

最優秀賞 母の大丈夫なお弁当

奈良県立法隆寺国際高等学校 1年 北川 令子

私の母は、一年中ほぼ毎日お弁当を作ってくれています。学校のある平日はもちろん、土日祝日、春休みも夏休みも冬休みも、部活の練習や試合がある兄や私のために、どんなに朝早くてもがんばって作ってくれます。

学校のお昼休みはいつも、今日は何かな？と楽しみにお弁当を開きます。大好きな卵焼き、魚とお肉。あ、これは夕食の残りかな？野菜類も必ず入っていて、毎日お腹いっぱいになります。一緒に食べている友達が、

「おいしそうなお弁当やなあ」

と、私のお弁当を見て毎回の様に言います。彼女はダイエット中なのか、毎日おにぎり一個だけです。私もダイエットは気になるけれど、おにぎり一個では部活終わるまで耐えられません。それに、おいしそうと言ってもらえるお弁当を食べている最中は、ダイエットのことはまた後で考えなければ、のどが詰まる気がします。

家に帰ると、

「ごちそうさまでした。今日もおいしかったです。」

と言ってお弁当箱を出します。

「おいしそうなお弁当やな。って言われたよ。」

と母に話すと、

「そうか？そんな変わった物入れてへんのになあ。でも、そう言われたら、うれしいもんやなあ。」

母もニンマリ笑顔です。ついでに、ダイエットの事も話してみました。すると母は、

「お年頃やから気持ちはわかるで。せやけど、せやけど部活できるか、そんなことしてて。無理やろ？あたしのお弁当は油物はほとんど入れてないし、野菜もちゃんと入ってるやろ？大丈夫やで、いっぱい食べていっぱい部活したらええねん。そしたらちょうどええくらいになるから。大丈夫、大丈夫。」

と、一笑されてダイエットの話はあっけなく終わってしまいました。

母の「大丈夫」には裏付けがありました。それは、兄の野球部で毎日行われている食育セミナー。食べ物が体を作ることを細かく教わっている様です。その際にお弁当に使えるレシピをいくつかもらっていて、活用してくれているのです。

兄のお弁当は私より大変です。まず、朝練の後食べる朝食はおにぎりかサンドイッチ。それにお昼のお弁当。そして、部活の前後に食べるおにぎり等。飲み物もプラスされて、兄のバックはいつも満タンです。それでも、兄が帰宅するとバックの中は空っぽです。その上、晩ごはんもモリモリ食べて。すごい食欲で驚きです。

兄は、数ヶ月で筋肉量が増え、体脂肪率は毎月減り、食育セミナーのトレーナーの方からほめられた様です。母は、

「ほんとに、よくがんばったわ、私！」

と兄より喜んでいました。そして私にも、

「な、だから大丈夫やって。同じ物食べてるしね。」

とやや自慢気に言う母。そんな母を横目に、兄が、

「テストの点が悪かったら、次の日のお弁当は野菜いだけになるけどな。」

と、こっそり教えてくれました。母ならやりかねないと思いました。

そんな母が毎日作ってくれるお弁当が大好きな私。毎日食べているとやっぱり「大丈夫」な気がします。ありがとうお母さん。