

食事にこめられた想い

松山市立たちばな小学校 6年 水口結愛

「いただきます」

こうやって家族五人がそろって食事が私は大好きだ。来年中学生になる私の生活時間は今と大きく変わることが予想される。家族みんながそろって食事するという、今は何気ない時間が、とても貴重で幸せな時間なのではないのかと最近思う。その大切な時間に過ごす食事を母はどんな想いで作っているのだろう。

今までたまに料理を手伝う事があった私が一日一品自分で作るようになったのは、コロナで休校の日々が続いたのがきっかけだった。

仕事が忙しくなった祖母に栄養をとってもらいたいという想いから休校で時間によゆうのある私が一日一品とどけることにした。

私がとどける一品は主菜ではなく副菜だ。しっかりと栄養がとれるように、野菜を多く使った和食中心の一品を作るように心がけている。この一品分を作る時間が、祖母の休息

の時間につながればいいなと願っている。
最初は料理の手順が分からず、一品作るの
にかなりの時間がかかっていた。一番最初に
作ったほうれん草の白和えは一時間以上かか
りしんどかったのを覚えている。でもその一
品をとどけた時の祖母のうれしそうな顔は、
今でも料理を作るたびに思い出す。これが料
理を作る私の一番の喜びだ。
こんだてを考える時に私が心がけている事
は、しっかり栄養がとれるものである事、そ
して家にある食材で作れてご飯に合うものを
考えている。私はたきたてのご飯が大好きな
ので、それに合うような味付けや食材にする
事が多い。お米を食べるとお腹にしっかりと
たまってエネルギーがわいて来る。なので私
はがんばりたい大事な日の朝は必ずご飯を食
べるようにしている。最近ではお米をたく時
に、オリブオイルを少量入れてふっくらと
させたり、玄米を混ぜてたくなどおいしく栄
養がとれるように工夫している。

このように私はご飯を作るようになって、
作る人の工夫や気持ちが少し分かるようになって
った。食べる人の好みを知った上で私なりに
こんだてを考えたり、体調や体の状態に合わ
せた食材選びや味付けをしている。体調が悪
い時には、口当たりが良く消化の良いものを。
つかれたり食よくがない時には、ご飯が進み
やすくエネルギーになるものを。また、体の
状態などによって食事に決まりがある人には
その決まりにしたがった料理や味付けをな
るべくうす味にするなど食べる人に合った料
理を作っている。

料理をしている時には必ず食べてくれる人
のことを想いながら作っている。どんな場合
でも、おいしいものを食べてもらいたい!! し
っかり栄養をとってもらいたい!! と心をこめ
ている。毎日私達に食事を作ってくれている
母はいつもこんなことを想いながら作ってく
れていることに感謝しながら、しっかり食べ
て元気な体作りをしていきたいと思う。