

「お母さんおかわり」

志布志市立原田小学校 二年

かみむら あやか
上村 彩華

「わるかったなあ。」

しごとから帰ってきたお父さんがこう言いまして。一しゅう間前にうけたけんこうしんだんのけっかがかえってきたのです。わたしが見せてもらうと、数字のよこにいっぱいやるしが書いてありました。わたしのつうちひようとまるでちがう紙でした。お母さんに聞いてみると、

「やじるしが書いてあるのはよくないってことだよ。」

と教えてくれました。お父さんのけっかを見て、わたしはちよつと心ぱいになりました。たしかに、おなかはちよつとでていけるけれど、いつも元気でわるいところは一つもなさそうだから、けっかがわるかったのでお父さんはがっくりしていました。

お母さんは、お父さんのけっかを見た日から、食べ物にちよつとうるさくなりました。けんこうのことを書いている本を読んで、「ポテトチップはだめよ。ちがドロドロになるから。」

「のみものは、水か麦茶にしなさい。あまいものは体によくないから。」
「ラーメンばかり食べてないで、やさいをしつかり食べなさい。そうすると、スッキリおきれん体になるよ。」

と、わたしのきらいなものを食べさせて、すきなものを食べるなど言いだしました。なんてつまらない毎日だと思いました。

「日本には、食べものがたくさんあるよね。」

おいしいおかしやジュース、フライドポテト、ラーメン：コンビニがどこにでもあるから、おなかがすいたらかんたんについて何でも食べることが出来るよね。とてもべんりな時だけだけれど、このべんりな時だいがわたしたちの体をこわしていくんだよ。」

とお母さんが話してくれました。
「だからね、あやかちゃんの体は、あやちやんが自分でまもるのよ。あなたが食べるもので。」

わたしの体は、わたしが食べたもので作られています。何を食べて、どんな生活をしていくかで、体のちようしはかわってくるそうです。お母さんが「食育」の話をよくしてくれます。それを考えて生活すれば、日本中がもつと元気になっていくような気がします。お父さんのやじるしも、お母さんが作ってくれたものを食べればよくなっていくと思います。

わたしは、ちよつとやさいがにがでだけれど、けんこうしんだんのけっかがわかったときのお父さんのように、かたをがっくりとおさないようにするために、わたしたちのけんこうを考えてくれるお母さんが作ってくれませんか。毎日のごはんを毎日のごさず食べたいです。食べるもので育つ。

「お母さん、えいようまん点のおみそ汁おかわり。」