



埼玉県学校給食会理事長賞

ごはんをたべて、むきむきになるぞ

越谷市立西方小学校 一年

藤井輝ふじい ひかる

ぼくはきゅうしよくが、だいすきです。でも、ようちえんのさいしよは、ぜんぶたべることができませんでした。だからおかあさんが

「しろいごはんだけはたべてきてね。そしたらちからがでるから」

といったので、ごはんだけはぜんぶたべました。あ
るひ、きゅうしよくで、おいしいにくができました。
それをしろいごはんにのせると、たれがおいしく
て、おかずもぜんぶたべることができました。そ
れからきゅうしよくは、ぜんぶたべられるようにな
りました。いえではのこしてしまいうさいやま
めも、きゅうしよくだとなぜかおいしいです。

しょうがつこうにゆうがくして五がつになっ
たら、きゅうしよくとうばんがはじまりました。さ

いしよはおぼん、そしてしよつき、つきはフライ、
そのつきはサラダのとうばんをやりました。しよ
うがつこうのきゅうしよくは、ぼくがたべたこと
のないごはんや、がいこくのりよりもでてきま
す。きゅうしよくとうばんをやつて、

「これなんのごはんだらう？」

とおもうと、いえにかえっておかあさんにきくよ
うになりました。もつとくわしくしりたくなつて、
たべもののえいようのほんもよみました。そうし
たら、すききらいをしたり、えいようのバランスが
わるいと、びようきやけがをしやすくなることが
わかりました。にくは、ちやほねをつくり、こめは、
からだをうごかすちからになる。やさいはからだ
のちようしをととのえる。きゅうしよくには、げ
んきになるえいようが、たくさんはっていました。
ぼくはこれからも、きゅうしよくをぜんぶたべ
ようとおもいます。げんきいっぱい、むきむきな
からだになるように。