

ごはんは友達

宮崎市立広瀬北小学校 4年 河原 誠司

ぼくには変わった友達がいる。それは「ごはん」だ。熱を出したりかぜをひいたりした時にも、すぐに力になってくれる友達だ。でも、熱を出した時やかぜをひいた時だけ力をかしてくるわけではない。

ぼくは足が速くなりたくて陸上を四年生から始めた。その練習の時におにぎりを食べてから陸上に行くと、四キロメートルや五キロメートルは力をきらすことなく走れるようになった。

その陸上の練習で足が少しずつ速くなり、おにごっこでもつかまりにくくなった。友達から、

「どうしたらそんなに足が速くなれるのか。」

と聞かれ、ぼくの口からとっさに出てきた言葉は、

「おにぎりを食べてから、全力で二キロメートルを毎日走れば速くなるよ。」

だった。ぼくがこう教えられたのも、おにぎりのおかげだ。おにぎりを食わずに陸上にいっていても速くならず、教えることもなかっただろう。これからもごはんを食べて、練習をがんばって足を速くしたい。

それ以外にもごはんを、友達と思える理由は、ごはんとのつき合いだと思った。一才になる前から、り乳食として食べていたからだ。それから大きくなるにつれて、なつとうごはんやたまごかけごはんなどをたべられるようになってきた。お父さん、お母さんからぼくが小さいころの話を聞くと、一才になる前から食べていた白ごはんから色々なごはんを食べてきたんだとあらためて思った。また今のぼくが元気にすごせているのは、小さい時から食べ続けている白ごはんのおかげもあると思う。それは白ごはんを食べるとパワーが出る気がするからだ。

ほかにも家族とごはんを食べていると、話が進み、家庭関係が深まっていくことが実感でき、ぼくはごはんの時間が楽しみだ。

これがごはんはぼくの友達だと思う理由だ。みなさんはごはんが好きですか。ぼくは大好きです。ぼくは今日もごはんとごはんの時間を楽しみに、大きな声で「いただきます」と言うだろう。