

第4回 中学生 食の作文コンクール

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

# 受賞おめでとうございます

# コロナ禍での気づき描写

全国から力作  
3656点

「コロナによる自粛生活での『食』」をテーマに、心に残る食事や料理への感謝の気持ちをつづる、第4回「中学生食の作文コンクール」（イオンワンパーセントクラブ主催）に、全国の中学生から3656点の力作が寄せられました。金賞10作品、銀賞10作品が選ばれ、11月21日（土）には、オンラインで表彰式を実施。金賞を受賞した10人のうち8人が出席しました。表彰式に続いて、しょうゆの食べ比べ、かつお節削り体験などの食育講座を受講しました。



## オンラインで表彰式

## 書くことで 思いを伝える必要性

食育に関する中学生作文コンクールは今回で4回目になりました。4年目にして、応募点数は昨年から大幅に伸びて3656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、厚く御礼申し上げます。

また、金賞、銀賞を受賞された皆さん、おめでとうございます。今回のテーマである「コロナによる自粛生活での『食』」については、現在世界中に猛威を振るっているコロナウイルス感染症における社会情勢の中、学校の休校等で自宅で自粛生活を強いられた中学生の皆さんに「食」にまつわる経験や体験を作文にさせていただきました。

世界中の人々が経験したこの新しい生活を送る中で、皆さんは「書いてみる」ということで、客観的に自分の環境を見つめなおすことができたのではないのでしょうか。いつもあたり前に料理を作ってくれていた

ご家族や食材を生産されている方に対して感謝を感じることができたと思います。

今は人と会いにくい状況が続いています。このような時こそ、「書いてみる」ということをしてみてください。この作文のように、ご家族、お友達、近しい人に手紙などを書いて届けてみてください。思いを伝えることで、コミュニケーションの重要性を改めて知ることができると思います。そのようなきっかけになれば、このコンクールを続けている意味があると思います。

コロナが一日でも早く収まることを祈っております。



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

第4回中学生「食」の作文コンクール 概要

- テーマ** コロナによる自粛生活での「食」～心に残る食事や料理への感謝の気持ち～
- 募集期間** 2020年7月27日（月）～2020年9月30日（水）※消印有効
- 応募資格** 日本在住で2020年7月現在、中学1年生から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）、ギフト（しょうゆ5種類、かつお節削り器、かつお節）10人
- 銀賞……賞状、副賞（図書カード1万円分）10人
- 参加賞……上記入賞者以外の応募者100人に抽選で図書カード（1000円分）を贈呈



第4回 中学生 食の作文コンクール

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ



病気が教えてくれた動ける喜び、  
コロナが教えてくれた作る喜び

群馬県高崎市立並榎中学校3年

清水 流星



「なんでこのタイミングでオレばかり」そう思わずにはいられなかった。僕は中3。良性の骨腫瘍を乗り越え、バスケットの練習も少ない中、そのナで公式戦が中止、部活の練習も少ない中、そのまま引退した。そんな自暴自棄な僕を一つだけ救ってくれたものがある。それは、家での食事。そのことについて書きたい。

兄の影響で中学からは絶対バスケットをやりたい。そう決めてた小6の秋、膝に痛みが走った。歩くことすらできない。精密検査で発覚した骨の腫瘍。良性か、悪性かは、手術して検査をするので経過観察になった。大好きなバスケットも、足もなくなるかもしれない。辛かった。我慢の生活が続いた。そんな僕の願いが通じたのか、痛みが治り、動くようになった。腫瘍の進行もなく、良性の可能性が出てきた。嬉しかった。動ける喜びを知っているからこそ、バスケットができるだけで幸せだった。僕らの代となり頑張っていたところ、新型コロナウイルスによる休校になった。部活もなくなり、自暴自棄だった。家でゲーム三昧だが、いくらクリアしても、何も楽しくなかった。

そんな虚無感に溢れていた頃、母がいきなり提案した。僕と二歳違いの妹と、家にあるものを使っておかずを作る料理対決。お菓子をよく作る妹に勝つには、工夫が必要だ。何を作ろうか、ふとTVで見た料理番組を思い出した。そうだ、あんな

かけを作ろう。大好きな肉をたくさん入れて、たらふく食べられる。牛肉の細切りを沢山入れた。野菜室を開いたらピーマンとパプリカがあった。トマトは妹の好物だからとっておいた。油を敷いたフライパンに肉を炒めたらいい香りがしてきた。黄色と緑と赤と鮮やかになって、しょうゆをいれて、片栗粉を水でといて入れた。最初は水っぽかったのにあっという間にドロッと完成。普段ケンカばかりの妹が、おいしい。と言ってくれた。結果は圧勝。それから僕は、喜んでもらえるのが嬉しくて、毎日おかずを一品作るようになった。ゲームをクリアした時には味わえない、不思議な、でも嬉しい達成感だった。

昨日、膝の病院の日だった。なんと穴の空いていた骨が再生していた。先生もびっくりしていた。母の口癖がある。「食べたもので、体はつくられる。」「もしかしたら骨が再生したのも健康的なご飯を作ってくれる、母のおかげなのかもしれない。コロナのせいで僕の日常は変わってしまったけれど、食べることは、毎日変わらない大切なことだった。そして作る喜びは、僕の心を支えてくれた。まるで骨腫瘍が僕に動ける喜びを教えてくれたように。食のおかげで、健康な今がある。休校中のお昼やいつもご飯を作ってくれる母に改めて感謝したい。



毎日三食栄養バランス

埼玉県鴻巣市立川里中学校2年

木暮 柁羽



今年の春はコロナウイルスにより、思いもよらぬ休校。そして自粛生活を強いられた。こんなにも家に籠りきりになることが今までなかった。戸惑ったこともあった。特に食については考えさせられることが多くあった。

僕の家では毎日、母が食事を作ってくれている。それが当たり前で今までそれを特に気にすることもなかった。休校で家にいるということは給食もなく、三食ともに自宅で食べることになる。母は起きてすぐ朝食を作り、仕事に出る前に昼食を用意してくれていた。仕事から帰ると夕食の準備をする。初めの数日はその事さえ気にも止めていなかった。

ある時、僕は、昼食を食べた食器を洗った。そんな当たり前前のごとなのに母はすごく喜んで褒めてくれた。なんだか恥ずかしくなった。こんな事さえ気づけなかった自分に。

次の日から、食器洗いを率先してやった。簡単だと思っていたが丁寧に洗うと結構時間を要した。しかし、休校中の僕にはたっぷり時間の余裕があった。ほかに僕が家族のためにできることは何か考えた。家族の食事を作ろうと思った。今まで気が向いた時に作ったりしたことあるが、一品であり、一食分を作る訳ではなかった。すなわち僕にとって家族の一食分の食事を作るのは未知だった。

まず、家庭科で習ったように、主食・主菜・副菜のバランスよく入れるためにはどんなメニュー

にしようか考えて書き出した。思いのほかメニューを考えるのが大変だった。

白米・おろしハンバーグ・マカロニサラダ・野菜たっぷりスープにすることにした。妹も手伝いたいと言ったので二人で協力して作ることにした。手を洗い、エプロンをつけて気合を入れた。作り方を一つ一つ読みながら丁寧に進めた。野菜を切ったり、調味料を計ったりとした準備がかなり手間取った。複数のメニューを同意●に出来ず、一品一品ずつ準備をした。効率よく行かず、早い時間開始なのに出来上がる頃には外は真っ暗になってしまった。

母と父が仕事から帰ってきて、家族全員で夕食を囲んだ。とても形が良かったハンバーグを

「美味しいね。美味しいね。」と何度も言いながら、両親が食べてくれた。とても嬉しかった。マカロニサラダの中の玉ねぎが辛くても、野菜スープの味付けが薄くても、全部美味しいと言って食べてくれた。

人に喜んでもらうとこんなに嬉しいのだと改めて思った。果たして、僕は毎日感謝して食べているだろうか。美味しいものを美味しいと作った人について伝えるいい機会になった。そしてこれからもできる手伝いはしようと思った。次は何を作ろうか今からワクワクしている。

菜のバランスよく入れるためにはどんなメニュー

第4回  
中学生 食の作文コンクール

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

金賞

## 家族との時間

東京都田園調布学園中等部2年  
池田 莉子



私は、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言により、外出することが出来ず、初めての経験で慣れないオンライン授業が始まりストレスを感じていました。しかし、その中で毎日楽しみにしてたことがありました。それは、「食事」です。その理由は、引きこもりの毎日でも、食べ物をおいしいと感じられること、また食事をするという時間を家族と共に過ごすことを楽しいと思えたからです。

ちょうどコロナが流行り始めた頃、我が家は区の抽選に当たり、畑を借りることになりました。どこにも出かけられない日々、畑を耕し、種をまき、水やりをするという、野菜を育てることも楽しみのひとつでした。数日おきに水やりをして雑草を抜く作業は私のストレス発散にもなりました。自分たちで育てた野菜をどんな風に料理をしようかと家族で話したり、実際に購入してきた野菜と比べてより味わって食べたり、畑で野菜を育てることを通して家族との会話も増えました。また、コロナ自粛期間中は父も在宅勤務になることが多く、普段料理をあまりしない父が料理をしてくれました。父が作ってくれたのは、スパイスをたくさん使った本格的なカレーです。初めて本格的なカレーを食べた時は、スパイスの独特な味で慣れませんでした。何度か食べるうちにス

パイスのおいしさを知ることになりました。

このカレーのおいしさには、二つの理由があると思います。一つ目は、カレーに入っている野菜が自分たちで作っているものだったからです。カレーの具材になるまでの野菜の成長を知っているからこそのひと口ひと口味わって食べました。種をまいてから野菜になるまで大切に育ててきたので、おいしさは倍増でした。

二つ目は、父が思いを込めて作ってくれたからだと思います。やはり、一生懸命作ってくれたとそれは食べる人にも伝わります。普段作らない父が作ってくれたことで感じる事ができました。いつも何気なく食べていた母の料理もそういう想いがつまっていることに感謝をしなければいけないと感じました。

「食事」とは、人の体を作る大切なことです。しかし、それだけではなくコロナ禍で、毎日の食事の大切さやありがたさ、何よりも家族と過ごす大切な時間として、改めて感じる事ができました。この思いを忘れずにこれからも食事を楽しみ、また食べ物を食べられていくことに感謝していきたいと思いました。

金賞

## 三つの「こしょく」を減らす方法

山梨県北杜市立甲陵中学校3年  
中村 葉子



私の将来の夢は家族全員で食事をする家庭を作ることです。私の家ではほぼ毎食家族全員がそろって食事をしています。小学生の時それがあたり前のことだと思っていました。しかし、中学の家庭科の授業で、それはあたり前ではないと気づきました。

家庭科の授業で、近年三つの「こしょく」が増えてきていることを習いました。一人だけで食事をする「孤食」、同じ食卓にいる家族がそれぞれ異なるものを食べる「個食」、食べる量が少ない「小食」。どれも健康にも精神的にも良いことではある方法によって一気に解決できるものだと考えています。それは家族が交代で料理をすることです。

コロナウイルスによる休校中、私は弟、妹と交代で昼食と夕食を作りました。自分でレシピを見てメニューを一から考え、作りました。私が夕食を作った日は家族が「おいしい」「すごい」と言いつつ、一口も残さずに食べてくれました。弟や妹が作った時にはどんな料理を作ったのかとわくわくし、とても楽しみでした。また、いつも通り母が作った時は、私たちがかかる半分の時間で素敵な料理を作ってしまう母を見習いたいとも思いました。毎日違う人が食事を用意するので、自然に食べてみたいという気持ちがわき、食卓には

家族が集まります。「孤食」は解決されるはずですが、母だけではなく自分達も食事を作る体験をしているので、相手がどれだけ自分たちのことを考えて作ってくれたのかも実感できます。そうすれば自分だけ違うものを食べようとは思わなくなります。だから「個食」も解決されます。さらに毎日違う人が作るので味つけも変わっていきます。昨日とは違う味なので自然に食欲もわきます。食欲があれば「小食」にもなりません。このように、すべてを親にまかせず、自分も料理をすること、交代で料理をすることで三つの「こしょく」を解決することができるのです。

コロナウイルスによる自粛中に本格的な料理をしてみたい、私は「こしょく」を解決する方法を見ました。しかし、この方法は両親ががんばるだけではできないものはありません。私たちが実際に行動をしなければなりません。三つの「こしょく」をなくすために、部活や勉強で忙しい中でもできるだけ料理をすることが大切だと感じました。

私は将来、家族全員が交代で料理をし、家族全員が一つの食卓について同じ食事を取る家族を作ります。そして、この方法によって「こしょく」が減少し、「共食」が増えていけばいいな、と思っています。

第4回 中学生 食の作文コンクール

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ



# 冷凍食品が気付かせてくれたこと

静岡県伊東市立対馬中学校3年  
山登 響季



冷凍食品ってすごい。

これは三月から五月の休校、自粛期間中何度も思ったことです。この期間中、親は朝から仕事に行っており私は夕食以外、自分で用意しなくてはいけませんでしたが、そこで母が買い置きしてくれていたのが、冷凍食品でした。正直、最初母に「冷凍の買ってあるから温めて食べてね。」と言われたとき、少し不安で、おいしいのかどうかを疑う気持ちがありました。でも、お腹はどっついてもすくし、自分はうくに料理もできないから食べるしかない。と思い、とりあえず温めてみることにしました。温めが終わりのレンジから取り出すと、先ほども凍っていたとは思えない見た目に驚きました。そして食べてみると、そのあまりのおいしさに驚愕しました。

私は冷凍食品を見へびっていました。初めて食べると●日から毎日のように冷凍食品を食べましたが、どれもおいしく種類は豊富、調理時間もかからない。このすごさに、とても感動し、最初冷凍食品にマイナスなイメージを持っていた自分に、往復ビンタをかましてやりたい気持ちになりました。

また、先日ツイッターでとある主婦の、冷凍餃子をおいしいと言った子供に対し夫が、「手抜きだよ」と言ったこの投稿が話題になりました。そしてこの投稿は、味の素の公式ツイッターまで届

き。味の素公式ツイッターは「手抜き」ではなく「手間抜き」、大変な「手間」を代わりに丁寧に準備させていただいています。とツイートしています。

一人の主婦の投稿が、公式アカウントに届くほど広がった、これは冷凍食品がたくさんの人に使われていることの、一つの証拠だと思います。今や冷凍食品は必要不可欠なものだと分かりました。

これらのことを機に、私は少し冷凍食品について調べてみました。すると、冷凍食品一つを開発するのにたくさんの時間がかかること、驚きました。それと同時に、一つ一つの冷凍食品に開発者の知恵と努力、たくさんの苦労が詰まっていることを知り、その人たちへの尊敬と感謝の気持ちでいっぱいになりました。

冷凍食品には、開発者の方たちも、もっといえば、原料を作っている方たちなど、大勢の方たちの消費者を思う気持ちが詰まっています。そしてこのことは冷凍食品に限らず、世の中の様々なものに言えることなのだと思います。このことに気付かせてくれた冷凍食品は、私の「心に残る食事」であり「感謝を伝えたい料理」です。

これからは冷凍食品が気付かせてくれたことを忘れず、日々色々なものに感謝して生活していきたいです。



# コロナがくれた気づき

静岡県静岡市立安東中学校3年  
藤原 心海



「また同じメニューか……。」「食べることに好きな口には出さないが心の中であらう。」

コロナによる自粛生活が始まり、学校が短縮日課になったため、給食がストップし自宅で昼食をとる日が続いた。食卓に用意された昼食は、おにぎり、お味噌汁、たまご焼き、漬け物である。昨日も一昨日も全く同じである。不満をこめて母に言ってみた。

「毎日同じじゃ飽きちゃうよ。」

すると母は真面目な顔をして答えた。「今日まで同じだったことではないよ。」

私は呆気にとられた。さらに母は続けてこう言った。「明日は土曜日だからお昼ご飯と一緒に作ろう。今日と同じじゃないことを証明します。」

私はあまり乗り気ではなかったが、手伝うことにした。夕方になると母は煮干しの頭とほらわたを取り水にかした。明日のお味噌汁のだしを作るようだ。そして精米機に玄米を入れて七分づきにした。しっかりと浸水させると美味しいうら前日から冷蔵庫に入れておくようだ。その後、精米した時にお米から出たぬかを漬け物の中に足して混ぜていた。

翌日のお昼、私はお味噌汁の作り方を教わった。今が旬である茄子と隠元を入れた。コクが出るように厚あげも入れた。調理することは楽しかったので、たまご焼きも手伝った。たまごをこいた後、

細ねぎとしらすを混ぜて焼いた。母は昨日から冷蔵庫で浸水させてあるお米を取り出し土鍋に移しコンロにかけた。直前に塩を入れ、少量の押し麦も加えていた。漬け物はぬか漬けだ。朝と夕に母が混ぜて発酵させているが臭いがすごい。今日は茗荷のぬか漬けだ。すべて食卓に並べ、さあ頂きますという時に母が得意気に言った。

「昨日とは違うメニューでしょ？ お味噌汁の具は毎日変えているし、たまご焼きも昨日はチーズと紅生姜入りだったよね？ こはんも今日は押し麦を入れたけど、昨日はもちあわとひえが混ぜていたよ。漬け物も昨日はきゅうりでした。」と楽しそうに言った。

確かに毎日違うメニューだと言えらるだろう。あの時は給食の献立のプリントを読みながら、「パランスよく考えられていてすごいなあ。」と聞いていた。自粛中も献立のプリントは配られるので、それを参考にもしている様だ。例えば、ほうれん草ときこのおひたしというメニューがある。母はそれにあげを加えてお味噌汁の具にするのだ。

食事を作ることは毎日のことだから大変だと思うが、母の様にわずかな変化をもたせながらアレンジを加えるやり方は楽しそうだ。目の前に出された食事だけで判断していた自分が恥ずかしくなった。これからは、もっと物事の奥にあるストーリーを想像しながら食卓につこうと考えを改めた。

# 第4回 中学生 食の作文コンクール

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

金賞

## 我が家の満腹ルール

愛知県大府市立大府中学校3年

杉岡 真緒



「ジュー」学校から家に帰ると、私をキッチンへ誘うかのように香るハンバーグの香ばしい匂い。

「ただいま。」「おかえり。」そう言ったのは、私のお母さん。「この前のテスト、頑張ってたから、今日はハンバーグよ。」

私の心に残る食事は、ハンバーグです。部活で賞を獲った日や、テストの点数が良かった日。私の家では必ずと言っていいくらい、ハンバーグが出ます。そんな我が家のハンバーグは、ただのハンバーグではありません。二つに切ると、肉汁が滝のように溢れ出します。ソースは、デミグラスではなく、和風ソースです。まるでお店でさされるようなお母さんのハンバーグは私の大好物です。

そんな我が家では、「食べる」時に大切にしているルールが三つあります。

一つ目は、必ず全員がいる時に食べます。風邪を引いたり、出張で家にはいない時以外は、必ず全員で食卓を囲みます。私が、待ち切れずつまみ食いをしてしまうと、ものすごく怒られます。しかし、家族全員で食卓を囲むことによって、学校の話や、友達の話がたくさん出来ます。

二つ目は、同じごはんを食べることです。外食へ行く時以外は、必ず家族全員同じごはんを食べます。

「〇〇スーパーのアンフィライ、すごく美味しいね。」

「この肉じゃが、味付け変えた？」など、家族で同じごはんを同じ時に食べることで、美味しさや感動を共に味わうことが出来ます。

三つ目は、最後の一人が食べ終わるまで、席を立たないというルールです。早くゲームをしたい、早くテレビを見たい。など、様々な理由で、食べ終わったらすぐ席を立つ家もあると思います。しかし、私の家では、最後の一人が食べ終わるまで絶対に席を立ちません。私は小さい頃、同じ部屋にいたから、席を立つても良いのではないかと思っていました。気になった私は、お父さんに聞きました。

そしたら、お父さんは、

「食事は、みんな食べるもんだろ。」と言いました。その時は、あまり意味が分かりませんでした。けれど中学生になった今なら分かる気がします。コロナウイルスによって、学校の給食は、

一言も話さずに食べるように変わりました。でも、そんな給食の時間は楽しくありません。私はみんなでたくさんのお話を聞いて、たくさん食べることによって、心もお腹もいっぱいになって、満腹になると思います。私の家でのこの三つのルールは、心とお腹を幸せで満たすルールだと思います。私が将来大人になり、結婚をして、子供が生まれて、幸せな家庭を作る時には、この三つのルールを守り続けて幸せな家庭を築きたいです。

金賞

## 冷蔵庫の余り物

三重県度会町立度会中学校2年

大田 唯生奈



コロナの流行で私の周りの生活も変わりました。食事の買い物などは、まとめ買いが増えたり、近場で買える事が増えました。外食をするのは、ほぼゼロになりました。おいしい物が大好きな私にはとてもきつい生活が始まってしまいました。父も残業が無くなり、毎日定時で帰ってくる様になりました。家族そろって夕食を食べる機会が増えたのは少しうれしい出来事かもしれません。

もう一つうれしいというか感心する事がありました。父が残業が無くなった事で夜や休みの日にキッチンに立つ事が増えました。父は見た目は違いますがとても得意です。若い時は食事のお店を出す夢もあったようで、母とはちがうメニューが見た目も味も新鮮で、今日は何が出てくるのだろうとワクワクする日が増えました。

父が食事を作る事でおどろいた事がたくさんあります。まず一つ目は、おいしい食材や安い食材を買いに行き作るのではなく、冷蔵庫に余った食材だけで作る事です。食材を見ると色々なアイデアが出てくるらしく私はうらやましく思いました。残り食材を徹底的に探すため、こんなものが冷蔵庫や冷凍庫の奥にねもついていたんだというものが出てきます。たぶんこれらの食材は知らない内に賞味期限が切れて捨てられていたかと思うと助けられた食材が輝いて見えます。

二つ目は短時間であっという間に4品くらい作る事です。特に書き出す分けてもなく頭の中で食材を見てピピッと決まる様で私はうらやましく思いました。

三つ目は、キッチンを使っても母に迷惑をかける事です。男の料理という事で最後はちらかしたまま終わるイメージがありますが父はよく「片付けまで終わらせて料理は完成」と言っていて、とても良い心掛けだと思いました。

そして最後に、料理の出来ばえは余り物とは思えないほど見た目もきれいで、そして味もとても美味しいということです。

コロナで外食できない事は残念ですが、新しい発見もありました。母もよるこんでいます。私も影響を受け料理というものに感心が高くなりました。また余った食材をきっちり利用して捨てない大切さも学ぶ事ができ家にとじこめる事も悪い事ばかりではないなと感じました。

でもコロナは早く解決してほしいと思います、たくさんの方が苦しんでいる姿を見るのはもついています。早く薬ができてコロナが無くなり、外食したり家でみんな料理が出来る日が早く戻ってくる事を願っています。

第4回  
中学生 食の作文コンクール

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

金賞

## 私の親子丼

兵庫県姫路市立大的中学校3年  
山本 望日



私はおばあちゃんが大好きです。なぜなら、おばあちゃんが作ってくれるご飯は最高に美味しい、すごく優しいからです。おばあちゃんの料理で一番好きな料理なんて決められません。すき焼きにハンバーグ、お好み焼きや親子丼など、おばあちゃんが作る料理なら何でもおいしいのです。ですが最近、そんな大好きなおばあちゃんの元気がなくなっていました。

おばあちゃんは元々肺が弱く、もしコロナに感染したら重症化してしまうかもしれません。それを予防するために私もおばあちゃんの家に行くのを控えていました。そんなある日、お母さんからこんなことをききました。「おばあちゃん最近な、全然元気がないらしいねん。ご飯も全然食べてないやあって。」

私は不安でたまりませんでした、きっと、テレビでコロナのことばかりやっていて、おばあちゃんももし私がかかったら……と不安に思っていました。何かできることはないかと考えて思い付いたのが、おばあちゃんにご飯を作るということでした。自粛期間中に私は料理にはまっていたし、前におばあちゃんからレシピをきいていたし、これがピッタリだと思いました。私はすぐに親子丼を作りました。おばあちゃんが作る親子丼と同じようにおいしくできたかどうかは分かりませんが、元気になってほしいという気持ち一心で作りました。タッパーにつめて、おばあちゃん

に渡しました。

その日の夜、おばあちゃんと同居している伯母からラインがきました。送られてきたのは「ありがとう、ごちそうさまー」という文章と笑顔で親子丼を食べるおばあちゃんの写真でした。私はすごく嬉しくなりました。その日からおばあちゃんは少しずつ食べれる量が増えて、今では普通に何でも食べられるようになっていきます。私は本当にあの時に親子丼を作って良かったと思いました。

私はその後も肉じゃがやカレーを作っておばあちゃんのもとへ持っていきました。何を持っていくてもおいしいと笑顔で食べてくれるのがすごく嬉しいです。おばあちゃんだけでなく、他の人も笑顔にしたいと思って家でも積極的にご飯を作りました。時にはイマイチな仕上がりのこともありましたが、家族は文句も言わず完食してくれました。そのおかげで、私は少しでも料理が上手になったと思います。これからもたくさん料理をして、もっと上手になりたいです。

私はおばあちゃんが元気になってくれて本当に嬉しいです。おばあちゃんが今までおいしいご飯を作って笑顔にしてくれたので、これからは私がおいしいご飯を作っておばあちゃんを笑顔にしたいです。

金賞

## 幸せ餃子

佐賀県佐賀大学教育学部付属中学校1年  
山口 悠希



「うんめー。」  
ひろ兄ちゃんが美味しそうに餃子を頬張った。

私には2人の兄がいて、ひろ兄ちゃんはダウン症の重度の知的障害者だ。ひろ兄ちゃんはかなり偏食で野菜はブロッコリーと枝豆しか食べないし、いつも牛丼や生姜焼きみたいなご飯と肉ばかり食べている。

毎日毎日、コロナのニュースが流れ、耳にタコができる程聞かされた「ステイホーム」という言葉にうんざりしていた私は、この時間を使ってひろ兄ちゃんに野菜を食べてもらおう計画を立てた。母がハンバーグに野菜を混ぜて作っているのは知っていたから、何か違うものを作ってひろ兄ちゃんに食べてもらおうと考えた。何を作ったらひろ兄ちゃんは野菜に気が付かず食べてくれるのだろうか。しばらく悩んで思いついたのが餃子だった。

野菜たっぷりの餃子にしよう。いきなり出しても食べてくれないかも。自分で作ったら食べるかもしれない。ひろ兄ちゃんにも手伝ってもらおう。私が選んだ材料は、ニラ、キャベツ、長ネギ、ニンニク、小松菜、生姜。それから豚挽き肉は少なめに。野菜を野菜カッターで細かくみじん切りにして餃子の具を作った。野菜をたっぷり入れるところをひろ兄ちゃんに見られたら困るから、ここまででは一人で作った。ちょっと野菜を入れすぎて緑色になっちゃったと思ったが、具をこねながら

「ひろ兄ちゃん。餃子作るから手伝ってほしい？」とお願ひするのを嬉しそうに「いいよ。」と引き受けてくれた。よし、野菜がたっぷり入っていることに気付いていない。ひろ兄ちゃんは餃子を包むのは初めてで、私の包み方を真似してく

れた。ひろ兄ちゃんの指は短くてグローブみたいにお厚い。ゆっくりにゆっくりに包んでいく。具を入れて半分折っているだけで皮もずれていると思ったら、一生懸命包んでいたのでも何も言わなかった。ようやく全部包み終わった。「焼いてくるね。」と言うと、ひろ兄ちゃんは笑顔で頷いた。焼いた後もひろ兄ちゃんが包んだ餃子は形が不細工で、すぐに分かった。

「俺の食べるうまいよ。」そう言いながらひろ兄ちゃんは自分が包んだ餃子を指差して、父や母、もう一人の兄にも勧めていた。ひろ兄ちゃんの包んだ餃子は自分で包んだ餃子より美味しかった。

この日のご飯は賑やかで楽しい時間だった。ひろ兄ちゃんの嬉しそうな笑顔を見ながら過ごす。「ステイホーム」も悪くない。  
ひろ兄ちゃんの餃子は食べたらずせな気分になる幸せな餃子だ。

# 第4回 中学生 食の作文コンクール

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

## 審査員からメッセージ

表彰式では、審査員から作品を読んだ感想や講評をいただきました。

### 休校中の食事作り映す



小松敬氏 (NPO法人千葉自然学校事務局長)

受賞おめでとうございます。本日の授賞式には、千葉県南房総市にある古民家「ろくすけ」からリモートで参加して

受賞おめでとうございます。本日の授賞式には、千葉県南房総市にある古民家「ろくすけ」からリモートで参加して、第1回の食育ツアーで訪れた場所でもあります。コロナ禍ということで、今までよりも題材目的ははっきりと

### コロナ禍での変化生かして



武見ゆかり氏 (女子栄養大学教授)

今回は全体的に作文の質が高かったと思います。今、私たちの生活はコロナウイルス感染症のまん延の影響でいや応なしに変わってきています。

者では、学校の休校期間に食事づくりが負担という意見が多い中で、子供たちにとっては、家族の食事を準備する体験にもなり、むしろ食生活にプラスになっていることもある、と今回の作文でよくわかりました。皆さんは15歳くらいでしょうか。現在の日本人の平均寿命から考えると、皆さんは今後約70年も「食事」を取り続けることになると思います。自分がどんな食べ方をしていくかということ、健康だけでなく、社

生活習慣の関係でいえば、身体活動の量が減り、体重が増える傾向に深くなる機会を得た

会にとっても重要なことです。例えば、食べ残しや廃棄といった食品ロスは、経済的な損失だけでなく、地球の温暖化など環境問題にも関係します。コロナ禍への対応で生じた食生活の良かった変化を、これからの生活に継続的に位置づけることで、先々の生活が豊かになると思います。今回の入賞は圧倒的に女子が多かった。「食」は男女平等です。男子も頑張ってください。

### 歴史的価値ある作品



西村隆氏 (元毎日新聞編集委員)

コロナウイルスで続く自粛期間は、大人の私もふさぎ込むこと多い日々でした。審査員として、皆さんの作品を読んで

書かれたりしているでしょう。その2020年に、中学生の皆さんがどのように考えたのに行動したのか。この作文は、人々がコロナとどう向き合ったのかを示す歴史的価値があると思います。この作文が100年後の中学生の歴史の教科書に掲載されていても不思議ではない……それくらい素晴らしいものでした。



「コロナによる自粛生活での『食』」心に残る食事や料理への感謝の気持ち  
第4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・銀賞ともに学校所在地が北から南の順に掲載 ※敬称略



- |                                  |                                       |                              |                             |                             |                               |                                 |                              |                                  |   |
|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---|
| <br>佐賀県佐賀大学教育学部附属<br>中学校1年 山口 悠希 | <br>兵庫県姫路市立大崎の中学校3年<br>山本 望日          | <br>三重県度会町立度会中学校2年<br>大田 唯生奈 | <br>愛知県大府市立大府中学校3年<br>杉岡 真緒 | <br>静岡県静岡市立安東中学校3年<br>藤原 心海 | <br>静岡県伊東市立対馬中学校3年<br>山登 響季   | <br>山梨県北杜市立甲陵中学校3年<br>中村 葉子     | <br>東京都田園調布学園中等部2年<br>池田 莉子  | <br>埼玉県鴻巣市立川里中学校2年<br>木暮 柊羽      | <br>コロナが教えてくれた作る喜び<br>群馬県高崎市立並穂中学校3年<br>清水 琉晟 |
| <br>沖縄県宮古島市立狩俣中学校3年<br>佐渡山 愛音    | <br>岡山県学校法人森教育学園岡山<br>学芸館清秀中学校2年平岩 恋季 | <br>三重県学校法人三重中学校3年<br>川瀬 彩   | <br>三重県学校法人三重中学校3年<br>岡田 桜子 | <br>三重県学校法人三重中学校2年<br>ラサヤスナ | <br>長野県御代田町立御代田中学校2年<br>佐藤 花菜 | <br>神奈川県日本女子大学付属<br>中学校1年 伊東 千織 | <br>東京都中央区立晴海中学校●年<br>高江洲 穂希 | <br>千葉県学校法人市川学園市川<br>中学校1年 菊池 優衣 | <br>埼玉県さいたま市立浦和中学校3年<br>ガーナアンジェリー<br>すみれ      |

# 第4回 中学生食の作文コンクール

公益財団法人 イオンワンパーセントクラブ

## 11月22日 開催 オンライン食育講座

### ■ ■ ■ 自宅のキッチンから参加 ■ ■ ■

「コロナによる自粛生活での『食』」をテーマに作文を書き金賞を受賞した8人の中学生は、表彰式の後、オンライン食育講座に臨みました。例年の食育ツアーに代わる今回初の試みです。事前に送られたしょうゆセットとかつお節を各自準備し、自宅から参加しました。1時間の講座では日本の伝統食材「しょうゆ」と「かつお節」について学び、コロナ禍での自炊体験を同世代で共有することで、食への思いを深めました。



# 日本の伝統食材を体験！

## ■ ■ ■ しょうゆ5種類 味比べ ■ ■ ■

左から「白」「薄口」「濃口」「再仕込み」「たまり」



用意したしょうゆは「白」「薄口」「濃口」「たまり」「再仕込み」の5種類。それぞれ味見し、色合い、うまみ、香りの違いを確かめました。日本の調味料のなかでも代表格のしょうゆですが、実は、地域で種類が違い、家庭によって好みもあります。全国各地から参加した8人の感想は多種多様。「自分の好みのしょうゆはこれだ」「いつも使っているものと違って後味が深く一番おいしかった」など、互いに感想を共有することで、食文化の違いを実感しました。「料理で5種類を使い分けられるようになりたい」。料理への新たな関心も生まれました。



### しょうゆの違いはどこから？

しょうゆは大豆、小麦、塩の三つを原材料に、麹菌や酵母の働きで発酵・熟成させて造る日本の伝統調味料です。小麦と大豆の割合や熟成期間によって5種類に分類されます。

熟成期間が短い「白」「薄口」は色が薄くあっさりとした味で、食材そのものの味や色を生かすことができます。一方、熟成期間が長いものは色が濃くうまみたっぷり。大豆の量が最も多い「たまり」は、ソースのような色や風味を添えてくれます。



## ■ ■ ■ かつお節削りに挑戦 ■ ■ ■

参加者のほぼ全員がかつお節を削るのは初めて。講師の金子浩子さんのやり方を手本に、削り器のかんなにかつお節を滑らせました。最初は市販の花かつおのようにならず苦戦しますが「削るうちに見慣れたかつお節になってとてもうれしかった」。



次第にシュツ、シュツという刃の音が響いてきました。

削り立てのかつおぶしは風味と香りがよいのが特徴です。そのまま食べたり、お湯をそそぎ塩を少し加え「黄金スープ」にしたりして、かつお節そのものの風味と香りを味わいました。



今回使ったかつお節は、伝統的な手作業でいぶしカビ付けされた「本枯節」です。かつお節ができるまでの工程を聞き、炊き立てのご飯に乗せたおかかごはんや、即席のみそ汁の作り方も教わりました。



### ■ ■ ■ 即席みそ汁 ■ ■ ■

かつお節ひとつまみに、みそ大さじ1とお麩や乾燥ワカメを入れて熱湯を入れたら即席みそ汁の完成。ぜひみなさんもお試しを！

## 和食支える「だし文化」

ユネスコ無形文化遺産である和食。その理由は自然を大切にすることを反映した料理だからです。腐りやすい生のカツオを保存のきくかつお節に加工。「だし」として使うことで、他の食材の味を引き出します。うまみが増すと味付けに使う塩の量を減らすことにもつながり、健康増進効果も期待されています。

## ■ ■ ■ オンラインディスカッション ■ ■ ■

最後に参加者全員がオンライン講座の感想のほか、自炊や食に対する抱負を発表しました。最初は表情が硬かった参加者も体験を通じて笑顔が増え「緊張していたけれど、全国の中学生と交流できてよかった」



「地元・静岡でもカツオが取れるので地元のかつお節を見つけて試してみたい」と、交流を楽しみながらそれぞれの視点で食への関心の幅を広げた様子です。「食のありがたみを感じた。かつお節やしょうゆをうまく使いながら家族に美味しいものを作りたい」と、自炊への新たな意気込みを語りました。

## 金賞受賞者へのギフト

金賞受賞者には、日本の伝統食材の「本枯節のかつお節」「かつお節削り器」「しょうゆ5種類の小瓶詰め合わせ」が贈呈されました。



- しょうゆ詰め合わせ(職人醤油・群馬県前橋市)
- かつお節削り器(台屋/山谷製作所・新潟県三条市)
- かつお節(カネニシ鯉節店・鹿児島県指宿市)

## 調味料で発見「各地の食文化」

しょうゆ専門店代表のメッセージ

群馬県にあるしょうゆ専門店「職人醤油」は、全国各地の400以上のしょうゆを扱うセレクトショップです。講座で使うために購入した5種類のうち「たまり」は愛知県の中定商店、「濃口」と「再仕込み」は群馬県の有田屋のもので、ともに過去の受賞者ツアーで蔵を見学した縁があります。職人醤油代表の高橋万太郎さんは「日本各地に食文化があるように、それぞれの土地で好まれる調味料があります。その個性やルーツに触れると、食はもっと楽しくなると思います」と話していました。

## 自炊力は「誰かを幸せにする力」

子ども向け食育団体代表 金子浩子さん  
食育講座を担当した、子ども向け食育団体の金子浩子さんは「食は生活の基礎であり、自炊力を高めることは生き抜く力に直結します。今回の経験から伝統食や地域の食文化に興味を持ち、未来に活躍するリーダーになってほしい。そして家族や大切な人に食事を作り、みんなで味わうことを通じて、食がもつ誰かを幸せにする力を感じてほしい」と受賞者にエールと期待を送りました。