

優秀賞 今食べたものは

生駒市立生駒南中学校 1年 巽 敦

「今食べたものは、十年後の体をつくる。」

これは、食に関する母の口ぐせである。真偽の程は分からないけれど、なんでも、人間の細胞は、ほぼ十年で全て入れ替わるからとのことらしい。

こんなことを言われると、体をつくる一回一回の食事が、大切なもののように思えてくる。僕は、朝昼晩の食事はきちんと食べたい。中学校生活では、昼には、給食がある。献立を見ると、いろいろな種類のメニューがあり、しかもそれらは、栄養のバランスを考えて作られている。

給食への関心といえば、「今日の献立は、好きなものかな」とか「夕食とかぶらないかな」といった程度だったけれど、改めて考えて見ると、給食ってよく考えられているのだと思う。

お腹が空いたから食べるというだけなら、量だけを考えればよく、栄養のバランス等を考える必要はない。でも、給食の献立は、栄養バランスだけでなく、地域の食材を使って作ってあったり、郷土料理であったりといった、いわゆる「地産地消」まで考えられて作られていて、単なる食事とは大きく異なっている。また、給食は、基本的に一人で食べる事はない。孤食にならず、仲間と楽しく食べることができる。

「食」について、考えさせられることが、この夏休み中にあった。

夏休み中は、当然、給食はないので、部活動の際には、弁当が必要だった。母に作って貰ったのだが、何回か作って貰った中で、母が用意したおかずを自分で弁当箱に詰める機会があった。

これが、意外と難しく、なかなか上手く詰められなかった。一品の量が多くなると、見た目のバランスが悪くなるだけでなく、栄養のバランスも悪くなる。少なすぎると、隙間ができ、持ち運びした際に偏ってしまっていて良くない。銀紙のカップ、バランなども「ああだ。こうだ。」と横から言われながら、使って詰めた。夏場ということもあり、煮物など水分の多いおかずは極力避けるが、どうしても入れたい時には、水分を切って詰めるということもした。

弁当ひとつとっても、一回の食事と考えるとその手間は多く、詰めるだけでもこんな状態なのに、ましてや、おかずから全部作るなんてことは、今の自分には到底できない。

本当は、生きていくためには、「食」についての全部の行為を自分自身で出来るようにならないといけないのだろうと思う。

今まで自分で弁当を作ったことがない人は、弁当箱に食材を詰めるだけのことでも経験すると、僕のように、「食」の見方が変わるのかもしれない。

このように「衣・食・住」の一つである「食」には、「栄養バランス」「体をつくる」「コミュニケーション（食材を通して、地域社会だけでなく個人間も）」等、いろいろな顔がある。生きていくためには、「食」は、必須のものであり、「生きる力」そのものだと思う。

「今食べたものは、十年後の体をつくる。」この言葉は、これからも僕の「食」を考える上で、大きな軸となるように思う。