

思春期に学んだ栄養と愛情

下野市立吉田西小学校の六年 谷田貝 美桜

我が家のお米は、祖父の作る自慢のお米だ。

私は、ご飯が大好きで、いつもおかわりをし

ていた程だ。

「美桜がいつも『おいしい』と言って沢山食

べてくれるから、まだまだ現役でがんばら

ないとな。米がなくなったら言えよ。」

祖父は、いつもそう言っていて精米したお米を届

けてくれる。

2

1

一年程前から腰まわりがふっくらしてきた。

フアツシヨシに興味を持ち始めたと同時に、

スタイルを気にするようになった。私は、ご飯

の量を減らすようになった。

変化してきたのは体だけではなかった。イ

ライラする事が増え、母に対して反抗的な態

度をとってしまいうようになってた。これが、反

抗期と言うのだらうか。また、毎日習い事が

ある為、家族そろって夕食をとる機会が減り、

私の夕飯は母が作るお弁当となった。

母は、仕事をしている為、朝食の準備の他、父、母、私のお弁当を作ってくれ、私のお弁当は冷蔵庫に入れておいてくれる。それなのに、私は未だにご飯を残し、祖父や母への感謝の気持ち을忘れていた。それどころか、母と衝突するようになってしまった。もうお弁当作ってあげないからね!!

「別にいいし!!」

私は、そう言い返し、自分の部屋へこもってしまっただ。よりによって塾の集中ゼミが始ま

る前日だった。お弁当は必ず持っていていかなければならなかった。謝ろうか悩んでいるうちに私は、そのまま眠りについてしまったのだ。夜中に目が覚めると、母が本を持って珍しいリビングで寝ていた。母が読書なんて珍しい。本を手にとると、思春期に必要な栄養の本だったのだ。あまりのおどろきと嬉しさで、私は母に声をかける事が出来なかった。翌朝リビングへ行くといつも通り母がお弁当を作ってくれていた。良かったと心の中

で安心したが、その場で母へお礼が言えな
 かった。お昼にお弁当を開けると、私の大好き
 なオムライスだった。そこにはケチャップで
 「ガニバレ」と書かれていた。昨夜の母の本
 に続き、私は涙があふれる程嬉しかった。私
 は、ようやく気づいた。母の優しさと愛情だ。
 また、今までの自分を深く反省した。祖父の
 お米を残していたこと、母に感謝の気持ち
 を忘れていたこと、ごめんなさい。ありが
 とう。の一言が言えなかったこと。

母の言う通り、お米は優れた栄養を持っ
 ている。私も母が読んでいた本を読んで学習し
 て学んだ。お米は、私たちの体だけでなく、
 心の健康にもとても有効なものなのだ。だが
 らこそみんなに知って欲しいし、食べて欲し
 い。これからは、祖父をはじめ、家族みんな
 に感謝の気持ちを忘れず、ご飯を残さず食べ
 ようと思う。また、自分の目標に向かって精
 一杯努力していきたい。これが今の私に出来
 る「ありがとう」のかたちだ。