

私のお勧め

佐渡市立佐和田中学校二年 佐々木 楓乃

「今日もパニかミ。」

私の朝食は食パニが多い。たまに菓子パンも出るけれどほとんどが食パニだ。さすがに毎日のように同じ物だと、いくらジャムが違ってても飽きる。そんな私の隣では、父が毎日ご飯を食べている。毎日食べていてよく飽きないな。いつも同じようなことを考えながら学校へ向かう。

2

1

三時間目が終わり、四時間目が始まるまでの準備時間、友達との話題は決まっている。

「お腹すいた。鳴らたらどうしよう。」

一人が口を開くと一気にみんなの関心が集まる。

「私はお腹に力を入れると鳴らないよ。」

「イスを鳴らすのは？」

様々な声がかかるが、名案は浮かばず、時

間だけが過ぎてゆく。その後空腹をこらえ

るのに必死で四時間目の授業はなかなか頭に

入ってこない。こんな状態でテスト大丈夫かな。二年生になり授業も難しくなった。良い点数をとれるかがとても心配だ。それに、心配なのはそれだけではない。テスト中は私語厳禁。つまり教室中シーンとしている。お腹か鳴いたら大変だ。なにかいい案はないかと頭をフル回転させた。

朝食を多めに食べようかな。この案を思いつき、早速母に相談してみた。次の日の朝からは、パンにゼリーが付いたり、バナナが付

いたりするようになった。でも私は、朝起きるのも食べるのも遅い。それに朝はそんなに食欲が無く、せっかく出されても残してしまっていた。その様子を見ていた母が、おにぎりを作ってくれた。食べてみると、中身はこんぶだった。とてもおいしくて、パツと食べられたので、時間がないうちにピツタリだと思った。それに、おにぎりは具を変えればレパートリーも豊富で飽きもこない。それに、それにおにぎりの良い所はそれだけではない。

かつた。いつものように授業が始まってま、  
 お腹が鳴りそうなほど空腹にはならなかった  
 のだ。放課後、車で迎えに来た母に、  
 「今日はどうだった？お腹鳴りそうにならな  
 かつた？」  
 と聞かれた。  
 「大丈夫だったけど、明日はもうちょっと食  
 べて行きたい。」  
 翌朝のおにぎりは少し大きくなっていた。  
 父は、「私が朝食にお米を食べるようになった」  
 てから、卵かけご飯や納豆ご飯を、  
 「食べるか？」  
 と、私に勧めてくるようになった。父は私に  
 ご飯のおいしさや魅力を、教えたいのではないな  
 いかと思った。私は父に何で毎朝ご飯を食べ  
 るのかを聞いた。すると、  
 「働くにはエネルギーが必要から。」  
 と答えた。私の父は建築板金の仕事をしてい  
 るので、夏の暑い日でも冬の寒い日でも高い  
 屋根の上に登って家族のために働いている。

夏休みに父の働いている所へ職場体験に行  
た時、父が毎朝ご飯をしっかりと食べる理由が、  
分かった。気がした。暑い中働くので体力が必  
要なのだ。

ふと思った。私は給食の時に食べきれな  
かった。ご飯を残してしまふ。その度に先生が、

「残すの？もったいない。」

と言う。そのもったいないには、「食べ物

残してしまつてもったいない」の他に、「午

後の授業に向けてのエネルギーを蓄えなくて

はいけないのにもったいない」ということも  
含まれているのではないかなと考えた。

ご飯は、大切なエネルギー源だ。一日を元

気に過ごすためにも、残してはいけないと思

う。学校でお腹がすく話になつた時、私は自

信をもつて、

「朝、ご飯を食べるとお腹がすかなくていい

よ。」

とお勧めしたい。そして、私自身も毎日朝か

らご飯を食べて、元気に一日を過ごしたい。