

果物の力ってすごい

鹿児島県出水市立大川内小学校

六年 小田 藍海

「えっ、そんなに。」

私は、おどろいてしまった。ふだんから食べている果物は、一日、二百グラムを目安に食べないといけないと書いてあったからだ。

私の家では、夕食のデザートとして食べたり、おやつとして食べたりしている。そして、食べ方を工夫することもある。例えば、バナナをホットケーキのきじに混ぜて、「バナナホットケーキ」にして食べることがある。また、みかんやりんごをゼリーにして食べることもある。果物にひと工夫することで、いつもとは少しちがう果物を楽しむことができる。けれども、そんなに時間をかけずに果物本来の食感や味を楽しむこともできる。それは、よく私の祖母がしてくれることだ。りんごをふつうに切るのではなく、少し皮を残して、「うさぎ」の形に切ってくれる。こうやって切ってくれると果物を楽しむだけでなく、人も幸せにしてくれる。それだけではない。果物を通してたくさんの人と関わることできる。なぜなら、私は、祖母や両親から果物の切り方や食べごろを教えてもらっているからだ。

また、果物を使ったおかしを作った時に、いろいろな人に食べてもらうことがある。そのときに、「おいしかったよ。」や「すごくおいしい。」と言ってもらうと、自分も幸せになるし、食べてくれた人とも、もっと仲良くなることができる。

いつも、何気なく食べている果物だが果物のおかげで、毎日健康に過ごしている。また、人との関わりをつくるきっかけにもなる。今の日本で一日に食べられる果物の量は、百四十グラムと世界各国と比べても少ない。だが、これから、今までよりも食べ方を工夫したり、もっと果物に興味をもつことで、果物をもっと食べることにつながるのではないだろうか。そのためにも、まず私が、もっと果物に興味をもち、一日、二百グラムの果物を食べることを心がけたい。