

「ごはんの時間は笑顔の時間」

神辺小学校 五年二組 藤田 望咲

私はごはんが好きです。記憶にはないけれど、離乳食を食べていた頃から残さず食べていたと聞きました。

幼稚園の頃はお昼はお弁当を食べていました。友達と机を合わせて食べるのがとても楽しかったのを覚えています。参観日でお弁当しかつたのを覚えています。参観日でお弁当を食べる様子を見ていたお母さんが、「あっ」という間に食べてたね。ニコニコしていい笑

顔だったよ」と今でも時々話をしてくれます。

私が通っていた幼稚園では給食会という行事があつて、お母さん達が作ってくれたメニューをみんなで食べます。私達が食事にあきないように工夫されたメニューで、その時のトマトのカキムライスは我が家のお気に入りメニューの一つです。

姉が小学校の給食は美味しいよ」と言っていたので、私は給食がとても楽しみでした。小学生になってみて、お米をついだりお汁を



に入れ野菜や味つけを変えたりできるので、私にも手伝いができます。

今までは作られてテーブルに並んだ食事をただ食べていただけれど、食べる場所や人数、時間などが制限されるようになって、家族と一緒にごはんを食べることの大切さがわかりました。お母さんがどんな材料を使っどうやって食事を作っているのかを知ることができました。私もお手伝いをしてるので作ってくれる人の気持ちかわかればごはんがもっと美味しくなるのだと思いました。

毎日食べるごは人の時間を笑って過ごせたらうれしいし、幸せな気持ちになれます。家族との食事や学校での給食の時間も大切にしたいと思います。