

ひとくちの安心

柏市立南部中学校 一年 馬目 結心花

「早く食べないと。まだ、食べているの。たくさん食べないと強くないよ。イヤイヤ食べない。ほら、がんばれ。」

今年の夏休みの毎朝の会話です。特設駅伝部の練習とバレーボール部の練習があるので、朝早くから、母の応えんと攻げきが始まります。熱中症にならないように塩がきいたおにぎりと安心する優しい味のみそ汁なら、早く

食べるのができて、塩分もとれると考えるくれているようです。私は、朝も早く、走る時に、お腹が痛くならないか心配で、あまりたくさん食べたくないと思います。そして、食べる時間を少しでも長く寝ていたいと思います。しかし、練習が始まると朝ごはんのおかげで、いつもがんばることができています。一生懸命に練習をがんばったあとは、お昼ごはんも夜ごはんもたくさん食べるのができます。母の言う、朝ごはんを食べ

ないと強くなれないという意味が分かってきたように思います。

毎朝、少しうるさいなと思っていた母の応えんと攻げきは、今はありません。今、手術のため入院しています。母は、私の食事、特に朝ごはんを心配していました。

結心花の朝ごはんは、塩をきかせたおにぎり、小さめでパクパク食べるこができる大きさで、みそ汁も具は小さめで作ってね。父に何度も言っていました。私は、それを聞

いて、母を心配させないように、ごはんを自分で作ってみようと思いました。少しの間、父と二人での食事になりますが、母が私にもできるレシピを書いてくれたので、買い物と料理をがんばろうと思っています。

母は、夕食の時によく言っていました。

「何で、だまっで食べるの。楽しく会話しながら食べようよ。」

でも、私たちは、だまっで食べ続け、

「だっで、美味しいと何も言えなくなる。」

と、答えると、母は笑顔でうれしそうでした。母のようには、作ることができないと思います。すが、心を入れて、今日も元気で過ごせるようにと願い、父にごはんを作ります。

母が退院したら、母にもごはんを作ってあげたいです。そして、早く元気になってもらって、早く食べなさい。と朝から気合を入れてほしいと思います。

生まれてから、ずっと成長に合わせて、ご

はんを食べさせてくれた両親の想いや願いに  
ついて考えました。

ごはんは、強くなるためのもの、健康のため  
に食べるもの、確かにそうだと思いますが、  
ごはんは、誰かを安心させ、幸せな気持ちに  
するものでもあると思います。

ただ、さすがに、食材を育ててくれた方、  
私のために毎日ごはんを作ってくれた母、母  
の入院中に私の心が元気になるようにと好き  
なものを作ってくれた父に感謝をこめたいと

思います。

心と体を大きく強くしてくれるごはん。家族のバをつないで笑顔にしてくれるごはん。ごはんは、食べるものだけでなく、多くの役割があると感じます。そして、同じくらしいの大きくて優しい気持ちを感じさせてくれるものだと思います。

ひとくち食べるだけで、みんなが幸せになるごはん。ひとくち食べるだけで、心が安んずる我が家のごはん。

今日もバをこめて、いただきます。