

おにぎりパワーで、目指せベストタイム

三郷市立八木郷小学校 三年
吉 岡 まひろ

わたしは週に四回、水泳の習い事をしています。泳ぐことが大好きだからです。六十分から九十分間、休けないで泳ぎます。おなががすいてペコペコになります。だから、泳ぐ前と泳いだ後にかならず、お母さんが作ってくれたおにぎりを食べます。具は、うめぼしやシーチキンで、とってもおいしいです。なぜおにぎりかというところ、お米を食べるとたくさん力がでて、体もつかれにくくなるからです。そして何よりも一番いいところは、とつてもおいしいところです。おにぎりを食べると、力がでてきて、はやく上手に泳げます。

今までは、クッキーやチョコレートなどのおやつを食べて、プールに行っていました。すると、泳いでいる途中でおなががすいて、ヘトヘトになって上手に泳げなくなってしまうました。泳いだ後もつかれきっていました。

そんな時、コーチからアドバイスをもらいました。それがおにぎりを食べることです。泳ぐ前と泳いだ後におにぎりを食べます。

お米には、たくさんのえいようがあつて、わたしの体を大きくしてくれます。上手に泳ぐ力もくれます。お米は、スポーツにぴったりなおいしい食べ物だと思います。

この前、水泳の記ろく会がありました。もちろん、おいしいおにぎりを食べてちようせんしました。なんと、バタフライと平泳ぎでベストタイムができました。それぞれ四秒もタイムがちぢまりました。これもおにぎりのおかげです。

これからも、おいしいお米を作ってくれる農家の人たちに感しやして、食べていきたいです。そして、お母さんが作ってくれるおいしいおにぎりから、たくさんのパワーをもらって、水泳をがんばっていききたいです。

おいしいおにぎりさんどうもありがとう。