

お米がくれた勝利

壬生中学校二年 清水 愛梨衣

祖父母が天国へ行きました。

祖父母の家は農家でいつもおいしいお米や野菜を届けられていました。

祖父母がいなくなつた去年、親戚全員で米作りに挑戦しました。田植えでは「だし」という苗が入つていた箱を洗う係を任せられました。「だし」についていた泥や苗の根をブラシで落とします。何個洗つても空いた「だし」が運ばれてきて、うんざりした気持ちになりました。姿勢もずくと座つたままだつたので体中が痛かつたことを覚えていきます。

稲刈りでは、機械の通りぐらい場所の稲を刈つたり、稲穂を入れる袋の準備をしたりしました。米の入つた袋はずりりと重く、私には全く持ち上げられない程でした。その重労働を毎日祖父母が行つていたかと思うと、もつと手伝つてあげれば良かったと後悔を感じました。

その日の夕食はとれたての新米でした。自分で初めて作ったお米を一口食べた瞬間、甘い！お米ってこんなにおいしいんだ。と思いました。いきました。しかもお米一粒一粒がキラキラと輝いて見えしました。親戚のみんなも「おいおいね。お米最高だね。」とみんなの笑顔は、新米だからという理由だけではないと思います。みんなで協力してお米を作り上げたからこそ、おいしさと嬉しさになつて返つてきたのだと思います。

私は、新体操を習っています。練習で時間がないときは手軽に食べられるパンをよく食べていました。しかし、あの体障でお米の美味さを心から感じるようになつてからは、必ずお米を食べるようになりました。母の「ぎつてくれたおにぎりは、おいしいのはもちろん、とても愛情を感じます。そして練習して、いて一番感じたことは、お米はお腹が空みにくく、どんなに辛い練習でも最後までバテずにいられることです。

そこで、お米の栄養価を調べると主成分は脳や体のエネルギーになる炭水化物ですが、その他に筋肉や血液など体の基本を作るタニパク質も含まれ、さらに亜鉛やミネラル等の食物繊維も豊富で、栄養の豊庫といえます。

お米を意識して食べるようになった。一年、私は体も心も変わりました。一日中の長い練習も真夏の体育館での練習でも、一度も体調を崩すことなく充実した練習ができた。演技に自信をもてるようになりました。

そして、大会の日は必ず母の手作り弁当を持参します。主食は絶対ご飯と決められています。以前は大会の緊張感から食事が喉を通らず、ゼリー飲料や果物だけで昼食を済ませています。しかし、お弁当をご飯に変え少しずつ、ぐくり噛んで食べると不思議と緊張がとれ、最後まで力いっぱい演技することができるようになりました。演技の後半戦、タインやバリンスが上手く決まらなかったのも、パワー

不足だったのかもしれないと気がきました。
そして大好きなのは、お弁当のふたを開けた
瞬間。ご飯一粒一粒がキラキラ光って見え、
頑張れよ」と祖父母や家族が応援してくれ
ている感覚になります。また今年はたくさんの
の賞状を頂くことができました。これは全て
お米からもらったパワーとたくさんの愛
情のおかげだと思います。

祖父母が築いてくれた田んぼ、そしてお米
を作ってくれている親戚のみんなやおいしい
食事を作ってくれ、笑顔で私を支えてくれる
家族に感謝して、これからも大好きなお米を
食べていきたいと思えます。