

自信をもってご飯を食べる

結城市立江川北小学校 五年

宮本 惣平

ぼくは、クラスの中で太っている方です。そのことが原因で、友だちからかあれていやな思いをしていました。

学校の保健室からは肥満傾向にあるので注意し、受診をすすめるというような内容の手紙まできてしまいました。それからご飯の時間になると、両親から

「野菜から先に食べなさい」。

「よくかんで食べなさい」。

「好きな物ばかり食べちゃだめ」。

と、言われるようになりました。

両親が言っていることはよいことだと心の中では分かっています。ご飯のたびに言われるので、だんだんご飯の時間が楽しくなくなっていました。

自分の中で太っていてはいけない、もっと食べたいと思ってもがまんしなくてはいけな

いと考えるようになりました。

ところが、去年の夏のことです。

近所の人が野球チームに入らないかとさそ
うてくれました。

ぼくは母と野球チームの練習場へ見学に行
くことにしました。

すると、野球のかんとくやコーチから思い
かけない言葉をかけられました。

「惣平、いい体しているなあ、この体を生か
さないともったいないよ。」

ぼくは、その言葉がうれしくて野球を始め
ました。

ぼくはむ中で練習して、今ではピッチャー
をやるようになりました。

すると、野球のチームメイトからは
「惣平君みたいな体になりたい。」

「どうやってたらそんなにご飯が食べられるの
と、うらやましかれるようになりました。」

ぼくが野球を始めて体を動かすようになって
たので、両親もご飯の時間にあまりうるさく

言わなくなりました。

今までご飯の時間になるともやもやしていましたが、野球をきっかけに楽しくご飯が食べられるようになりました。

両親が言ったように好き好きをせずによくかんで食べることは大切だと思います。

しっかり食べて、よく運動するのも大切だと思います。

でもぼくは、今のこの体をほめてくれて、うらやましかってくれたことが何よりもうれしかったです。

今では自信をもってご飯を食べられるようになりました。

こちらからも野球を続けながら楽しく、楽しくご飯を食べて、しょう来はプロ野球選手になりたいと思います。