



埼玉県学校給食会理事長賞

お米は心のエネルギー

東松山市立南中学校 一年

上田 圭悟うえだ けいご

食事といったら、まず「ごはん」は欠かせない。我が家も少なくとも一日一回はごはんを食べる。母がお米を買いは忘れて、丸一日ごはんを食べられなかった時は、何だか体が物足りないような、フワフワしたような不思議な感覚になる。お米は僕にとって必要不可欠な存在だ。

ごはんは、エネルギーの源とよく言われている。寝坊して忙しくても、ごはんを食べないと勉強に集中できないから少しでも食べなさいとか、よく母に言われる。ごはんを食べないと力が出ないとよく聞く。ごはんには、炭水化物、ビタミン、カルシウム、タンパク質、脂質、亜鉛、鉄分、食物せんいなどたくさん栄養素が含まれている。栄養的にも体を動かす為に必要な食べ物だという事はわかった。

僕はスイミングを習っている。毎日夜遅くまで練習がある。練習が終わる頃にはとても疲れてお腹が空いているのか空いてないのかわからないくらいクタクタになる。そんな時に力を与えるのが母のおにぎりだ。元々は運動後すぐ補食を摂るという目的で作ってくれていたおにぎりだが、僕にとっては楽しみの一つだ。車に乗って、おにぎりを食べながら、帰り道にその日の学校であった事、スイミングの練習の事などを母に話す。怒られたり励まされたり色々だが、母と二人でじっくり話せる良い時間だ。おにぎりを食べ終え家に着く頃には、話したい事を話せてスッキリした気分になる。僕にとって大切な時間だ。母のおにぎりが必要

ば、話すきっかけや話題もなくて、やる事もなくてただスマホをいじっていたらう。

母は、スイミングの試合の時、小さめでたくさんのおにぎりを作ってくれる。

「お米たべないとパワーが出ないから。」

だそう。母のおにぎりはいろいろな具のレパートリーがある。シヤケ、焼肉、ウインナー、卵焼き、ブロッコリー、ブリ（大好物）など変わりだねもある。でも、僕の好きなものばかりだ。くじ引きみたいに、次は何か楽しめたりもする。

レースで調子が悪かったり、思ったように泳げなかった時も、気分が滅入って食欲がなくても、次のレースに向けて食事はしないといけない。一人ひとりのレースのタイムニングに合わせて食事しないといけないので一人で食べる事もよくある。結果が良くなかった時の食事は特に辛い。

そんな時、お弁当袋にたくさん入ったおにぎりで、母から元気をもらう。頑張れ、頑張れってにぎってくれたんだらうなと思うと、次のレースこそはやってやるぞと気合いが入る。バナナやゼリー飲料でもカロリーや栄養はちゃんと摂れるが、お米とパワーと母の気持ちが合わさったおにぎりにはかなわないと思った。

スーパで袋に入ったお米を買って、研いで、炊飯器で炊いて、ごはんをいただく。僕達がおいしいごはんを食べられるのはそれだけではできない事を忘れてはいけないと思った。

たくさんの人達のおかげで、我が家の毎日の食事を支えてくれているごはん。僕にとって、最高の体と心のエネルギーとなってくれている。これからも毎日感謝して美味しくいただきます。