

わたしの考えるごはんとお米

串間市立大東小学校 6年 山口 一華

みなさんは、お米派とパン派どちらですか。日本人の答えとして調べたところ、お米派が三十七パーセント、パン派が六十三パーセントと圧倒的にパン派が多いです。パンを毎日食べるのはよいと思いますが、やはり日本人の主食はお米が合っていると思います。そこで、まずお米のいいところを紹介します。

お米には、栄養素が豊富に含まれていて、なかでも成分の七割を占めるでんぷんは、極めて質が良く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ持続するといわれています。さらに、血糖値も上がりにくいのです。

また、「朝食をしっかりと食べたのに腹持ちが悪い」などの経験はありませんか。それは朝食にパンを食べているのが原因かもしれません。お米にはパンや麺とちがいの粒のまま食べる粒食のため、体内で分解されるまでに一定の時間がかかり腹持ちが良いのです。

それでは、より「食」について、ふれてみましょう。みなさん、食べることは好きですか。「食」というのは世界中の人々が楽しめるものです。みんながあたり前のように食べれるとは限りません。世界では最大八億千万人がいまだに毎晩空腹を抱えたまま眠りについていきます。その理由として、食事の量が足りていなかったり、質が悪かったりします。そうすると、人々の健康状態が悪化するだけでなく、教育やこ用など、他の多くの開発分野の進展をおくらせることにもなります。

そこで、わたしたちに出来ることはないか考えてみました。まず、これまでの自分を振り返ると、食品ロスをしているところがあったので、しっかり自分の食べられる量の買い物など賞味期限も注意しながら食品ロス削減に協力していきたいです。他にも、インターネットで調べてみると、食料の皮や芯なども料理に使う、正しい保存方法を知るなどの工

夫も見られました。

このように、小さな行動が世界と世界がつながるので、みなさんも世界の食料問題にも向き合ってください。

わたしは、お米とご飯についての考えを伝えてみました。みなさんは、食料についてどのような思いをもっていますか。世界にはたくさんの方がいます。ですが、これから生きていくなかで、大きな課題が待っています。それを乗りこえるのはわたしたちです。