

中学生 食の作文

【第5回】

コンクール

【作文テーマ】
食品ロス
「もったいない」を減らそう

AEON 1% CLUB

力作7952点 社会問題考える機会に

受賞おめでとうございます

金賞



銀賞



中学生「食」の作文コンクールは、今回で第5回を迎えました。応募点数も昨年度の3656点から大幅に伸び、7952点の作品が寄せられました。多くの方々に興味を持ってもらえたこと、そして、コロナ禍で学校行事が制限を受けている中にもかかわらず、ご応募いただきましたこと、誠にありがとうございます。また、今回、受賞された皆さんも本当におめでとうございます。

イオンワンパーセントクラブの作文コンクールは、多感な時期といわれる中学生の皆さんに、社会問題をテーマに作文を書くことで、自分自身の考えをまとめ、相手に伝える力を養うことを目的に、2003年から毎年実施しています。

今年度は、作文のテーマを「食品ロス」に設定しました。その背景について少しお話ししたいと思います。

国連は、SDGs（持続可能な開発目標）の12「つくる責任 つかう責任」で、世界全体で1人当たりの食料廃棄を2030年までに半減させるという目標を明示しました。イオングループでも、SDGsより5年早い、2025年までに、お店から出る食品廃棄物を半減させるという目標を掲げています。そしてその一環として、お店から出た食品の残りがかを肥料にし、その肥料で野菜を育て、取れた野菜をお店で販売するという「食品資源循環モデル」の構築に取り組んでいます。



公益財団法人
イオンワンパーセントクラブ
理事長 森 美樹

そこで、ぜひ皆さんにも、身近な問題として「食品ロス」について改めて考えてもらいたい、このテーマにしました。副題に「『もったいない』を減らそう」というスローガンを添えたのは、「一緒にチャレンジしていこう」という願いを込めたからです。

今年度の作文コンクールでは、より中学生の皆さんがテーマを理解し、行動に移すことができるように四つのプログラムで構成しました。一つ目は動画を配信し、作文テーマの社会課題をより深く知ってもらう「事前学習」。二つ目は自分の経験や考えを文字で書いてもらう「作文での表現」。三つ目はテーマに対する問題を楽しく体験しながら解決につなげる「食育ツアー・セミナー」。四つ目は食品ロスを減らすためにできることは何か、それを社会に広げるためにはどうすればよいかを話し合う「受賞者によるディスカッション」です。ディスカッションでは「まず自分自身が」という心強い言葉が多く見られました。そして、社会に広げるため「食のミライ宣言」をまとめ上げました。この宣言は、中学生らしいユニークな内容となり、食品ロス問題を解決する、より実践的なものになりました。

これからは、皆さんが作文に書いた気持ちや問題意識を忘れず、解決策を実際の行動につなげてほしいと思います。さらに、その行動を粘り強く継続することで、周りの人々にも良い影響を与え、将来、社会を変えるチカラになってくれることを期待しています。

イオンワンパーセントクラブの事業

イオングループの主要企業が税引前利益の1%相当額を拠出し、次の3つを柱とする活動を行っています。

- 次代を担う青少年の健全な育成
- 諸外国との友好親善の促進
- 地域社会の持続的発展

寄付・協賛企業一覧



イオン(株)、イオンリテール(株)、イオン北海道(株)、イオン九州(株)、イオン琉球(株)、イオンリカー(株)、(株)サンデー、マックスバリュ西日本(株)、オリジン東秀(株)、ユナイテッド・スーパーマーケット・ホールディングス(株)、マックスバリュ東海(株)、まいばすけっと(株)、(株)光洋、ウエルシアホールディングス(株)、イオンフィナンシャルサービス(株)、イオンクレジットサービス(株)、(株)イオン銀行、イオン保険サービス(株)、イオンモール(株)、イオンタウン(株)、イオンディライト(株)、(株)イオンファンタジー、イオンエンターテイメント(株)、リフォームスタジアム(株)、イオンペット(株)、メガベトロ(株)、イオンコンパス(株)、(株)未来屋書店、イオンアイビス(株)、イオントップバリュ(株)、イオンフードサプライ(株)、イオンマーケティング(株)、(株)生活品質科学研究所



【第5回】中学生食の作文コンクール



曾祖母の教えと 伝統食

山形県米沢市立第一中学校1年
八島仁乃



世界トップクラスの日本。ただし、これは残念ながら食品ロスに関しての事だ。食品ロス量は年間六百万ト、そのうちの二百七十万トが家庭系の食品ロスだと言つ。

食品ロスは、食べ物を粗末に扱うという恥ずべき行為であることはもちろん、ゴミの量も増え、廃棄物の処理コストも莫大となり、ゴミの焼却による二酸化炭素の発生から地球温暖化の問題にまでつながっていく。この大きな問題に対して、自分でもできる事はなんだろうと考えてみた。

私には大好きな自慢の曾祖母がいる。今年、九十八歳、戦争体験者である曾祖母はとにかく食べ物に大事にする。戦争中、食べ物が十分になく生活の中、食べ物を捨てるという概念自体、あり得なかったそうだ。今はいつでも好きなだけ好きな食べ物を簡単に手に入れることができ、余った食べ物は惜しげもなく捨てられてしまうことも多い。しかし、曾祖母は今でも食べ物を捨てることがない生活を送っている。畑で採れる野菜や家にある食材を使ってレシピを考え、どうしても必要な分だけ買い足して使う。一度に食べきれないほど収穫された野菜や果物は、漬物や乾物などの保存食にかえて大切に食べていく。曾祖母が手間ひまかけて作る梅干しには数十年前に作ったものもあり、市販品ではできないきれいなピンク色のゼリーのような部分や、美しい塩の結晶ができていて、とても貴重で贅沢な食べ物だと

私は思う。

曾祖母はわらびやゼンマイなどの乾物も作っているが、私が暮らしている地域の郷土食にも、たくさん乾物がある。「からかい」や「棒ダラ」、「ひょう干し」などだ。海から遠い内陸で、冬は雪に覆われる期間が長いので、保存食が盛んだったようだ。また、さまざまな野菜や山菜を塩漬にした保存食も作る。一度に食べきれない収穫量のものでも、こうした保存食に変えることによって食品ロスも防いでいるのだ。また、保存食を使った郷土料理も豊富で、食品ロス防止につながるヒントもかくされていた。

食品ロス問題の解決策は、食べ物を大切にすることから生まれてくると思う。曾祖母や郷土の先人たちのように、つまみつくも手間ひまを惜しむことなく、知恵をこぼして廃棄する食品が出ないように家庭でできる保存食を作る。曾祖母が生活を通して教えてくれた、食べ物を大切にすること、先人が育んできた郷土の伝統食や郷土料理を受け継いでいくことも、私にできる食品ロス対策の一つではないだろうか。

食べ物を大切にしている文化が根付いている日本。私たちのこれからの取り組みで、食品ロス世界トップクラスの日本から、今度は食品ロスがなく、地球の未来を守る世界トップクラスの日本へと変えていきたい。



行動と心で充実 させる食生活

栃木県宇都宮市立宮の原中学校3年
川上汐結



皆さんは、食についてのもったいないといえは、どのようなことを思い浮かべますか。おそらく、ほとんどの人が食べ残すことや捨ててしまうこと、と思うのではないのでしょうか。私もこの質問をされたら、同じように答えるでしょう。しかし、ある出来事を通して、食べ残すこと以外にももったいないがあることに気が付きました。

ある日、YouTubeで動画を見ていたときのことです。その動画は、総額一百万円分のたくさんのドーナツを学生四人で食べるという内容で、みんな楽しそうに食べていました。私も、それははじめは楽しんで見えていましたが、動画の後半になって何か違和感を感じ始めました。

「まだこんなに残っているよ」「じゃんけんを負けた人が残りを食べよう」という声が聞こえてきたのです。その後も、聞いていて気持ちの良くない会話を続け、おいしくなさそうにドーナツを食べていました。食べることを、罰ゲームかのようにしている姿を世界中に発信するのはどうなのだろうか、怒りに近い疑問がわき、この動画を心の底から楽しむことはできませんでした。この動画の出演者たちは、食べ残すともったいないから全部食べようと思ったのでしょうか。でも、食べたくないのに無理に食べているように見えました。私はこれを、食べ残すことと同じくらいにもったいないと感じ、悲しく思いました。私以外にも、このことについて悲しむ人

はたくさんいると思います。例えば、農家の方々や料理人は一生懸命に作ったものにそんな食べ方をされるなんて悲しいと思うのではないのでしょうか。おなかいっぱい食べたくても思うように食べられない人々は、うちやましい気持ちと悔しい気持ちでいっぱいになるのではないのでしょうか。この、一見楽しそうな動画にも、悲しい部分が隠れていたのです。

食べ物を捨てることなく、食べ切ることができるとであれば、それが一番良いことです。しかし、食品ロスをなくすことだけに目がいてしまっていて、食べることの大切さを忘れてしまっている人もいるように感じます。私たちは、食べることに対しての感謝の気持ちや、うれしい、楽しいといった気持ちを持つべきです。そうしなければ、せっかくの食品ロスをなくす取り組みに意味がなくなってしまうと思います。食べ物を大切にすることは、行動だけでなく、ひとりひとりの食べ物に対する前向きな気持ちも重要です。

私の考えは広がり、もったいないとは何かと問われたら、このように答えます。「食べ物がありがたさを考えずに心ないことを言ったり、行動したりすること」「食べ物に感謝しながら食品ロスをなくすことができれば、私たちはより充実した食生活を送ることができるといいます。」



【第5回】中学生食の作文コンクール



鹿の解体を通して

長野県大町市立八坂中学校2年
稲垣有希



私は昨年、買にかかった鹿の解体を体験しました。ちょっと前まで生きていて、走り回っていた鹿の解体です。鹿を一刀所切ただけで血がポタポタと垂れてきました。私は見ているのがつら／＼、とても悲しくもなりました。鹿を殺している、こんなことをしてもいいのか、と思いました。すべに目に光がなくなり、この目を見た時、やっこの鹿が死んでいるということが付きました。

この鹿を食べると聞いた時に初めはとても戸惑いました。それでも自分たちが命をいただいたのだから、責任を持って最後まで食べないといけないと思いました。私がこの鹿の肉を食べて生きるのです。バーベキューやハンバーグにして食べました。脂身が少なくさっぱりとした肉で、野生でたくさん走って筋肉をきたえただろうなと感じました。人にあげたり冷凍にしたり、最後までしっかりと命をいただきました。

食品ロスがテーマにした作文を書くことと決めた時に私はこの鹿をすべに思い出しました。今までは食べ物は物という感じの方が強かったのですが、食べ物は全て命だ、この鹿を通して思うようになったからです。魚や肉は買って食べると命を感じずに食べてしまうこともあったけれど、全て命をいただいていると感じるようになり、無駄にするということがはもう考えられませんか。米や野菜も塩やみそも命をいただいているのと同じだと思うよ

うにもなりました。植物の命、作った人の命が私の命をつないでくれると思うのです。だから「もったいない」というよりも命を大切にいただかなければと思うと食べ物を簡単に捨てるということができなくなりました。

食品ロスが増えているのは昔に比べて、こうした体験や農作業の体験をする機会が少なくなっているからだと思います。だから、貴重な体験をさせてもらった私だからこそ伝えられることがあるかもしれないので、友達や周りの人にここで書いたことを伝えていきたいと思っています。私一人の行動では何も変わらないかもしれないけれど、伝えることによって多くの人の意識が変わってくれたら未来が変わるかもしれません。世界のどこかで飢餓に苦しむ人がいて、今私はその人たちに会いに行くのは難しいけれど、周りの人に伝えることで食品ロスが少しでも減り、その人たちが食べ物の心配なく毎日を通すことができるようになるかもしれません。

私は鹿の解体から多くの事を学ぶことができました。何に結び付くか今はまだわからないけれど、これからもたくさん人の体験をして学びにつなげられたらいいと思います。



食品ロスを考える

静岡県掛川市立大須賀中学校1年
小林樹季



「残さず食べなさい」

よくお母さんや学校の先生が言う言葉です。心をこめて作ってくれた料理を残すと、作ってくれた人が悲しむ気持ちになったり、残った料理は捨てられて食品ロスになったりします。だから私は、残さず食べることが食品ロスを減らすためにやるべきことだと思います。でも、世界中の人が私と同じ考えを持っているのでしょうか。

中国には独特の文化があります。お店で食事をした時に、少だけ料理を残すという文化です。日本ではありえない行動ですが、中国では「おなかがいっぱいになりました。たくさん料理をありがとう」という感謝の気持ちがこめられているのです。もし、全て食べ終えてしまったら、作った人は「足りなかったのかな」と心配になってしまいます。多く残しすぎてしまっても、「まずかったかな」と作った人は思ってしまう。中国は日本とは反対の文化があるのです。だから、中国の人は「残さず食べる」ではなく、「少し残しておく」という考えを持っています。

私のお父さんも、私とは違う考えを持っています。私のお父さんはメロン農家です。ある日、私とお父さんと食品ロスの話をしていました。そこで私は、いつもたくさんメロンが捨てられているので、なぜ知り合いの人にあげないのか聞いてみました。そうしたら、「見た目も味も良くない

し、おいしくない物を食べるのは違うと思う。無理して食べるのか、もったいないけど捨てるのかのどちらかだよ」と言いました。私は少し納得しました。おいしくない物を無理して食べるのは、食品ロスを減らせるかもしれないけれど、食べる人はおいしく食べることができないからです。それでは意味がないなと思いました。

このように食品ロスについて考えることは人によって違います。でも、違う考えでも食品ロスを減らすための努力はできるはずです。中国の食事の文化は、全て食べてしまえば食品ロスにならないけれど、昔から続く文化がなくなってしまう。だから現在では、残してしまっても容器に入れて持ち帰ることができるようになっていきました。捨ててしまうメロンも、シヤムやスイーツなどに加工してみんなで食べたり、お店で売ったりすることがあります。考え方が違っても、どうすれば捨てられてしまうもったいない食べ物を生かすことができるか、考えて行動することはできるはずなのです。私は、作ってくれた料理を好き嫌いせずに完食するようになりたいです。このような小さなことでも、毎日やっていたら食品ロスは少しずつ減っていくと思います。やめることは違っても、「食品ロスを減らす」という目標は同じです。目標に向かってみんなが進んでいきましょ。



【第5回】中学生食の作文コンクール



意識積もれば 変化になる

静岡県・加藤学園暁秀中学校3年

白川莉依子



水面がキラキラと光り、深くなるにつれ海の青色は黒色に染まっていく。その時網が僕たちをのみ込み、上へ上へと引っ張っていった。空中で体がずしっと重くなったのもつかの間、あっという間に水に戻された。四方八方に壁があり、ぎちぎちに仲間たちがいるため、窮屈な思いをしながら漁港に運ばれていった。最終的に僕は原形とほど遠い竹輪になり、定食の隅に置かれている。そしてなぜか僕には箸がつけられていない。どうやらゴミ箱に入れられるようだ。

家族と外で食事をした際、家族が残した竹輪を見て考えてみた。魚にしてみれば、捨てられるゴミとなるのはとても虚しく、死んだ意味がない。食品ロスをなくさなければならぬ理由はさまざまだが、私は命を無駄にしていることを第一に挙げたい。野生動物は決して食べ物を捨てない。生きるために、必要最低限の獲物しか捕らわないのだ。狩りが常に成功するとは限らない厳しい野生の世界とは異なり、私たち人間は安心して食物を手に入れることができる。もちろん、国や所得によって、困難な人もいるが、今私が暮らす日本では食品ロスが大きな課題となっている。容易に食べることができると、徐々にそのありがたさが薄れていくことが要因であると思う。私自身、犠牲となった命を思ったり、食卓に上がるまでの多くの人の手間ひまを考えて食事をすることは稀で、

「おいしいか、否か」「健康に良いか等はいく気にしている。しかし、よく考えてみれば、私が食べ物に口にいれるまでには犠牲になった命やたくさん人の労力、そして石油やガス等のエネルギーも必要であったのだ。食べ物には歴史がある。その背景に思いをはせることなく、ただ口に入れて消化して満足していた自分が恥ずかしい。食品ロスという言葉を知っていたにもかかわらず、自分のこととして考えていなかったことに気が付いた。私にできることは何だろうか。まず、家族と食品について語り、知識を共有していくなかで何かしら工夫ができると思う。エネルギーの観点からは、地産地消を心懸けると良いのではないかと考える。なぜなら、消費者の需要に合わせた供給がしやすい、無駄になるリスクが減るからだ。エネルギーの節約にもなるし、不測の事態にも対応しやすいと思う。消費者の意識改革が大切であり、個々の心がけが社会を変える原動力になると考える。

人間は、食物連鎖の頂点にいる。野生動物と違って、過酷な生存競争はない。だからといって欲望のまま傍若無人に生きてはいけなと思う。人間も地球の営みから生まれた、自然の一部であるからだ。今すぐできることは、こうした意識改革と、そしてそれを忘れないことだと思ふ。家族や友人等、身近なところから共有していきたい。



「しかたない」を 「もったいない」に

愛知県名古屋市長立有松中学校3年

山田明日美



私は、食べることが大好きです。食べることは心も体も満たしてくれます。だから、つい欲張って食べ残しをしてしまうことがあります。そんな私が、「食品ロス」について考えるきっかけとなった出来事が起こりました。

私は食べ残しをするとき、母に「残してもよい？」と聞きます。すると母は毎回きまって「分かった」と答えます。私は、母が食べ残しについて何も思わない人なのだと思いに決まっています。でも、それは違ったのです。

今年の母の日、私は母に日ごろの感謝の気持ちを伝えるため、チャーハンを作ろうと考えました。父に金銭的援助はしてもらいながらも、材料の調達からレシピ決めまで全て一人で行いました。「弟が食べやすいように具材を細かく切ろう」「父は油っぽいものを控えているから油を控えめにしよう」などさまざまなことを考え、工夫を盛り込みました。体力的にも精神的にもヘトヘトになりながら、やっとの思いで家族五人分のチャーハンを作り上げました。

「召し上がれ」

ドキドキしながら、お皿を机に並べました。

「すいへ、おいしー」

母のその一言で、私は今までの頑張りが認められ報われたような気分になりました。あどきのうれしさは今でも覚えています。ふと隣を見ると弟がお皿を片付けていました。お皿には、まだ半分ほどチャーハンが残っています。

「ごっきお菓子食べたからおなかいっぱい」「私の視線に気付いた弟はこう言いました。「分かった」

私は、母と同じ言葉を無意識のうちに返していました。そこで気付いたのです。一生懸命作った料理を食べてもらえないのは、どうしようもなく悲しい気持ちになり文句を言う気力さえ出てきません。母はいつもこんな思いをしているのかと思うと申し訳なさで胸がいっぱいになりました。私はこれをきっかけに、食品ロスについて興味を持つようになりました。日本では年間約六百万トンの食品ロスがあるそうです。つまり、これだけの量の私を感じたあの悲しい気持ちも生まれていくということです。これは「もったいない」を「しかたない」と捉えている人が多くいるからだと思います。では、食品ロスを減らすために必要なことはなんでしょうか。

まず、欲張らないことです。自分の食べられる量を把握することで食品ロスの量はぐんと減ります。そして、想像することです。この食材はどこで採れたのか、誰が育てたのか、どのような想いで作られたのか……。『いただきます』と手を合わせる前に想像力を働かせれば、心からの感謝の気持ちを持って食品を食べることができると思えます。

六百万トンという現実とあの時感じた悲しい気持ち、それから感謝の気持ちを忘れず、「もったいない」に向き合っていきたいです。



【第5回】中学生食の作文コンクール



我が家の取り組み

広島県広島大学付属中学校2年
加藤里桜



私が住む地区では、可燃ごみの見守り当番が4カ月に1回ほど回ってくる。お世話の内容は、ごみステーションの鍵の開閉、違反品が入っていないかの目視、ゴミ袋の整理、回収された後のゴミステーションの清掃だ。春休み中に当番が回ってきたこともあり、私に代わりに行ってみないかと、母から提案があった。

私は、7時前から鍵を開け、ゴミステーションで待機した。持ち込み可能時刻の7時から30分ほど、畳4畳弱ほどのゴミステーションは、足の踏み場も無くなるほどになった。私の地区は約50世帯、可燃ごみの日は1週間に2回。にもかかわらず、大量のゴミ袋が持ち込まれるのを実際に見て、とても驚いた。そしてもう一つ、目視した限り、生ごみが一番多く捨てられていることにも気付いた。その後も8時まで地区の方たちからごみ袋を受け取っては、整理して重ねていく繰り返し作業は続き、終わる頃には、100袋以上の生ごみ袋になった。

家に帰ってから母にその話を話すと、可燃ごみにも当番制ができた理由を教えてくださいました。地区の生ごみの量が多く、袋が重なる破損したりして、傷んだ野菜くずや食べ残し等が散らばることが多々あり、ゴミステーションの衛生面が保てていなかったからだそうだ。また前日から鍵を開けてしまつと、夏場はその臭いにより、近隣に住む方に迷惑がかかっていたそうだ。

世界では、食品ロスと呼ばれる食べ残しや食品廃棄がとも問題になっている。日本の食品廃棄物のうち、約60%が家庭からの生ごみで、このうち68%が調理くず、およそ4分の1にあたる27%が食べ残しだそうだ。しかも日本の食品ロス量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量の2倍に相当するという。

私は自分自身の体験とその事を知り、家庭で食品ロスを減らす取り組みを考え、話し合った。母は買い物をする時は、必要な物をメモ書きし、冷蔵庫の中に無駄がなくなるよう、整理に努めた。その中でも、使いきれないことがあった野菜は、インターネットで保存がきく方法を調べ、早めに冷凍保存する工夫をした。私と妹は、両親が保存できるものは、賞味期限が近いものを選んで購入するようにしたので、賞味期限が近いものを選ぶことで、店側の食品廃棄にも少しは貢献できたと思う。この取り組みを始めて、我が家では特に野菜をいたませて廃棄することが無くなった。また、無駄な買い物も減った。しかも、今も楽しく取り組んでいる。きっと皆が少し意識して生活するだけで、大きく生活を変えることなく、食品ロスを確実に減らしていけると思う。

「ものがあふれば、ゴミもあふれる」世界になつてはいけない。そのためにできる取り組みを、私はこれからも考え続けていきたい。



食べることで学べることで

福岡県北九州市立柳西中学校3年
角田天音



ある給食当番の日。汁物をついでいたら

「今日、俺の汁物けっこう減らして」と言われた。あれ？と思った。珍しい。たしか、いつも、けっこう食べるのは早く、好き嫌いもあまりない人だ。今日は、食欲が無いのかもしれない。そう思い、減らしてついであげた。すると、

「俺も減らして」「俺も、お願い」

おかしすぎる。これで十二、二人目くらいか。最初の「減らして」から、それを見ていた男子がまねしているようだ。ふと、隣を見てみると、あれはないほどのおかずが残っていた。みんなが嫌うような食材が入っているわけではない。私と同じだ。なんだか、とても悲しい気持ちになった。

私の担任の先生は、

「食べられない人は食べなくて良い」というモットーを持っている。去年、食べられない人にムリやりついで食べさせるイジメがあったそうだ。配膳の時間も過ぎ、あつという間に給食の時間が始まった。四、五分たつと「これ減らして」といった人が、次々と立ち、お皿をさげていった。なんでみんな減らしたのだろう。できるだけ、食べられるのなら食べてほしい。残された、ご飯の事を思うと胸が痛んだ。

先生のモットーは正しい。でも、「食べられるけど残す」と「食べられない人は食べなくて良い」はニュアンスがまったく違うと私は思う。食べ物に対して、作ってくれている人に対して、たくさん関わっている方々の思いは、

「おいしく、みんなの口に入る物」

そして、作ったり、洗ったり、運んだり、手入をしたりして、関わってくれている。

それなのに、なぜ、気付けないのだろう。察してほしいと私は思う。もったいないと思わないのか。私は、そのことを問いかけた。でも、それができない人がいる。このことが問題だと私は思う。何に対しても目先のことだけを見て奥深くまで考えることができない。それはいけない。それができる人間とそうでない人間は、きっと、失敗してしまう。チャンスが逃がしてしまう。

「食」とは人を作る大切な物だと私は思う。それは、体も、もちろんだけど、「心」も。

「食品ロス」の問題は、物があふれた生活の中で物のありがたみや尊さが失われた結果ではないだろうか。

【第5回】中学生食の作文コンクール



茶色のバナナ

福岡県・博多女子中学校2年
若生はるか



私は小さい頃から大好きな母のお菓子がある。バナナマフィンだ。特に、夏になるとよく作ってくれていた。早く食べたくて、バナナをつぶすお手伝いをしてきた。そんな、大好きなバナナマフィンが、食品ロスを防いでいたなんて！

夏休みのある日、母と八百屋で買い物をしているとバナナのコーナーに茶色に変色してしまい、安くなったバナナを見つけた。すると、母は私に「それ、かごに入れて」

と、茶色に変色したバナナを指さして言った。私は戸惑った。なぜ、あまりおいしくなさそうな「茶色のバナナ」を買い取っているのか。「ママ、そのバナナ確かに安いけど、もう食べられないさぞうだよ」

と、母に言った。すると、母はすぐに「なーにバカなこと言ってるの。バナナが茶色になったってことは、完熟した証拠。夏は暑いから熟しやすいの。一番甘くておいしいんだから。それに、バナナマフィンにしたら、普通のバナナより甘いから、バナナの香りがよくしておいしいのよ」

と、得意げに私に言ってきた。正直、ハッとしました。これが世に言う「母の知恵」か、と。もし、私たちがあの日、あのバナナを買わなかったら、きっと売れ残って捨てられていたかもしれない。

最近よくニュースで食品ロスについて取り上げていたが、テレビの前で見ただけでは、すごく難しい問題だと感じていた。私には、何ができるのかまったく分からなかった。しかし、今回は、本来は捨てられているかもしれない食品を工夫して食べるという一手間だけで、食品ロスを防げると知り、食品ロスの問題に、前よりもっと親近感が湧いた。

家に帰り、早速、姉と妹と一緒に、母に教えてもらいながら、「茶色のバナナ」でバナナマフィンを作った。見た目をよくするために、粉砂糖をまぶした。家族皆で、「おいしいね」と言いながらペロリと食べた。とても楽しい時間だった。

食品ロスは身近にあると知ったあの日から私は、自分でもできる食品ロスの防止を始めた。しゃぶしゃぶの下ネタス、お茶わんにへばり付いたお米、水筒に入れたけれど飲み切れなかったお茶、お刺し身の横にあるツマなど。作っていただけいた人々のことを考えると、捨てしてしまうのはとても胸が痛む。今後、食品ロスを出さないためにも、私の大好きなバナナマフィンのように、ちょっとした一手間でも皆さんの食品を楽しく食べていきたい。



祖母のもったいたない術

福岡県福岡市立春吉中学校3年
西村遼人



これは、今はもういない祖母との話だ。二〇一九年夏、祖母は、天国へ旅立った。

「もったいない」。それが祖母の口癖だった。私はきのこが嫌いだ。私が残したきのこをどう言ってもいつも祖母は食べてくれた。

祖母は、私にいくつものもったいたない術を残してくれた。それを私は、大事に実践している。

一つの術はスーパーでものを買うときは前にあるものから取る、ということだ。私は、なぜ、そうしなければならぬのか疑問に思った。まだ誰もさわっていない後ろにあるもののほうがよいのではないか、そう思った。しかし、祖母は言った。「前にある商品は賞味期限が近いの、早く買わないと捨てられてしまう」。気がつかなかった。私は、自分が良ければ、その後、他の商品がどうなるかと気にはしなかった。「利他的」という言葉を知っているだろうか。自分に多少の不利益があっても、他者の利益や幸せのほうを優先するという言葉だ。その心を祖母は大切にしていたという。

その日、家に帰ると、祖母はもう一つの術を教えてくださいました。ごはんを作ったときに、作りすぎてしまうことはないだろうか。そんなとき祖母は、「作り変え」という、技を使う。例えば、カレーが残ってしまったとする。次の日そのカレーを、パンにはさんでカレーパンにして昼食として食べる。このようにして、捨てる食品を減らしている

という。しかし、どうしても、へたや根など、捨ててしまうことがあるという。そのときは、「次の食品につなげる」と言った。祖母はそれで肥料をつくり、野菜を育てるのだ。

なぜそんなにも、食品ロスに対して前向きなのだろうか。「そんなのは簡単よ。あなたが将来、食べ物に困らないようにするためさ」。てっきり、世界のため、そんな理由だと思った。「たしかに、世界のためとは、聞こえは良いが、自分がやっていることの成果が見えにくい。一人がそんなことをしても意味があるのか、そう思えてくるよ。だけど、あなたたちのためと思つとやる気が湧いてくるのさ」

祖母は亡くなった。母の帰宅は遅く。私が家事をしなくては、スーパーへ弟が行った。祖母の術を弟に教えた。弟の役に立つために。利他的に考える、難しいことではなかった。私の料理を家族は喜んで食べてくれた。

祖母がいなくなったのはさみしい。しかし、祖母の言葉は私たちの中にずっと残っている。もったいたない術は人を笑顔にし、地球も笑顔にする。初めは意味を見いだすことができなくても、身近な人のために想いがんばってみる。そんな心が世界に広まれば、私たちがかかえている問題は、難しいことでは、ないのかもしれない。



【第5回】中学生食の作文コンクール

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。

等身大の目標よかった

小松敬氏 (NPO法人千葉自然学校事務局長)



今回もたくさん作品を読ませていただきました。みなさんどうもありがとうございます。みなさんが日ごろそれぞれに自分の書き方や漢字、食品ロスなど自分自身専門ではないので、作文を読ませていただいて直感的に

学んでいると思います。2030年に向けていろいろなことを大人たちが決めているけれど、それが果たしてできるのかというところ、たぶんそれは今の大人たちではなくて、みんなが一年一年大人に近づいていく中で「小さなことでも実行していく」——そういった気持ちが大切なのかなと思いました。自分でできることをコツコツと

個人の食生活が地球に影響

武見ゆかり氏 (女子栄養大学栄養学教授)



今回は、食品ロスをテーマに、例年になく多くの応募がありました。ご自分の個人としての体験、ご家族や家庭での経験などを通して、食品ロスへの気づきや行動の変化が語られており、とても興味深く拝読しました。

「なし」との回答でした。とくに、元々食品ロス削減に対する意識が低い人では、8割近い人が変わっていませんでした。また、食品ロス削減のために、家庭で何か取り組むようになったことがあった人は約半数でした。最も多かったのは「冷凍保存を活用する」と「残さずに食べる」、次いで「作り過ぎないようにする」でした。以上、新庄友香他「女子栄養大学栄養科学研究年報2021より」。

今年、食品ロスに関する話題も、テレビ

でも、食生活は個人の健康とのつながりだけでなく、社会や地球環境への影響まで考えて、何を、どのように食べていけばよいかが議論されるようになりました。みなさんには、成長し大人になっていく中で、今の気持ちを忘れず食生活を大事にし、向き合っていくってほしいと思います。個人の健康にとっても、社会や環境にとっても、自分はどうな食生活をしていけばよいのだろうか、と考えて、具体的な行動をしてほしいと願います。

未来考えた全員におめでとう

西村隆氏 (元毎日新聞編集委員)



入賞したみなさん、おめでとうございます。入賞しなかったみなさんにも、おめでとうと言いたいです。入賞を逃したのに、なぜおめでとうなのか。理由があります。イギリスで開かれたCOP26のニュースを毎日見ていました。地球レベルの環境破壊を食い止めるようにと、世界のトップが知恵を出し合い、目標を作り、行動に移すための会議でした。そのニュースが大きく取り上げられたのが、会議場の外で、みなさんと同じ10代

の若者が声を上げる光景でした。地球環境問題は、未来に地球を残すことです。私のようなオッサンにも、それはわかっていても50年後と言われても「自分は生きていないだろうなあ」とピンときません。若い人たちのほうが敏感なのは当然だと思います。未来は、あなたたちの生きる時代そのものだからです。私は、各国のトップの勇ましくも頼りない発言より、若者の叫びのほうが、真剣で力強く、正しいと感じました。

家族で実践も

作文を書くまで、「食」ということに興味はありませんでした。3年間書いたことで、家族で食べる食事の大切さを改めて考えました。今では毎週土曜日は、必ず家族全員で夕食をとることを決めて実践しています。このコンクールでは、食育ツアーに招待いただきました。ここで、「食」についてたくさんの知識と経験を学びました。

多くの出会い

このコンクールは、作文を書くだけでなく、入賞すると日本全国の中学生との出会いがあります。これは、何物にも代え難い価値があります。私は、事務局の大人の皆さんとの出会いで今の高校に進むことを選んでいきます。このような、特別な経験ができる作文コンクールは他にありません。皆さんぜひ挑戦してください。

広がる関心

3連覇は素直にうれしかったです。3回目の時は、応募数が増えてきていることを知っていたので、無理だろうなと思っていました。入賞の連絡もらった時は、家族みんな喜んでの思い出です。

3年の中で、イオン1%クラブの取り組みをいろいろ知ることができました。企業がこんなことをやっていることに感心しましたし、自分もこれがきっかけで、高校で環境保全活動をするようになりました。イオンエコワングランプリにも応募しましたが、こちらは予選落ちしてしまいました。

3連続金賞受賞 伊賀崎淳さん

自分が変わるきっかけに

もともと文章を読んだり書いたりすることが大好きなお母さんが、ネットでこのコンクールを調べて薦めてくれました。応募要項を見たら、どのコンクールよりも副賞の図書カードの金額が高かったので、挑戦しようと思いました。また、第1回ということもあり、競争率が高くないだろうということも応募するきっかけです。

経験を思い出す

自分が作文を書くときは、



オンラインでインタビューに応える伊賀崎さん

1週間くらいかけて書きます。テーマを頭に入れて、自分が経験したことを思い出します。特に失敗したことを書くことで文章が格段に面白くなるので意識をしています。調べたことを書くだけでは、読んでいる人も面白くないと思います。文章からストーリーが見えてくることを大事にしています。

母が本好きで、作文についてもたくさんのアドバイスをもらいました。一番は、誤字脱字がないこと。当たり前で

作文への思いを聞いた!

2017年に始まった中学生「食」の作文コンクールも今回で5回となりました。応募者の皆さんはどのような思いで作文を書いているのでしょうか。第1回から第3回まで、3連続で金賞を受賞した作文のスペシャリスト、伊賀崎淳さん(17)＝高校2年生＝に作文への思いや書き方のコツをアドバイスしてもらいました。

★これまでの受賞者の作文はコンクールのホームページで読むことができます
<https://aeon1p-sakubun.jp/award/>



【第5回】中学生食の作文コンクール

- ①動画で学ぶ
- ②作文で表現する
- ③楽しく実践する
- ④議論して社会に広げる

食育セミナー

—食品ロスを減らす方法を楽しく実践—

中学生「食」の作文コンクールの金賞受賞者を対象にした「食育セミナー」は、昨年11月、コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインで行われました。セミナーには受賞者のうち9人の中学生が参加。「キッチンの科学プロジェクト」の金子浩子さんから、食品ロスを減らすアイデアを学び、「捨てない工夫」として乾物を使ったスープを、「食べ切る工夫」として余ったおかずを活用するホットサンドを、オンライン調理実習で作りました。



全国各地の受賞者がセミナーに参加しました



スープに入れる乾物や具材をそれぞれ選びました

「捨てない工夫」 即席！ 乾物スープ 「食べ切る工夫」 残り物でホットサンド

食材を使いきれず腐らせてしまうのは家庭によくある食品ロスです。長期保存が可能な「乾物」はロス削減には打って付けの食材です。参加者は事前に送られた保温容器（スープジャー）と乾物を使い、即席乾物スープ作りに挑戦しました。ワカメ、切り干し大根、高野豆腐などから、自分で選んだ乾物と、お湯、みそを容器に入れ待つこと2分。即席みそ汁の完成です。「具が多かった!」。ふたを開け、お湯につかった乾物のふくらみ具合に驚く参加者も。誰かの発見を皆で共有するのも実習ならではの楽しさです。ホットサンド作りでは、思いのほかおいしくできたことにみな満足の様子。各自オリジナルのスープとともにいただきました。



このほか、食品ロスに関する知識を深めるクイズでは、不正解に残念そうな参加者や、全員正解となり歓喜に沸く様子など、オンライン画面には豊かな表情があふれました。



「スープを作るのが一番楽しかった。いろいろな具材を選べたのが良かった」



食育セミナー担当 **みせす先生**（食育団体「キッチンの科学プロジェクト」金子浩子さん）

食への感謝がロス削減の第一歩！

食品ロスを減らそうと無理やり食べるのは本末転倒。食べ物への感謝の気持ちで、おいしいと感じて食べることが食品ロス削減への第一歩なのです。食べる量だけ作る、買うを基本に、リメイクなど楽しみながら、食を通じて周りの人や環境を大切にできる人になってもらえたらと願っています。

「コロナで食育ツアーができなかったのは残念だけど、全国の中学生と出会えたことが新鮮だった」



- ①動画で学ぶ
- ②作文で表現する
- ③楽しく実践する
- ④議論して社会に広げる

食のミライ会議

—中学生320万人で社会をよりよく—

大人への成長途中の中学生。社会を変えるためにはまだまだ知識と経験を積み重ねなければなりません。一方で物事を変える時、中学生の純粋さとまっすぐな気持ちは最大の原動力になります。「食のミライ会議」では、中学生が社会をよりよくするアイデアを出し合い、共感の輪を広げる方法を考えます。身近な家族や友達から学校・地域へ。日本全国の中学生は320万人。「中学生だって社会を変えることができる」。期待がふくらむ食のミライ会議です。



「食のミライ会議」に臨む金賞受賞者ら

12月に開いた会議には、作文コンクール金賞受賞者のうち7人が集まりました。二つのグループに分かれて「食品ロスを減らすためのアイデアとその広げ方」について議論し「食のミライ宣言」にまとめました。「ほかの作文コンクールでは意見交換がないので新鮮だった」。参加者たちはコンクールを通じて出会えた、地域を超えた同世代に刺激を受けたようで、ディスカッションは白熱。予定の30分を大幅に超え90分にもなりました。



食のミライ宣言①

1 「廃棄する食べ物」の固定観念を変える！

バナナの色が変わった部分は食べられる



2 「給食残ゼロ大会」の開催！

クラス対抗！ ゲーム感覚で食品ロスを学ぼう

3 「もったいないアプリ」開発などで運動を広げる！

消費期限の近い商品の購入でポイント付与



食のミライ宣言②

1 家族で食べ切れる量を買って食べ切る！

まずは家族を巻き込んで、毎日の食卓でできることから始めよう

2 家庭科の課題でリメイク料理を！

食べ残しのおいしい再利用を授業で学ぼう

3 企業の食品ロスへの取り組みを中学生がレポート！

どんな取り組みを行っているか、中学生が訪問してレポートし拡散

■教材として利用できます！

今回の作文コンクールで作成・撮影した動画は学校の教材などでぜひご利用ください。みんなで「食品ロス」について楽しく学ぼう！

■「食」の作文コンクールの情報はホームページで！

第5回「食」の作文コンクールのすべての概要は、ホームページにて公開しています。表彰式や食育セミナー、食のミライ会議の様子まで、動画で公開しています。入賞者の作文も公開しているので、ぜひご覧ください！



食の作文コンクール