

「ごはんは悪者？」

新潟小学校

四年

後藤

実咲

「あいたたたたたミレ」

母がお腹をおさええてくるしんでいた。

「大丈夫？おかあさん。」

私はとても心配だった。母はその日から入院してしまった。病名は、たん石というものらしい。手じゅつをするように言われたけれど、少し様子を見るんだって。

わたしの母は元々太っていて、食べることに

も大好き。ごはんも大好きだし、スイーツにも目が無いときでいる。食べてる時が棄せられて良く言っていたし。そんな母が、しばらくは何も食べることはできないようだ。たくさんの点で、栄養不足の心配は無いようだけれど、食べることができないのは、かわいそうだった。一週間食べず、ようやく口にできたのは、おかゆだった。私が具合が悪くなっても、おかゆを作ってもらおう。おかゆは体にやさしいのだった。だからなのか。病気の時に

は、やさしくされたいもの。それに温かいお  
 かゆは、心もあたたくもしてくれ。母もき  
 っとホッとした気持ちになっただろう。  
 それからの母は、油やしぼう分を食ばないよ  
 うにして食事に気を付けている。パンもめん  
 も好きだけれど、しぼう分をせっしゆしない  
 ためには、ごはんが一番なんだって。退院し  
 てから尚更、ごはんがおいしく感じようぞ  
 ーおいしいね。おいしいね。  
 と言って食べていた。でも中々やせて行かず



いろいろと調べていたら、今世間で、炭水化  
 物せいげんダイエットというのが流行って  
 るのだった。炭水化物って、ごはんやパンや  
 めんのことだったかな。おいもとかも入った  
 だけ、くわいことはよおわしは毎からない  
 けれど、母は  
 ーごはんも油もしぼう分もやめろだなんて、  
 何も食べたらいいのよ！  
 ーとおこっていました。そして野菜や豆ふも  
 申心に、ごはんは一日に少ししか食べない

ようにしていました。

ちよつと待って。これじゃごはんって悪者か

たい。悪いからへらしたりするんですよ。

おかしいお。体にやさしい食べ物だっただけ

なのは何何かわかたがわからなくまりました。

何日かして母が、

元気が出ないわ。頭もボーツとするし。

と言っていました。どうやら、たん水化物を

極だんに食べてぬないせいらしく、てき量を

毎食に分けて食べて出したら、すっかり体が楽

になつたと言っていました。と云うことは、ご

はんは悪くなかったという事？世の中の人

達も、かんちがいしているのかな。

一年たつた今、母の病気は悪くならず、元

気にすごしています。毎日しっかりごはんも

食べていしも平気です。大切なのは、おいし

いから好きだからという理由で、多くとりす

ぎないという事のようにでした。悪者にして

いてごめんね、ごはん。今後わたしも、本当

のことも見極めるたしかな目を持たなければ。