

これからも食べ続けられるように
茨城大学教育学部附属中学校 二年

萩野谷 美結

私は、お米が大好きです。朝はパン派とい
う人がいるけれど、私は断然お米派です。そ
んな米が今、消費量が大幅に減っているのを
ご存知でしょうか。

現在、日本の食料自給率は二〇二〇年時点
で三十七パーセントとかなり外国に食料をサ
ポートされている状況です。米は日本の食料

自給率で九十七パーセントとほぼ自国でまか
なえている食材の一つです。輸入、輸出は互
いの国にとってメリットなことですが、メリ
ットも多くあります。運ぶ費用や相手国との
取り引き、環境に負担がかかったり、届くの
に時間がかかったり、新鮮さが損わ
れたり安全性への不安があります。そして何
より外国からの安い商品を買うことで国内産
のものが売れなくなっってしまうというメリ
ットがあります。このため日本の食料自給率



は下がってしまい、フードロスにつながってしまっています。

また、今、米農家も減少しています。私が

小学二年生の頃、学校で米作りを体験しまし

た。しろかき、田植え、収かく、脱こく、と

だいたいの作業を体験しました。虫が多かっ

たり、汚れたり、大変な作業ではあつたけど

おにぎりにして食べて、本当においしかつた

ことを今でも覚えています。夏休みの間はず

っと水を出しっぱなしなことも驚きました。

米作りを体験して思ったのは、労力が本当に

かかるという事です。私は一度しか米を作

っていませんが米農家さんたちは毎年つくっ

て、暑いときも寒いときも手入れして、私た

ちの元に届けてくれていることは本当に感謝

しつければいけないことであると感じま

した。

お米には、様々な力があります。まず、

栄養価が高いです。これは今、成長期である

私たちにとても大切なことです。バラ



ため時を経て、価値がだいぶ下がってしま
 今はいくらも値段は五分の程度で、ある
 のにお米の値段は今でいうと一円ほど
 にお米を必要としていたかが分かります。昔
 を争って騒動が起きたりもするほどで、い
 取れなかったため、むしろ米不足でした。米
 お米は昔、不作の年があったりで、毎定的に
 か？
 れずに廃棄されてしまっている。信じられ
 った料理が多かったです。そんな米が消費
 までいるのではないかと錯覚するほど、米を使
 べい、調味料だと、みりんや味噌、日本酒は
 います。加工したら、ライスパーパー、せん
 ッパーランチなどほとんど料理に使われて
 寿司やカレー、オムライス、チャーハン、ペ
 たり、おにぎりにするのもおいしいですが、
 できます。もちろん、そのままおかずと食べ
 ます。また、色々な料理に変化すること、
 ニスよく体に必要な栄養を摂取すること、
 びて



ました。

私は、お米をこれから食べることでま
るじうに、米農家さんたちが身を削りながら
真心を込めてつくってくれているお米を当
り前だと感じず、感謝しながらこれから食
ていきたいと思えます。お米はどんなおいし
い食べものにも変化できるので、新たなお米
レシピを作って提案してみたり、料理に関心
を持ち、チャレンジしてみることによって廃棄する
はずだったお米が少しても減ると思えます。

お米を食べ続けることができるよう、みんな
で楽しくおいしくお米を消費し、廃棄量を減
らしていきたいです。