

普段、どんな気持ちで食事をしていますか。当たり前のように朝、昼、晩と食事をしていますが、まずそれがないと私たちは生きていけません。健康的に過ごすためにも食事は絶対に必要なのです。私たちはご飯を食べられるのは食べ物の命や、おいしいご飯を作ってくれる人達がいるからです。

外国では、食料に恵まれず苦しい生活をしている人々もいます。当たり前のようにご飯を食べられる私たちは本当に幸せです。しかし、日本ではまだ食べられる食料を捨ててしまうフードロスが多くあり、テレビや新聞でもフードロスのことが多く取り上げられています。フードロスは環境への負荷や社会経済の影響にもつながります。そして私は、フードロスとは食べ物の命やおいしいご飯を作ってくれた人たちの気持ちを無駄にしているのと同じだと思います。

私の家では両親と弟と私の四人でお米を作っています。刈り取った稲を干す、はざかけという手作業を今でもやっていますが、田んぼはとても広いので四人で一日かけて干すのはとても大変です。それでもおいしいと言って食べてくれる人がいるので毎年頑張ることができます。でも、もしもそのお米がまだ食べられるのに捨てられていたらと思うと、頑張ったことが無駄にされていてとても悲しいです。大変な思いをしても、おいしく食べてもらいたいからがんばっていたのにその気持ちも知らずに簡単に捨てるのは許せません。

フードロスが起きるのは無計画な買い物や食べ残し、賞味期限が切れて仕方なく捨ててしまうなどさまざまな原因があります。何の料理に使うか決まっていのに大量に購入したり賞味期限を確認せずに購入したり食べきれない量を注文したりしていませんか。だからフードロスは起きるのです。逆にいつ食べるかわからないけどとりあえず賞味期限の長いものを買っておこうというのも無計画な買い物です。そうすることで本当に欲しかった人が買うことができずフードロスにつながります。もったいないけど少くから大丈夫だろうという小さな積み重ねが今のフードロスの多さにつながっているということを理解してほしいです。

フードロスを少しでも減らすためにできることはたくさんあります。例えば計画を立てて買い物をすることや、食べ放題などのでも最初に一気に頼まず食べきれ分だけを注文することなどです。学校の給食配膳などでも残さないようにするために工夫できることはたくさんあります。そして一番大切なのは、食べ物の命や作ってくれた人達のことを思って感謝して食べることなのではないでしょうか。もし時運が心を込めて作ったものが簡単に捨てられてしまったらどう思いますか。

「いただきます。」「ごちそうさまでした。」

普段当たり前のように挨拶しているかもしれませんが、私たちが元気に過ごせるのはそれに携わってくれた人たちのおかげです。だからこそ感謝して味わって食べましょう。まだ食べられるものを捨てるということは食べ物の命、作ってくれた人達のあたたかい心、地球を捨てていることと同じです。これらが無駄にしないために私たちにできることを考えてフードロス問題の解決に取り組むことが大切なのではないのでしょうか。