

【高等学校の部 最優秀賞】

「食の力」

奈良県立法隆寺国際高等学校 1年 河村 菜央

私は小学生の頃、お母さんを亡くしました。小学生の私にとってそれは食べものがのどを通らないくらいつらい出来事でした。食欲がなくなり、1日パン1つほどの食事ですませていました。

するとおばあちゃんがカレーを作ってくれました。食欲がないなかでも

「ひと口食べてごらん」

とおばあちゃんが言ったので食べてみました。そのカレーはとってもおいしく、元気がでてきました。完食した後、おばあちゃんが

「生きることは食べること。つらいときこそご飯をもりもり食べなさい。」

といました。私はその言葉に圧倒されたし、ごはんを人を元気にできることを学びました。

それから毎日、自分の弁当とお兄ちゃんの弁当を作っています。味つけや色どり、栄養などたくさんのことを考えながら作るのはとても大変です。主婦の人はこれを毎日、3食分考えていると思うと本当に尊敬します。

私は、食の大切さや食で元気になれるということを知りました。この先、つらいことがあってもごはんはしっかり食べて前に進もうと思います。将来、食で人を幸せにできるようになれたら良いなと思います。