

優良賞

加納中学校1年

おせき はるな  
尾関 春菜

我が家のルール」

## 食事中はノーメディア

私の家族は六年前まで、テレビやスマホを見ながらの食事です。でも、つい、テレビに夢中になってしまい、家族が集まる唯一の時間なのに、会話<sup>ゼロ</sup>。おまけになかなか食べ終われませんでした。そこで、いつも家族全員分の食事を一生懸命作ってくれている母に感謝の気持ちを残飯<sup>ゼロ</sup>で示すためにも、食事中はノーメディアというルールができました。

現在では、そのルールを家族全員が守り、学校での話も話せるようになり、家族一人一人と関われるようになりました。おかげで学校でも、<sup>ゼロ</sup>たった一つの命を頂いている」と感じながら残飯<sup>ゼロ</sup>ができています。

これからも、このルールを守り続け、家族みんなが安心でき、笑顔があふれる時間にしていきたいです。

