

ぼくが大切に大好きなお米

瀬戸小学校六年 土谷 連太郎

「食べる」と力があいてくるお米！」ぼくは

実際にお米を食べて力があいてきた出来事があります。それは、野球の試合や大会が行われた時のことです。

ぼくは小学二年生の時に野球部に入部しました。そこから練習をして、最初は試合には出られなかったけれど、ハンチの外でたくさん応援をしました。それから練習を重ね、試合に出れる機会が増え、六年生になった今レギュラートしてピッチャーを頑張っています。試合にレギュラー入りし、一日に二試合、特に夏の暑い時期は体力も消え、食欲もない時があります。

一試合日が終わりました。ぼくは試合間の休息で何か食べるようにかんとかから言われましたが、あまり食べる気力がでてきませんでした。けれど、一口だけ口にしておいたおにぎりは体力を使い果たしたぼくの体にしみあ

たり、パクパクとあつという間に食べてしま
いまして。

二試合目が始まりました。ぼくは、おにぎ
りのおかげで一番大きな声を出し試合いのぞ
むことができました。動きながら声を出した
リボールをとったりしないといけないので体
力もけずられ、エネルギーが足りないと集中
力が切れてしまつたので手軽に食べられるおに
ぎりは、ぼくにとつて欠くことのできないも
のとなりました。

また、おにぎりは何と言つても、色んな味
が楽しめるのが嬉しいのです。いろんな味のお
にぎりが出てくると、何味を食べようかなと
選ぶ楽しさがあり、ぼくは、明太子と梅干が
好きでその味のおにぎりを沢山食べています。
それから、学校の給食集会で学んだ事が二つ
あります。一つ目は、朝ご飯にご飯を食べる
と、脳と体を効率的に目指めさせ集中力や活
動のパフォーマンス高めるのに役立つという
点です。二つ目は、間食です。腹持ちがよく

必要な栄養素をほ給できてすぐに食べられる
おいざりは間食にとても適していると言う二
つの事を学びました。

このようにお米は、ぼくの体や心を成長さ
せるのにとっても大切なのだと感じました。ぼ
くにとつてお米は大好きな存在なのでこれが
らもたくさん食べていきたいです。