

【小学校部門 優秀賞】

好き嫌いの克服について

香芝市立旭ヶ丘小学校 6年 中尾 清佑

ぼくは小さいころから好ききらいが多く、とても少食でした。今でも食べられない物が多くて、給食ではとても苦勞をしています。そんなぼくでも、給食を長年食べ続けてきた中で、食べられる物がずい分と増えてきました。苦手な食材でも、味付けや調理方法が変われば、おいしく食べられることを知りました。また、みんなで同じ物を食べて、感想を言い合うという経験も、好ききらいを克服していく中ではとても重要なことだと思います。自分があまり好きではないメニューでも、友達がおいしそうに食べていたら、自分もおいしく感じることもあるからです。

そして5年生から始まった家庭科の調理実習も、ぼくにとっては好ききらいの克服に一役買ってくれたように思います。今までは食べようとしなかった野菜いためを作った時には、何てことのない味付けなのに、野菜の味も、シャキシャキとした食感も、まるで特別な一品のように、不思議とおいしく感じられたのです。自分で作る料理のおいしさや、楽しみを知ったぼくは、家でも積極的に料理を作るようになりました。家族もおいしいと言って食べてくれています。これからも自分で作れる料理を増やして行って、食べられる物が少しずつでも増えていけばなあと思っています。

また、夏休み中に行った旅行先では、新鮮な海の幸が豊富だったこともあり、食べられるようになった魚や貝などが一気に増えたように思います。旅の楽しい気分やロケーションも食べ物をおいしく感じられる要因の一つなのだ実感しました。

世の中にはまだまだぼくの知らないおいしい食べ物がたくさんあるので、色々な経験を通して、食べられるものを増やしていき、食べることの楽しみや幸せも増やして行きたいと思っています。