『強い味方』

高屋西小学校　六年　藤本　栞

　私には生まれつき腸の病気があります。食物アレルギーもあるので食べられる物も少なく、食事の時はいろいろな苦労がありました。

　保育園に通っていた頃には、給食やおやつの中に必ずといっていいほど、私には食べられない食材が入っていて、それをおいしそうに食べる友達の姿を見て、うらやましく思ったのを覚えています。

東広島市立　高屋西小学校

　そんな私の強い味方はお米です。家族や周りの人達は、私のためにおにぎりを握ったりおもちを焼いてくれたりしました。一噛み一噛み、ゆっくり味わうと少しずつ甘くなってお腹に入ると、元気になりました。おかげで、小学生になった今は、その頃よりも、ずいぶん健康になったと思います。

　ただ、その時の体調によっては、食事の後喉やお腹が痛くなることもあります。学校の先生や友達は、給食の時や校外で食事をする

ことがあると、私のことを気にかけてくれてうれしい気持ちになります。でも、同時に、「私も早く元気になって、みんなと一緒に同じ物を食べたい。心配をかけて悪いな…。」という思いは、いつもありました。

また、私には薬品アレルギーもあり、具合が悪くなっても薬に頼れず、自然に回復するまで、じっと我慢するしかありません。

みんなに心配をかけるたび、申し訳ないという思いがつのっていきました。

東広島市立　高屋西小学校

そんな時、私に強い味方が増えたのです。それは甘酒です。甘酒は、お米と水と麹を鍋で温めて作ります。六十度程の温度になるよう、ほたる火を入れたり消したりしながら、約半日間を費やします。温度が低過ぎても、高過ぎても失敗してしまうので、常に鍋を確認する作業が続きます。長い時間がかかるので、夜遅くになる時は、母が代わって見てくれます。朝になって、でき上がった甘酒の表面にある泡を見て、いつも私は

20×20

「ありがとう。頑張ってくれているんだね。」と感謝しています。

この泡は、体によい善玉菌で、腸内環境をきれいに整えてくれます。

甘酒に豆乳を加えて、スプーンで一さじずつ口に入れると、まろやかな甘味が広がり、のどを通るたび、とても幸せな気持ちになります。それは、おいしいという思いとともに、たくさんの人の優しさが伝わってくるからです。私を心配してくれる先生や友達、家族、

東広島市立　高屋西小学校

そして、天候に左右されながらも、一生懸命にお米を作ってくださる農家の人々。その人たちのことを思うと、いっそうおいしく感じることができます。

私には、まだ治らない病気があるけれど、お米はいろんな形になって、一歩一歩私を健康に近づけてくれるような気がします。

私は支えてくれる人たちのことを忘れず、これからも、この強い味方と付き合っていこうと思います。