

「お米の力」

宗道小 三年 平塚 凜音

ぼくの家は、おじいちゃんがお米を作っています。毎年たくさんのお米がとれるのに、ぼくは、ごはんよりパンの方が好きなので、いつもおじいちゃんに、「じいちゃんのお米いっぱい食べてくれよ」と言われます。

そんなぼくは、二年生から野球を始めました。もしたら、今度はお父さんに、

「野球をやるなら体を大きくしないと、強い選手にはなれないぞ。お米を食べないと。」と言われました。その時は、ごはんもパンも食べれば同じだと思っていたけど、お父さんの言ったことが本当だと思ふことがありました。それは、ぼくといっしょに入団した友だちが、どんどん大きくなっていくからです。その友だちは、ごはんをいっぱい食べます。入団した時は、ぼくと身長も体重も同じくらいだったのに、今はぼくよりも大きくなって

しまいました。ぼくはまけなりのように、ごはん中心の生活にかえることにしました。

少食なぼくは、あまりたくさん食べられないので、野球の練習や試合の時は、お母さんがラップでつつんだ一口サイズのおにぎりを作ってくれます。食欲がなかったり、時間がなくても、かんたんにはやくと食べられるので、ぼくにはぴったりなごはんになりました。練習や試合の午後になると、スタミナ切れになつていたぼくが、今では、一日中動ける

よになつてきたので、お米にはすごい力があるんだなあと思いました。

強い体を作るには、やっぱりお米がひつよくうだいいうことが分かりました。

まだまだ、やせっぽちなぼくだけど、これからもお米に力をもらって、大すきな野球をがんばりたいです。