最優秀賞

朝ごはんの大切さ

近畿大学附属小学校 2年 稲垣 礼

わたしが、食と言われて思い出すできごとが、一学きにあった。それは、今までいちども朝ごはんをたべずに学校に行ったことなどなかったのに、たまの一回にじけんはおきた。

わたしは毎朝お兄ちゃんと電車にのって学校に行っている。いつもは五時におきて、六時四十分に家を出て駅にむかうが、その日は六時におきてしまいおあわてだった。

おきると、トイレにはしぜんと行きたくなる。かみもむすばないとぼさぼさでは、行けない。まして、パジャマでは学校には行けないから、せいふくに着がえる。すると、もうすでに、時計は六時半だった。後、十分で朝ごはん。すると、お母さんに、「少しでも食べてちゃんと行きなさい。そうか、電車一本後のにすれば」と言われた。たしかに、一本後のでもちこくするわけではないが、いつもの電車にのって行き、朝、友だちとあそぼうと思っていた。朝ごはん、一日くらいたべなくても、ちょっとおなかはずくだろけど、きゅうしょくたくさんたべればいいやと思っていた。だから、お母さんにガミガミ言われながらも、パンを二口、牛乳を一のみ。それで、四十分になり、お兄ちゃんと家を出た。お兄ちゃんに、「週番だからいっしょに後の電車にはしてあげれないけど、朝ごはんたべなくて平気か？」と言われ、朝ごはんより友だちとあそぶこと、一人で電車がおそくなることのほうがいやだったから、何とも思っていなかった。

しかし、朝、家を出て、えきについて、ホームで電車をまっている時、おなかがいたいほどではないが、少しへんなかんじがした。でも気にせず電車にのり、学校にむかうと、電車が何だかいつもよりさむい気がした。そして、学校について、友だちといつものようにあそぼうとうんどう場に出て走り出すと、なんだかこんどは本当におなかがいたい。さいしょはおさえながらはしり、立ち止まり、もうむりだとトイレに。けっきょく、ほとんどあそべずに一時間目がはじまった。

そうして、何ごともなかったのように、四時間目がおわり、まちにまったきゅうしょく。

「いただきます」いきおいよくたべ、さあ、つぎは昼休みと思っていると、またまたおなかがいたい。こんかいは、あさのとくらべものにならないくらい、いたい。その昼休みつくえに顔をふせ、ほとんど動けなかった。

何とか一日をのりきり、家にかえってお母さんに一日おなかがいたかったことを話すと、「朝ごはんをたべなくて、うごいたり、ドッサリたべておなかさんもびっくりしちゃったのね～だから、しんごうをおくってきたのよ」と言われ、そうだったのかと少しはんせいした。

たかが朝ごはんと思って、たべずに行っただけど、たべないと、エネルギーがなくて、さむくかんじたり、一日中思うようにうごけなかったりした。だから、これからは電車に一本のりおくれても、かならず朝ごはんを食べていこうと思った。でもやっぱり、電車にのりおくれたくはないので、早くねて、早くおきて、朝ごはんをしっかりとべて一日を楽しくすごしたいと思った。また、食じをするってとても大切だなあと思った。