

「ご飯は悪者じゃない」

長岡市立四郎小学校 三年 太田 瑞紀

ぼくは学活の時間に、栄養のように勉強
しました。食べ物には赤・黄・緑の三つの栄養
うそに分るいされていて、この三つの栄養よ
うそをバランスよく食べる事が、けんこうには
大切だと学びました。

黄色に分るいされている「ご飯は、頭を働か
せて、体を動かす大事なエネルギーです。ご
飯を食べないと、元気に動けません。おなか

2

がすいて力がでません。頭がシヤキツとしな
いで、いつまでもねむいような気がします。

身長がのびず、体重がふえません。ご飯を食
べないと、体によくない事が沢山おこって、
病気になる。たり、楽しく生活できなくなりま
す。だからぼくは、三食、ご飯をしっかりと食
べる事がとても大切だと思います。

所が、テレビで「ご飯を食べないダイエット
ト方法」をやっているのを見ました。ぼくは
それを見て、とても心配になりました。ご飯

を食べないダイエットをしていた人は、イテ
イテしておこっていたり、元気がなかつたか
らです。やせたとしても、このまま病気になる
ってしまいうるに見えました。

ぼくは、どうしてもご飯が悪者みたいに言わ
れているのか、かかふしぎでした。太ったのは、
ご飯が悪いのではなく、三色の栄養そのバ
ランスが悪い食事をしていたり、食べる量が
多すぎるからだと思えます。ただ、病気など
で、どうしてもやせる必要がある人もいます。

でもその方法が、ご飯を食べないというのは
間ちがっていると思えます。ご飯は体を動か
す大事なエネルギーです。お米がたけた時の
いいにおいと、かめばかむほど甘くなる味は、
幸せな気持ちにしてくれます。昔から日本人
に食べられてきたご飯が、体に悪いわけあり
ません。だからぼくは、ダイエットをするな
ら、ご飯をきちんと食べて、沢山運動をすれば
よいと思います。ご飯は、けんこうな体と心
に必要な食べ物で、悪者ではありません。