

食べて元気♪お米がくれる力

豊四季中学校三年 青山 愛華

私は朝ごはんは絶対に
お米を食べると決めて
いる。土曜日の朝は、
部活が午前中だけで
終わるのでたまには
パンを食べたりもす
るけど、学校で一日
授業がある日は、お
母さんもビックリす
るぐらい朝から食欲
旺盛に、モリと炊き
立てのご飯を食べて
学校に行く。お米の
方がパンよりも腹持
ちがいいのが理由
だけど、実は私にと
って朝ごはんにお米
を食べ

べることとは、元気に一日を過
ごせるための願
かけのようになってい
る。

「ああ、眠い。もっと布団の中
にいたいな。」

今日は学校で苦手なことがあ
るから気が重
いな。失敗したらどうし
よう。

そんな風に思っ
ていても、炊き
立てのご飯を
少し食べ始めたら、
体が動き始めて、
気持ちも元気に
なあって、一日
を頑張る力が湧
いてくるから不
思議だ。友達との
待ち合わせ時間
にはお腹一杯、
気分はいつも晴
れやかになる。

それから、私は二、三歳の頃にひどい胃腸
炎に何回もかかったことがある。

嘔吐と下痢を繰り返して何も食べられなく
なつてね、ぷくぷくしたお腹がペタンコに
なつてどんどん痩せていくの。

と、お母さんは本当に心配したことを思い出
話で何度も話してくれる。それで、お母さん
がいっも私のために作ってくれたのがミート
ボールサイズの小さな塩おにぎりぞ、
それを食べる数が増えてくると、またぷくぷ

くしたお腹になつてきて、よく遊んでよく笑
う元気一杯の私が戻ってきたらしい。小さな
小さな塩おにぎりが好きだった記憶は私に
もちゃんとあって、中学生の今も、少し体調
を崩したりすると、私は小さな小さな塩おに
ぎりをリクエストして作ってもらう。

でも、本当は私のお母さんが作るおにぎり
はいっも普通サイズよりめっちゃ大きい
大学生のお姉ちゃんはお母さんの作るおに
ぎりは大きすぎて食べにくいと思つていろら

しいけど、私はお母さんが作ってくれるでっ
かいおにぎりが好きだ。それに、部活のク
ンクールや特別な練習日にお弁当が必要な時
私のお弁当箱にはいつも見るからに多すぎる
ご飯がモリモリに詰められていて、ふたが開
けられなくなっただ日もあった。

「おにぎりは大きい方が美味しいの。お弁当
のご飯も頑張ってるんだからたくさんがい
いの。愛情、愛情。」

とお母さんはいつも言う。私も、でっかいお

にぎりとモリモリに詰められたお弁当のご飯
を見ると、お母さんが私のことを応援してく
れているみたいで嬉しくなる。午前中の練習
で疲れていても、またそれを食べたらずル気
が出て午後もしっかり頑張れる力が湧いてくる。

私の元気はお米の力が作ってくれる。美味
しくご飯を作ってくれるお母さんにも感謝だ。
私も、おにぎりみたいのでっかくて丸くて暖
かい、周りの人に幸せな気持ちを届けられる
人になりたい。