

お父さん特製カレーライス

三永小学校 五年 宮内 咲穂

「ごちそうさま」。

私は次の日、水泳の大会をひかえていました。私は、二年生から競泳をやっていて、明日は大事な大会なのです。水泳の大会前はいつもカレーライスを食べています。なぜなら、ご飯などの炭水化物をたくさんとって、速く泳げるように体を整えていくことも大切なトレーニングだからです。

大会前は、いつもお父さんがカレーライスを作ってくれます。そのカレーライスには、たくさん野菜が入っていて、ほっぺたが落ちそうなくらいおいしいです。カレーライスを作るとき、お父さんはいつも

「いっぱいご飯を食べて、力をたくわえんさいよ」。

と言います。そんなお父さんの願いがこめられている特製カレーライスは、いつも食べるご飯より、何倍も何倍もおいしく感じます。

カレーライスをもりもり食べたおかげで、水泳の大会では、自己ベストの記録を出し金メダルをとることができました。ご飯のパワーはすごいなおどろきました。お米は、食材の中の金メダルだと思いました。

ある日、家で留守番をしていると、お母さんから電話があつて、

「お母さん、ご飯のセットをしわすれたから、やっというて。」

と言われました。お父さんが作っていたように、私もチャレンジしようと思いました。

（水を入れてボタンをおすだけだから、かん単、かん単）

と思つてやってみると、水の量をまちがえていて、おかゆになつてしまいました。その夜は、みんなで笑いながら、おかゆを食べました。

「失敗してしまつたけど、これもいい経験だね。」

「また挑戦しよう。」

家族でご飯をたくさん食べると力がわいてくるなと思いました。

夏休みに入り、最近ではお父さんがお米に合う別の料理に挑戦し始めました。私が食べていると、いつも横で

「どう、おいしい」

と聞いてきます。ちょっとめんどうだけど、味はおいしく、ご飯がすすみます。でも、やはり一番は、お父さん特製カレーライスです。これからも、お父さん特製カレーライスを

いっぱい作ってね。私もご飯が上手にふっ

くらと炊けるように、またチャレンジするね。