

公益財団法人 **イオンワンパーセントクラブ**

中学生「食」の作文コンクール



金賞受賞 おめでとうございます

中学生の食に対する 思いの広がり期待

食育に関する中学生作文コンクールは今回で3回目になりました。3年目にして、応募点数は昨年から大幅に伸びて2140点の作品が寄せられました。多くの方に作文を書いてご応募いただきましたことに、あつく御礼申し上げます。

そして、金賞、銀賞を受賞された皆さん、おめでとうございます。今回のテーマは「朝食」でした。毎日朝食を取ることの大切さが言われていますが、残念ながら朝食を食べないで学校へ行く子どもや、社会人でも朝食抜きで会社に行ってしまう人が多いことが新聞やテレビで伝えられています。こうした朝食欠食をどうしたら減らせるか――皆さんの作文の中にもこの問題に触れているものがありました。お寄せいただいた作品には、朝食のメニューについて書いている作文や、朝食を作っている人に対する感謝の気持ち、朝食を通じた家族のコミュニケーションを書いている作文



公益財団法人 **イオンワンパーセントクラブ**
 理事長 **横尾 博**

もありました。中には自分が作って家族に食べてもらうことで、作業しさと家族が喜んでくれるうれしさをつづっているものもありました。生活リズムが乱れて学校に来なくなったり友人に対して、朝食を一緒に食べたことがきっかけで学校に来るようになったという友情の話もありました。

朝食をキーワードにいろいろな角度から考え、調べ、体験を思い出し、書いていただいていることがわかりました。

こうした作文を新聞やホームページに掲載させていただくことで、中学生だけでなく小学生や、ご家族にも読んでいただくと。そして、作文を書いた中学生の思いや活動が多くの人に理解され共感されていくことが、この作文コンクールを主催する私たちが期待するところです。次回も、心に残る食事や食べる喜びをつづった作文をお待ちいたします。

「朝食」心に残る食事や料理への感謝の気持ち」をつづってご応募いただいた第3回「中学生「食」の作文コンクール」に、全国から2140点の作品が寄せられました。この中から金賞10作品、銀賞10作品が選ばれ、11月23日(土・祝)、千葉市美浜区のイオン本社で行われた表彰式に金賞を受賞した10名中7名が出席。表彰式に続いて小麦生産による粉食文化が根づく群馬県へ1泊2日の食育ツアーに参加しました。

第3回中学生「食」の作文コンクール 概要

- テーマ** 「朝食」
——心に残る食事や料理への感謝の気持ち」
- 募集期間** 2019年7月11日(木)～2019年9月30日(月) ※消印有効
- 応募資格** 日本在住で2019年7月現在、中学1年生から中学3年生であること

- 賞品**
- 金賞……賞状、副賞(図書カード3万円分) 10名
表彰式・食育ツアー(1泊2日)にご招待
- 銀賞……賞状、副賞(図書カード1万円分) 10名
- 参加賞……上記入賞者以外の応募者100名に抽選で図書カード(1000円分)を贈呈



公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

中学生「食」の作文コンクール



温かい朝食

宮城県石巻市立蛇田中学校3年

齊藤 叶恵



ある日の朝、いつものように顔を洗い、リボン
グへ向かった。そこには母からの一つの手紙とラ
ップのかかった朝食が置かれていた。私はその手
紙を読んで泣いてしまった。

さかのぼること2週間。私の母は体調を崩して
しまった。そこから私たちの関係は気まずくなっ
てしまった。

原因は朝食だった。朝食は毎日母が作っていた。
私はそれがあたりまえだと思って過ごしていた。

しかし、母が体調を崩してから朝食は毎日私が作
っていた。当時中学生になったばかりだった私は
なんで自分がやらなければいけないのかと思い、
不満がだんだん増していった。

自分で朝食を作るようになってから一週間後の
ことだった。私の不満は限界に達し、母にひどい
ことを言ってしまった。

「なんで私が作らなきゃいけないの。朝食へら
い作ってよ。本当もしてないんだから。」

と口に出してしまった。その時の母の顔は二度と
忘れることはないと思う。すごく傷付いたように
見えた。いや、絶対に傷付いていた。私が傷付け
たんだと確信した。

その日から私はずっと後ろめたさを感じてい
た。母のことをすごく傷付けてしまったのに母は
いつもと同じように接してくれていたからだ。私
はまだ母に謝ることができていなかった。

母が体調を崩してから2週間経った。母はも
うすっかり元気になっていた。母は私に言った。

「今日までありがとう。助かったよ。」

と笑顔で言った。私もうなずいた。しかし、何か
を抱えているようにも見えた。

次の日の朝私はリビングで手紙を読んだ。

「今までずっと朝食を作ってあげられなくてご
めんね。お母さんは本当に何もしてなかったよね。
ごめんなさい。でもかなえがいてくれて助かった
よ。かなえが作ってくれた朝食は今まで食べた中
で一番温かかったよ。」

と書かれていた。私は読んだ瞬間に泣いてしまっ
た。

私はなんて事をしたんだろう。どれだけ母を傷
付けてしまったのだろう。それなのに母は私にい
つもと同じように接してくれていた。だからこそ
手紙を読んだ後涙が止まらなかった。最初の頃に
作っていた朝食は元気になってほしいと願って作
っていたのに、いつのまにかその思いはうすれてい
た。

母の手紙の最後に書かれていた「一番温かかっ
たよ」という言葉は今でもずっと覚えている。そ
の日久しぶりに食べた母が作ってくれた朝食はす
ごく温かかった。私が母を想い作った朝食のよう
に、母も私のことを想い作ってくれたのだと思っ
た。

誰かが誰かのことを想い作る朝食はすごく温か
いのだと思う。それはきっとその人のことをすこ
く考え、大切にしているからだろう。そして私は、
今日も温かい朝食を食べる。



朝食で元気にスタート

茨城県結城市立結城中学校1年

斎藤 心音



私は、小さい頃から少食で、一度にたくさん
量を食べることができません。給食も完食したこ
とがほとんど無く、毎日残してしまうので、先生
が具合が悪いんじゃないかと心配して声をかけて
くることもあります。

朝も目が覚めてから、ある程度時間が経たない
と食べられません。そして、食べたとしても少し
しか口にできないのです。

しかし、「食」の作文を書くために朝食のこと
を調べてみると、いかに朝食を摂ることが大事な
ことかわかりました。寝ている間に脳のエネルギー
源のブドウ糖が無くなってしまつので、朝食で
ブドウ糖を補わなければなりません。そうしない
と、頭がボーッとしたまま登校して授業を受ける
ことになります。勉強に支障がでることになるの
で、私は朝食を、積極的に摂ることにしました。

そこで、少しでも食べやすい朝食を考えて作っ
てみました。ご飯そのものは、のどを通りにくい
ので麺にしました。麺の中でも、より細いそうめ
んを温かく調理した「にゅうめん」のメニューを
考えました。

胃の調子を助けるキャベツと免疫力を高める人
参を入れて、良質なたんぱく質を含む卵でとじま
す。朝は時間が無いので、キャベツと人参は小さ
めに切って、早く火が通るように工夫しました。
家族の分も作って、みんなで食べました。キャ
ベツと人参の甘味が出て、いい香りがします。家

族も夏バテや寝不足で、朝食食欲がなかったの
ですが、私の作ったにゅうめんを出すと、「おいし
い」と言って完食してくれました。私も、いつも
よりたくさん食べることができ、元気に登校しま
した。

朝から料理を作るのは大変でしたが、家族に喜
んで食べてもらえて、頑張ったかいがあったと思
います。

別のメニューも考えました。「ぞうすい」です。
材料は、胃腸の働きを助ける大根と、ビタミンや
食物繊維が多く含まれているしいたけ、それから
カルシウムが豊富ならすも入れました。しいた
けから、だしが出てとてもおいしくできました。

朝は、家族の起きる時間や家を出る時間もバラ
バラでありさつもままならない位、すれ違ってし
まいますが、朝食を作ることで、「おいしかった
よ」と声をかけてもらったり、食べたい物をリク
エストしたり、朝の会話が自然と増えて、笑顔に
なり今日も一日元気いっぱい頑張ろうと明るい気
持ちになります。

朝食は、体の為だけではなく、精神のバランス
を整えることにもつながるのではないかと思います。
一日のスタートの朝食を、これからも大事
にし、工夫していきたいです。

食べることは、胃を満たすだけではなく、心も
満たしてくれると実感しました。

公益財団法人 **イオンワンパーセントクラブ**

中学生食の作文コンクール



感謝

神奈川県川崎市立橋中学校3年

閏間 莉久



私の朝食の定番は、しらす丼だ。私は、毎日欠かさず朝食を食べる。朝食を食べないと、その日一日元気に過ごすことができないのだ。

毎日食べている朝食は、母が朝の忙しい時間帯にもかかわらず、私のために時間を割いて準備してくれる。母が作ってくれる朝食の中で一番好きなのは、しらす丼だ。白いお米の上に私の好物である、しらすと卵の黄身をのせ、醤油をかけ、風味付けにごま油を少量たらす。しらす丼を食べると、「今日も頑張ろう」という気持ちになるのだ。母は、私がしらす丼が好きだということを知っているため、よく作ってくれる。私は、朝食を食べながら母と会話を交わす。その日の予定や楽しみにした事、そして嫌な事。話すことで、気分転換になったり、その日のやる気に変化したりする。

朝食は家族とのコミュニケーションがとれる時間なのだ。私は、中学校三年間テニス部に所属し、平日はもちろん、土日祝日も活動を行っている。活動は半日から一日行うため、朝食を食べることは必須だ。特に夏では、朝食を食べない人が、高い確率で熱中症になってしまっているので、朝食を食べるべきである。大会や遠征などに行く時は、集合時間が早く、朝早く起きるのが苦手な私は、移動中におにぎりを食べ、朝食を済ませる。このおにぎりは、

母が朝早く起きて作ってくれたおにぎりだ。具材は塩昆布。母は、私が熱中症にならないよう、塩分補給ができる塩昆布を入れるなど、細かいところまで気をつけてくれている。そんな母の支えがあり、私は一度も熱中症にならず、また大きなケガもなく活動することができた。それに伴い、大会でも優勝や準優勝するなど良い成績を残すことができた。

文部科学省の調査によると、中学生の約五人に一人の割合で、朝食を食べていないことがわかった。また、朝食を食べている人は食べていない人と比べ、学力や体力の面で優れていることもわかっている。このことから朝食を食べることは、勉強や運動をするうえで、とても大切だということが考えられる。

朝食は家族との大切なコミュニケーションをとれる時間であり、コミュニケーションツールでもあるのではないか。家族と朝食を共にし、会話を交わすことで、その日を気持ちよくスタートすることができると、そのくらい朝食には凄い力がある。私は考える。普段なにげなく食べている朝食は、私たちの親が朝早くから作ってくれていることを理解し、感謝の気持ちを伝えることが、大切なのではないか。

「お母さん、ありがとう。」



魔法の言葉と朝ごはん

新潟市立新津第一中学校3年

前田 結以華



「うわっ、これおいしい。」

朝から私は母に魔法をかけられる。

我が家は朝食抜き厳禁。めったにないが、朝寝坊をしたとしても、少々具合が悪くても、朝食を少しでも口に入れなければ外に出してはもらえなかった。かといって、朝食は充実の日本食というわけでもなく、もちろん、フレンチでもイタリアンでもない。母は弁当作りを趣味というか、生きがいにしているのだ。平日はその弁当のおかずの残りをいただくことになっている。

夕食は家族そろって食べるのが我が家では当たり前だが、忙しい朝はそうはいかない。パンを食べるもご飯を食べるも自由。主食はそれぞれ好きなものを食べる。いつからかそれぞれ自分でやることになっているけれど、「タンパク質はとってね。」

とか

「ビタミンは大丈夫？」

とか

「カルシウムは大事よ。」

などと、母は、ひたすら弁当を作りながら声だけかけてくる。そうして弁当のおかずの残りがテーブルに並ぶ。自分で作っていきながら、

「うわっ、これおいしい。」

とか

「魔法をかけることは忘れない。」

それでも、冬の朝食は少し様子が違う。知り得た情報を駆使して、万全の風邪予防策をとって、ネギの青いところがいいと言っては毎日ネギ

味噌。舞茸とゴボウを組み合わせたら天下無敵の抵抗力、のこのためには大根あめで、お出かけ前のココアは必須……。おなかか何かがいっぱいになる。朝食をきちんとしてくれることで集中力がアップし、頭の回転が良くなると言われるが、朝のこのルーティンで眠気が吹き飛ばすことは間違いないと思う。おかげさまで、学校は一度も休んだことがない。学力についてはまだ目標にほど遠いが、いまのところ頑張るとおす自信だけはあります。

学力向上のために朝ごはんを食べるわけではない。「朝飯前」が大事だと、母には幼い頃から言われており、目が覚めるとまずピアノを弾くことになっている。そして軽く体を動かし、学習もする。それからの朝ごはんは、朝食を抜く人たちが、その理由として挙げる「朝寝坊や」「食欲がない」とは、私はほぼ無縁だ。朝ごはんは、私にとって、いつもあたりまえにその場所にあるものなのだ。

弁当を作らない朝は、母は心なしか元気がない。それでも、休みの日に私が用意した朝食にも、母はいつもの魔法をかけてくれる。

「うわっ、これおいしい。」

私自身を作っている大きな存在は、朝食そのもの。もちろんだが、この魔法かもしれない。そして、この魔法の言葉の奥には、母が私たちのために栄養や、いろいろや、おいしいさを考えてくれている深い愛情がある。そんな朝食を、これからも元気で、感謝の気持ちで、

「いただきます。」

公益財団法人 **イオンワンパーセントクラブ**

中学生**食**の作文コンクール



「あかり食堂」準備中

山梨県大月市立大月東中学校2年

小宮 あかり



「おはよう。今日は何食べる。」

父の声が聞こえる。私の一日は、ここから始まる。私の父は、毎朝誰よりも早く起きて、一人一人に合わせた朝食を作ってくれる。「パパ食堂」の開店だ。

私は寝ぼけながら、その日の気分で食べたいものを父に伝える。例えばベーコンエッグ、卵焼き、丼、ピザトースト、チャーハン、納豆巻きなど、和食・洋食・中華、父は何でも得意で、手際よくささっと、私が頼んだ通りの朝食を作ってくれるのだ。次は兄を起こす。兄は決まってオムライス

をリクエストする。チキンライスの上にとろけるチーズ、その上にふんわり卵焼きを載せて、パプリカで彩りをそえた、父特製のオムライスは、毎日食べても飽きないそうだ。いちばんすごいと思うのは、祖父母のために作る、手の込んだやわらかい料理だ。豆乳とにがりで作る手作り豆腐、ピザ風豆腐、野菜の煮物など、固いものが苦手な祖父母のために、朝早くから仕込みをして、毎日違う料理を作っているのだ。父は創意工夫をして、

どんどん新作料理を作ってくれるので、さすがだなあと思う。しかし、そんな父も、自分の朝食にはあまりこだわっていない。皆に作った朝食の残りもヨーグルトで、済ませることが多い。

そこで私は、日ごろの恩返しに夏休みに父に朝食を作ってもらえることにした。メニューは、私の得意料理の卵焼きだ。本当は父からのリクエスト

を聞いて作るべきところだが、父のように何でも作れる訳ではないので仕方がない。栄養バランスと彩りも考えて、チーズとソーセージと青のりを、卵の中に入れることにした。豆腐とわかめのみそ汁も作った。ごはん・みそ汁・卵焼きで、私特製朝定食ができあがった。いつもの朝食の時間よりだいぶ遅くなってしまったが、父を呼んで食べてもらった。

「あかり、すごくおいしいよ。ありがとう。たまには作ってもらうのもいいもんだな。」

父の笑顔に、私まで嬉しくなった。朝食を作るとは、私が思っていたよりも、ずっと大変な作業だった。朝ほとんどん時間が過ぎてしまいい、学校がある日だったら、遅刻してしまるところだった。だから父は、あんなに早起きしているのだとわかった。私は一人分作っただけだが、父は家族全員のリクエストに応えている。これはなかなかできることではない。ひとりひとりに合わせて作ってくれる、ありがたさを感じた。今まで当たり前のように食べていたが、父のおかげで楽しい一日のスタートが切れていることに、感謝しなくてはならないと反省した。父のように手際よく作れるようになるには、まだまだ遠い道のりだが、休みの時はなるべく作るようにして、家族のために「あかり食堂」を開店したいと思う。私も父のようにになりたい。そして家族を笑顔にすることが、私の目標だ。



毎日の楽しみ

静岡市立清水第七中学校 3年

松永 琴和



私は小さい頃からバレエを習っていました。バレエはスタイルがとても大切です。少しでもきれいに見えるようにと、中学一年生からダイエットを始めました。

最初はおやつをぬいたり、おかわりをひかえるなどの簡単なものでしたが、中学二年生になると、主食をぬくようになりました。一日一食ほどしか食べない時もあり、だんだん「食べる」ということが怖くなっていきました。これによって、体重は大きく減り、身長も伸びなくなりました。母も父も私を心配して、食べるように声をかけてくれました。バレエの先生も、私を心配してくれていました。その時は、なんでそんな心配をするのか全く理解できませんでした。むしろ、心配されるというのはやせてきているという事なので、うれしく感じていました。

こんな状態にあった私を救ってくれたのは、私の母でした。母の作る手料理はいつもどれもおいしいくて、大好きでした。ダイエットをする前は、いつもおかわりをしていくくらいです。私がほとんど食事をしなくなったころから、母は私が何なら食べられるのか考えてくれました。特に、「朝食」を大事にしてくれていました。母は私に言いました。

「朝ご飯は絶対食べなきゃだめだよ。パワーがでなくなっちゃうよ。」

そういって母は、朝早くから、手の込んだ料理

を作ってくれていました。今思うと、とても大変だったと思います。いつしか、「母が作ってくれた、おいしい朝食を食べること」が私の毎日の楽しみになっていました。もう一つ母が私に言ってくれた言葉があります。

「琴和が幸せでいることが、お母さんにとっての一番の幸せだよ。」

私は、とてもうれしかったです。私は、食べる

ことが大好きなのに、食べるというライフしてしまっていました。しかし、母にこの言葉をいわれた時、食べることが好きなら食べればいい、だれも食べちゃいけないというわけじゃないんだから食べればいいこんな気持ちがいなくなりました。この日からは、私自身も「朝食」を大切にしようになりました。

私は、毎日私を支えてくれた母に本当に感謝しています。私の事を心配してくれた人達にも感謝しています。私は今、食べることが大好きです。今私は、一日の始まりに大好きな「朝食」を食べればその日一日明るくすむと考えています。

お母さん、食べることを大好きにしてくれて、私

のことを毎日支えてくれて本当にありがとう。

公益財団法人 **イオンワンパーセントクラブ**

中学生**食**の作文コンクール

金賞

変わらない特別な朝食

愛知県名古屋市長有松中学校1年
山田 明日美



私にとって朝食は「元気をもらえるものです。憂鬱な月曜日でも楽しいことが待っている日曜日でも、母の作る朝食を食べてから一日が始まります。白米に納豆、焼き魚、みそ汁…。私の家の朝食は和食が多いです。理由を尋ねると母は「栄養がバランス良く取れるし、力が出るから」と答えました。私はそれを聞いて、普段何気なく当たり前前に食べている朝食も、じっくり考えて作られていると知りました。それから私は朝食を、少しだけ意識して食べるようになりました。その中でも、一番心に残っている朝食は、私にとって決戦の日でした。

私は、小学校四年生から六年生までバスケットボールをやっていました。その日は、勝てば優勝という六年生最後の試合がありました。今まではなかなか勝てず、辛い時もあったけれど家族や仲間を支えられて、準決勝までいくことができたのです。いつもはあまり緊張しない私でも、その日は朝から心臓の音が聞こえてくるくらい緊張していました。それでも、家族には緊張を悟られないよう、平気な顔で過ごしていました。顔を洗って、ユニフォームに着替えて…。いつもの朝のルーティーンをこなしていくうちに私の緊張はますます高まってきました。しかし、その緊張をやわらげてくれたのは朝食でした。白米、卵焼き、ほうれん草のおひたし、トマト、みそ汁…。いつもと

変わらない朝食でしたが、私の好物が盛り込まれていました。でもしっかり栄養バランスも考えられているので、そこは母らしいなと思いました。「ありがとう」という気持ちを一杯込めるように、大きな声で「いただきます」と言って手を合わせました。口の中で溶ける甘い卵焼きの味は、今でも覚えています。いつもと変わらない、でも特別なその朝食は私にとっての一番の応援でした。試合は惜しくも負けてしまいましたが、全力を出し切ることができたので悔いはありません。

朝食は、三食の中で一番大切な食事だと言われています。朝食でしっかり栄養をとることで一日元気に過ごせると言っても過言ではありません。毎朝、さり気なく工夫が盛り込まれている朝食を食べると、体中に力がわいてきて、今日も一日頑張ろうという気持ちになれます。学校に行きたくない日も、毎朝おいしい朝食を作ってくれる母という味方がいるので、私は頑張ることができています。私は少し前まで、食事はお腹を満たしたり、栄養をとったりするためのものだと思っていました。でも、それだけでなく食事は心も満たしてくれるものだと、母の作る朝食を食べて気が付きました。私もいつか家庭を持ったら、母のように心を満たす朝食を作りたいです。

金賞

優しい心を作り思いやりを繋ぐものを

大阪市立新興中学校3年
高島 春乃



「あったかい」その日の朝私が食べたお米はよく炊けていたのが理由ではなく、その日がとびきり寒くいつも以上に暖かさに敏感だった訳でもなく、ただたんに「温かい」お米でした。

私の家は妹と母と私の三人で暮らしている母子家庭です。二人の子ともを一人で育てている母は忙しく毎日休まず働いていました。私たちも家事を手伝っていたのですが子どもにできることは限りがあり、それでも三人で支えあって生活していました。そんな中私はどうしても我慢できないことがありました。それは母が朝食を食べていないことです。食べていない、というよりも食べる余裕がない、の方が正しいかもしれません。母は家でもずっと働き続けそしてそのまま仕事に行くのです。そんな母の姿を見る度に胸が痛くなり、せっかくなが母が用意してくれた朝食を素直に「美味い」と言えませんでした。

そんな日々を送っていたある日、家に一つの大きな段ボールが送られてきました。送り主は母子家庭を応援する団体で、母がついにこの前知り合ったばかりの人達からでした。そして私は段ボールの中を見て驚きました。中には生活用品、そして大量のお米が入っていたのです。さらに驚いたのがそれらを提供してくださった方の中には一度もお会いしたことのない、赤の他人とも言える人もいたことです。

次の日からの朝食は一見いつも通りののですが私にとっては今までは違う特別なものとなりました。まず家族三人揃って「いただきます。」と食卓を囲みながら言えたこと。母が「せっかくだから」と言い、いただいたお米で炊いたご飯を食べたこと。そしてそのお米がどれも「温かかった」こと。その温かさは私達を思いお米を送ってくれた方の思いやりの心や困っている人を見捨てない、そんな社会の優しさからなるものでした。噛む度に感謝の心が溢れ、噛む度に美味さが増していったのを覚えています。この時私は生まれて初めて朝食の中にある優しさに触れた気がしました。

今も私達は三人で朝食を食べています。あの朝食を食べる以来、私は食事の有り難さを噛みしめるようになりました。一日の初め、つまり朝に食べるもの、それが朝食。美味しい朝食を食べると「一日を元気に過ごせます。温かい朝食を食べると優しい心」を持つことができます。「優しい心」を持った人達が互いに思いやり、そんな人達で作る思いやりの輪がまだ世界中にたくさんいる「充分に朝食を食べられない」人達へ繋がることを望みます。普段の何気ない生活の中にあるもの、けれどもかけがえのない大切な、感謝しなければいけないもの、それも朝食。

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

中学生「食」の作文コンクール



朝食の魔法

福岡県宗像市立自由ヶ丘中学校3年

伊賀崎 淳



中学一年の時、仲の良い友人Hが不登校気味になった。家が近かったので、僕と、他の仲の良い友人達で、朝迎えに行ったりして、まだどうにか学校には通えていた。しかし二学期頃にHは家の都台で、校区内ではあるが、僕達と逆の方向に引っ越していった。僕達も迎えに行けなくなり、気が付けばHは全く学校に来なくなっていた。

それでも学校が終わると、僕達はHの家に遊びに行っていた。Hも僕達が来るのを楽しみにしてくれていた。Hが不登校になったのは、決まっていじめや学校が嫌いだという訳ではなかった。Hの話では、中学に入り登校時間が小学校の時より遅くなった事で、徐々に生活リズムが狂いだしたのだという。朝、余裕が出来た事で、二度寝してしまふ事が増えたらしい。家族も仕事などでHより先に家を出てしまふ為、引っ越して僕達が迎えに行けなくなっていた。いよいよ起きられなくなり、完全に昼夜逆転生活になってしまったようだ。

自分でも何とかしたいと思っている、というHの言葉が嘘ではない事は、Hの机の上にある大量のエナジードリンクの空き缶が物語っていた。引っ越す前もHは、家を出る前にエナジードリンクを飲み干していた。

「明日は学校来いよー。」

「明日は学校来いよー。」

「明日の朝、皆で集まって朝ご飯食べん？」と別

の友人が言い出した。早朝、Hの家の近くのコンビニで朝食を買い、皆で公園で食べ、そのまま学校へ行くという計画だ。僕達は勿論、Hも大賛成だった。しかし両親は何と言おうだろう。その夜、僕は明日の朝食計画の事を話した。Hの現状を知っている両親は快諾してくれたばかりか、父は「小遣いはあるんか？ 将来十倍にして返せよ。」と五百円玉を渡してくれた。

翌朝早く、Hの家の近くのコンビニへ向かった。そこには制服姿のHが待っていた。結局他の友人達は寝坊して来なかったため、僕とH二人での朝食会になった。僕とHとでパンと紅茶を買った。公園に行くと、他愛もない話をしながら二人で朝食を取った。家での朝食より簡素な朝食だったが、でもとても楽しくておいしかった。オレンジ色の朝焼けがとてもきれいだった。そのままHと一緒に学校に行った。寝坊した友人達もまた別の日にHと早朝の朝食会をしたようだ。それだけがきっかけではないが、Hは今では元の生活リズムを取り戻し、毎日登校している。

僕も朝はあまり食欲がある方ではない。ただ何となく食べている。でもあの日、ただのパンが一日のやる気のスイッチになった事を僕は確かに感じた。普段は忙しくて気付かないが、朝食はその日一日を素敵な物にしてくれる。きっとそんな魔法がしまっている。



雨の日曜日、とっておきの朝ごはん

長崎県五島市立三井楽中学校3年

濱里 桜



私の父は、漁師です。早朝から仕事の父と一緒に朝食を摂ることは普段ありません。でも、台風や暴風雨が日曜日に重なる時、父がいるかもしれないと起きたらすぐに台所へ行ってみます。

父の好きなボサノバの音楽が聞こえ、いい匂いがしてきたら父が朝食を作っている証拠。この父の作る朝ごはんが、私は世界一大好きです。朝ごはんを家族揃って食べられるから大好きなのかもしれませんし、父が庭に咲いている季節の花を飾ったり、見た目もきれいに仕上げられたりした食卓が私をワクワクした気持ちにさせてくれるからかもしれません。外が雨ということすら、家族が揃った朝食の間、忘れてしまいます。まさに父の朝食が私たち家族に魔法をかけてくれるようです。

体力勝負の仕事をしている父は、朝は必ずごはんを食べます。しかし、この日はパン食です。コーヒー、卵料理、父の作るカルパッチョが添えられたサラダ、果物というパターンが多いです。コーヒーは中学生になってから、ブラックでも飲めるようになり、少し背伸びした気持ちになったのを覚えています。パンは、母の友人が天然酵母で作るパン屋を宮崎でしており、定期的に送ってもらっています。パン屋の名前は「にこにこパン」。

パンを送ってもらう代わりにこちらは父が獲った五島の魚を送っています。父のおかげで家族も笑顔になれるまで「にこにこパン」を食べることに

ができています。

こんな特別な朝ごはんは数ヶ月に一度あるかないかですが、私が朝食を食べない日は決してありません。朝がとても苦手な私ですが、朝食の大切さを中学生になり、学校の取り組みとして学んできたからだと思います。この三年間で、私の通う三井楽中学校全校生徒の朝食摂取率は、八十一パーセントから九十二・五パーセントに上がりました。文部科学省が行っている全国学力・学習状況調査で朝食を毎日食べている中学三年生の割合は七十九・七パーセントで、私達の学校は全国平均を上回っています。朝食摂取率を上げるための取組として、各学年で野菜を育てたり、郷土料理を作ったり、講演会の中で「花ちゃんのお味噌汁」の話を聞いたりして食の大切さを学びました。その学びは今も続いています。それにより私達の学校では、朝食摂取率が上がるとともに、五島市共通英単語コンテストでもとても良い成績を残すことができました。

朝食は「一日の元気の源」です。学力が上がることも知ったので普段の朝食も何が何でも食べようと思えます。そして、雨の日でも家族を笑顔にしてくれる父のとっておきの朝ごはんを私は一生忘れず、次は私が食べた人を笑顔にするような朝ごはんを作ることができるようになりたいです。

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

中学生「食」の作文コンクール

審査員からのメッセージ

審査を終えて、審査員から作品を読んだ感想や講評をいただきました。

朝食を食べて被災地復旧支援活動



小松敬氏(NPO法人千葉自然学校事務局長)

中学生作文コンクールが3回目になって、今年も作文を読ませていただきました。

令和元年台風15号・19号が、私の住む千葉県を襲ったため、

社会のメッセージとして伝えてほしい



武見ゆかり氏(女子栄養大学教授)

私は、皆さまの作文を読ませていただき、とても感銘を受けました。

朝食に関して、楽しく、ほほ笑ましいエピソードが生き生き

作文には人を動かす力がある



西村隆氏(元毎日新聞編集委員)

作文を書いてくださった大勢の中学生の皆さん、作文を書く前のことを思い出してみてください。

朝ご飯をなんとなく、当たり前

た。朝食を食べない力が出ないし、気力も湧かない。むしろ落ちてしまう。朝食は大切なんだと、みんなの作文を読みながら、毎朝しっかり朝食を食べて活動をやっていました。

ぼくは作文の文章とか、漢字がどうのより、作文を読ませていただいて食事の風景が見えてきたものには点数を高くつけさせていただきました。

わい考えてくれたことに感動したのです。

今、20歳代、30歳代の若い人の朝食欠食が社会の課題です。国や自治体では、この20年近く、こうした若い世代の朝食欠食を何とか減らしたいと、食育や健康づくり政策に取り組んできていますが、残念ながら少しも減っていません。

……。考えることでいろいろなことに気づき、作文を書いたことと思います。

この「中学生「食」の作文コンクール」の素晴らしいところは、「なんとなく」「当たり前」の朝食について考えるきっかけをつくってくれることです。

金賞受賞作品は、中学生を対象とした新聞に全文掲載されます。せっかく考えて気づいて作文にした大事なことも、時間がたつと忘れてしまうことがよくあります。将来「なんとなく」

表彰式には、受賞した人が全国から集まって来ます。これだけでも素晴らしいことだと思っています。この出会いを高校生になっても、大人になってもつなげていっていただければ素晴らしいことです。

また、表彰式に続いて1泊2日の食育ツアーもあり、新しい仲間と2日間一緒に共同生活できることは大きな楽しみだと思います。

とても素敵な作品がありがとうございました。

にお願いしたいことは、作文に書かれた素晴らしい経験と気持ちを自分の体験だけにとどめず、周りのお友達にしっかりと伝えてほしい、ということです。社会のメッセージとして、朝食を食べることの大切さ、楽しさ、素晴らしいさを発信してください。受賞された皆さま、本当におめでとうございます。

「当たり前」に食べ物に接するようになったら、新聞に掲載された作文を読み返してください。

もしかすると、大人になって、自分の子どもに読んで聞かせることになるかもしれない。孫と一緒に読むときが来るかもしれない。作文を書いたとき、の気持ちを忘れないために、作文が掲載された新聞を宝物にしてください。

私も皆さんに負けないよう、朝食を食べるよう早起きをします。

「朝食」心に残る食事や料理への感謝の気持ち
第3回中学生「食」の作文コンクール入賞者一覧
金賞10人
銀賞10人
※金賞・銀賞とも学校所在地が北から南の順に掲載
※敬称略

我が家の「切り干し大根」
宮城県宮城教育大学付属中学校1年
繁田 滉生

温かい朝食
宮城県石巻市立蛇田中学校3年
斎藤 叶恵

我が家の朝食
福島県・郡山ザベリオ学園中学校1年
北村 美樹

朝食で元気にスタート
茨城県結城市立結城中学校1年
斎藤 心音

朝ごはんは家族のルール
茨城県つくばみらい市立伊奈東中学校3年
小島 晴樹

魔法の言葉と朝ごはん
新潟市立新津第一中学校3年
前田 結以華

朝食に込められた母の思い
埼玉県・埼玉栄中学校3年
新井 道大

「あかり食堂」準備中
山梨県大月市立大月東中学校2年
小宮 あかり

私と母と朝ご飯
埼玉県白岡市立南中学校2年
水上 凜音

毎日の楽しみ
静岡県立清水第七中学校3年
松永 琴和

受け継ぎたい習慣
神奈川県・湘南白百合学園中学校3年
五十嵐 咲絢

変わらない特別な朝食
愛知県名古屋市中区立有松中学校1年
山田 明日美

理想の朝食
三重県四日市市立港中学校2年
木村 好花

優しい心を作り思いやりを繋ぐもの
大阪市新築中学校3年
高島 春乃

私の家のルール
三重県四日市市立山手中学校1年
後藤 恋奈

朝食の魔法
福岡県宗像市立自由ヶ丘中学校3年
伊賀崎 淳

ホームレス一家が魅せた「笑顔」
大阪市新築中学校3年
アギルズ・ジュリヤナ・マリ

雨の日曜日、とっておきの朝ごはん
長崎県五島市立三井業中学校3年
濱里 桜

みそ汁のパワー
愛媛県今治市立玉川中学校1年
八木 駿太郎

公益財団法人 **イオンワンパーセントクラブ**

中学生「食」の作文コンクール

食育ツアー 第3回

11月23～24日開催

金賞を受賞し表彰式に出席した7人は、式終了後、小麦生産が盛んで「粉食文化」の伝統が伝わる上州（群馬県）の郷土料理をめぐる食育ツアーに参加しました。11月23日はバスで渋川市の伊香保温泉に向かい1泊。翌日は小麦を材料とする「せんべい」「うどん」「しょうゆ」の生産地見学や試食体験を安中市で行いました。移動中のバスの中を含め今回の作文のテーマ「朝食」についてディスカッションもし、作文を通じた親睦を深めることができました。

群馬の食文化を体験

小麦粉を練ってうどんづくり

群馬県産のすきやきや刺し身こんにゃく、イワナ料理の夕食のあと、小麦粉を練ってうどんづくりにトライ。ボウルに入れた小麦粉に塩水を2、3回に分けて混ぜ、よくこねます。練り上がった小麦粉のかたまりを二つに分けてビニール袋に入れ、ひと晩寝かせます。お楽しみは、明日のお昼。



手動の製麺機で延ばす

群馬県の各家庭にあるといわれる手動製麺機を使って、昨夜こねた小麦粉のかたまりを2度3度と延ばした後、切って麺にします。すぐゆでて、薬味の入ったつゆにつけて、自分でつくったうどんをおいしくいただきました。



伊香保温泉を散策

伊香保温泉は、草津温泉と並ぶ群馬県を代表する温泉です。この名所・石段街を早朝散策しました。石段の段数は、全部で365段。最上段まで上って伊香保神社にお参りました。

食卓支えた小麦



群馬の郷土料理

米と小麦の二毛作が行われていた群馬県では、小麦は農家の普段の食事を支えた食材でした。「うどん」や「おっきりこみ」「焼きまんじゅう」など、郷土料理としていまに伝わっています。

また、世界遺産の「富岡製糸場」で知られるように、群馬県は養蚕が盛んでした。蚕のえさやりなど忙しい仕事の合間に短時間でうどんができる手動製麺機は、こうした土地に生きる人たちの間に広まりました。

おっきりこみ

幅広い生麺を旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。延ばしたうどん生地を「切っては入れ」「切っては入れ」食べたことから、この名前が付いたと言われていいます。麺に塩を加えず、生麺のままゆでるため打ち粉が溶け出したつゆにとろみが出る味は、群馬県の郷土食である一方、食の近代化に伴いその継承が課題となっています。

老舗しょうゆ蔵を見学

小麦を原料に天然醸造

訪問した安中市の有田屋は、江戸時代の天保3（1832）年の創業。以来180年余もの間、昔ながらの天然醸造の製法にこだわってしょうゆをつくってきました。



製法は、大豆と小麦に種こうじを混ぜてしょうゆこうじをつくります。これに食塩水を加え約2年熟成させて出来上がったもろみを搾り、火入れ殺菌、ろ過してしょうゆが仕上がります。

蔵を見学した後、もろみからしょうゆをつくる「しょうゆ搾り」を体験しました。蛇口から出てきたしょうゆをビンに詰め、ラベルをはってお土産にいただきました。

もろみを搾り器に移しました



アツアツ 磯部せんべい

材料は小麦粉、砂糖、温泉水

サクサクした食感と、とろりと溶ける風味の磯部せんべいは、群馬県産の小麦粉と砂糖に、磯部温泉の鉱泉を原料とした名物せんべいです。

訪れた栄泉堂では1枚ずつ手焼きで作っていました。アツアツの焼きたてを試食させていただきました。

ディスカッション 理想の朝ごはんって？



今日、朝食ビュッフェで食べたメニューについて、その料理を選んだ理由は？▽いつもの朝食と比較して何か違うところは？▽一番おいしかったものは？——今朝の食事を振り返ることから、理想の朝ごはんって何だろう、これから大切にしていきたいこと、といったテーマで、2班に分かれて話し合いました。各班からは、栄養バランスがとれた食事、家族と一緒に食べる食事、たくさんの種類が入った食事——など望ましい食事について意見が出されました。朝食欠食に対する議論もしました。



「食事の楽しさ味わって」

食育ボランティア団体代表・金子浩子さん

今回の食育ツアーをコーディネートした食育ボランティア団体代表・金子浩子さんは、理想的な栄養バランスなどを考えるのは大切だけれど、それにとらわれすぎることなく、食事の楽しさやコミュニケーションする喜びなど食事の楽しさを味わってほしいと話しました。そして、地域の食文化に興味を持ち、朝食欠食の社会問題をめぐり、食の問題に対して行動できるリーダーになってほしいとの期待も語られました。