

お米で幸せ

雲仙市立国見中学校二年 櫻田 結女

「いったただ、きま、す！」

今日も笑顔でご飯を食べる私。私は、少さいころから食べるのが大好きでした。おいしい、そんな食べ物を見つけると目がキラキラ輝き、すぐに食べたくなります。

小学四年生頃のことです。成長期真、さい中だ、た私は、食べても食べても満腹にならないというような日々を送っていました。そ

雲仙市立国見中学校

んなある日、給食の時間。ご飯を減らしに行く友達を見ました。その子は、痩せていました。私の周りの痩せている子、細い子のほとんどは小食でした。私はたくさん食べるから太る、あまり食べなければ痩せるんだと勝手に思いこみ、食べるのが好きな自分が嫌いになってしまいました。その日から、ご飯を減らし、お米を食べることがめ、たになくなりました。学校で出るおいしい給食も友達みたいに細くなりたいたいという思いで減らしに

行ったりもしました。

こんな生活が長い間続きました。『食べた
ら太る』という恐怖でご飯をあまり食べるこ
とができませんでした。もちろん、体重は減
りました。でも、こんな不健康で痩せたと言
えるのかなという思いも頭をよぎってしまし
た。突然、『ご飯が食べたい！』と思い、『炊
飯器まで走っていました。炊飯器を開けると、
『ん？学校の『ご飯と色がちがう。』
小さいころから、うちで食べていたのは、玄

米『ご飯』が？と知らずに食べていました。う
ちは、家族の健康のためにと父が白米ではな
く玄米の『ご飯を食べさせてくれたのです。
そんなことも知らず、『お米を食べない生活を
続けてきた自分に怒りと罪悪感を覚えました。
そして、『こんな生活はもうやめよう。これが
らは、『はい、はい、食べよう』と決めました。
日本、それはとても、とても食に恵まれて
いる国だと私は思います。世界中には、『食べ
たくても食べる物がなく、食べることができな

い人がいます。日本にも食べたくても、体重
が増える恐怖やストレスなどによつて食べる
ことができず苦しんでいる人もいるのではな
いでしょ。うか。痩せているから、太っている
から、といった見た目で人を判断することは
あつてはならないことです。そのような偏見
をなくすこととおいしい「お米」を食べ幸せ
が増えていくと思います。毎日お米を食べ、
みんな笑顔で、
「ゴちそうさまでした！」