が生活を通して教えてくれる「食は自然から恵まれるものあり、感謝の心を育てるもの」だ。

私はまだ漬け物を漬けたことがない。今年畑に大根、白菜ができたたら娘と共に義母の極意を学ぼうと思つ。茶かゆを炊くこともまたまだへたるそだ。せつから福井と奈良、海と山の美味しさを母二人から教えてもらひたのだから、それに何かを付け加えて子どもに「食」のすばらしさ、楽しさ、大きさを伝えていきたい。

私の母は私が大学を卒業した日に亡くなつた。卒業後は実家に帰り、母得意であつた料理お菓子作りを教えてもらいたいと思っていた矢先だつた。母は冷凍食品などは使わないのはもちろん、糖尿病を患いながらもいい物が食べたい祖母のために食物の勉強をして、薄味ながらも楽しめる食事を作ってくれた。また、父が海外で味わつておいしかった物を貰したり、漬物を漬けたりしてくれた。当時は「食育」という言葉はなかったが、今考えると、食の大切さ、料理のおもしろさを伝えてくれていたうに思う。

私は料理が得意ではない。高校生の時でも弁当すら弁当箱に詰めた事ない程に興味もなかつた。しかし今は得意ではないけれど、義父母、夫子ども三人の健康を背負つて食事を作つている。大変と思うこともあるがとても嬉しい。

