

優秀賞 小学生部門

仙台市立大野田小学校2年

松岡 碧彩

朝ごはん

みなさんは「朝ごはん」がどれくらい大じか知っていますか。

「朝ごはん」は、朝ごはんを食べないと一日がやっていけないくらい大じなものです。朝ごはんを食べない人は、「保いくえん」「ようちえん」「学校」「仕ごと」がとてもつらいと思います。少ししか食べていない人もとてもつらいと思います。

わたしは夏休みに朝ごはんを少ししか食べないで学校のプールに行ったら、とてもさむくなって、プールを上がり保けん室につれていってもらいました。毛ふとゆたんぽをもらって、お母さんにむかえに来てもらいました。

このようにとてもつらい目にあうので、朝ごはんはしっかりと食べましょう。

それでは、朝ごはんは何を食べたらよいでしょうか。

実けんをしてみました。一日目にごはん、二日目にパン、三日目におかしを朝ごはんに食べて、どれが一ばんおなかですくかしらべました。食べる前と後に体じゅうを計って、食べたりのうも記ろくしました。食べたりのうは、どの日も同じくらいだったのに、けっかは、おかしを食べたときが一ばんおなかですくことがわかりました。

「おかしはごはんのかわりにならない」といろいろな人から聞いたことがあるけど、実けんを試してみたら、本当にそのとおりでした。

この体けんから、わたしがかんじた「生きぬく力」とは「朝ごはんをしっかりと食べること」です。