

僕の元気の源

呉市立両城中学校

二年

近藤 こんどう

優成 ゆうせい

「早く食べなさい」。

僕は早起きが苦手だ。だから朝起きると

すぐにご飯を食べなければならぬ。朝は必

ずごはん。腹持ちがいいし、元気が出るから

母が必ずごはんを出す。僕はごはんが好きだ

が、起きてすぐは、お腹が空かず、食べる気

にはなれない。そうしている内に母に、

「ちゃんと食べんさい」。

と言われて、ようやくはしを持つ。かたな

くお味噌汁を飲んで、も全く食欲は出ない。よ

うやく味噌汁を飲み終わって、ごはんを口に入

れて、よくかんで、ごはんを飲みこんだ。

（美味しい）

ついさっきまで朝食を摂るのを嫌がっ

たのが、うそのように、ごはんにはしが進む。

一杯食べ終わって、元気が体の内からみる

みる湧いてくる。

朝に食べるごはんは僕のエネルギーだ。

朝にごはんをし、かり食べると、学校でた
くさん拳手をできるし、難しい問題にも挑戦
しようという意欲が湧いてくる。逆にあまり
食べられなかった日は、学校でボーっとして
いることが多く、部活でも全力で活動するこ
とができない。

僕は毎朝ごはんのすごさに少し感動する。
ごはんには、たんぱく質や、脂質、炭水化物、
亜鉛、鉄分、カルシウム、ビタミンB1、食
物繊維が豊富に含まれていて、元気が出てく

るのも、食べて感動するのも納得できる。今
までも母がなぜ朝食を必ずごはんにするのか
少しは分かっていたけど、ごはんについて調
べてみて明確に分かったような気がした。
なぜごはんを食べることが大事なのか知っ
ていても、食べたくないことがある。
ある日僕は、いつもよりも起きるのが遅く
なってしまった。ゆっくりと部屋を出て着替
え始めた。すると、
「何でこんなに遅いん。」

と怒られた。当たり前なのに、僕は母が怒っている理由がよく分からず、

(うるさいな……)

と思っってしまった。

「早くしなさい」

自分では急いでいるつもりなのに注意されて、なぜか腹が立ってきてしまい、

「じゃあ朝飯いらんわ」

と言っってしまった。少し急いで食べれば学校には間にあうのに、ふてくされて余計なこと

を言っってしまった。

「いらんこと言わんでいいけん早く食べ」

と母に言われても、

「いらんって言いよるんじゃけんいいじゃん。」

と言い返してしまふ。

すると母は、

「ちゃんと朝食を摂らんや、一日体がまたんよ。楽しく学校生活送りたいんなら、ご

はんをしっかり食べんにや」

と僕を真っすぐに見て言った。

母の瞳と言葉からは僕に対する温かい何か
が感じられ、胸がきゅっとなった。

「ごめん。いただきます。」

僕は、やっと素直になることができた。ご
はんは、母のように温かかった。この時食べ
たごはんは、なぜかいつもより甘く感じられ
た。

「ちゃんと食べてえらい。」

いつもと同じように食べているだけなのに
ほめられて、照れくさかった。

ごはんの大切さがちゃんと分かったから、
お米や、お米を作る人、お米を炊いてくれる
人など、僕のためにごはんを作ってくれる人
にしっかりと感謝して、これから心のも
った、「いただきます。」を言いたい。