



## Myおにぎり作り、自分の力で頑張りました！

今日で、今年度のMyおにぎりの日は終わりです。(野菜おかずの日は12月にもあります。)

今回、とても忙しい朝だったと思いますが、みんな自分の力でよく頑張っていました。3年生は最後のMyおにぎりの日でしたね。この3年間、眠さと戦いながら自分の力で挑戦した人、面倒だと思いながらどうすれば早く作れるか工夫した人、この経験をぜひこれからの生活に生かしてください。学校から帰ってお腹がすいていたら、お菓子を食べるのではなく自分でおにぎりを握って食べる、高校生になってお弁当が必要な時には、必要な量のおにぎりを自分で握って持っていけるような人になってほしいなと思います。

### <作った感想・気がついたこと・工夫したこと>

- ・ 手でにぎるとごはん粒が手についてしまうが、手を水でぬらしたり、袋を使ったりすると簡単にできる。
- ・ 水をたくさんつけすぎるとべちゃべちゃになるので、適度な水をつけること。
- ・ 前は型で作ったので、今回は手でにぎりました。形が少し変でした。でも、頑張ったのでいいです。
- ・ めんどくさいと思っていたけど、案外楽しかった。
- ・ 純すいに塩むすびがおいしいと思いました。
- ・ 前回と同じように作ってみたいけれど、前より速くできたし、きれいな形にできた。
- ・ 母さんと10個以上作った。少し難しかった。一応自分で作ったおにぎりを持ってきた。
- ・ 今回は「食育だより」を参考にしておにぎりを作った。手も汚れず簡単に作ることができた。おにぎりを作るのもだいぶ慣れてきたので早くきれいに作れるようになってきた。今度は家族にも作ってあげようと思う。
- ・ 赤飯のおにぎりを作ってみた。あずきをゆでるところからやって、その汁をごはんを炊く前に入れて色をつけるのは初めて知った。これからは赤飯炊ける！！



## 試合の日の朝食やお弁当で食べるのは

# 「トンカツ？」 or 「おにぎり？」



なんといってもパワーが出そうなものを食べておくのが一番。トンカツを食べて試合に「勝つ」なんちゃって。



試合の途中でエネルギーが切れてしまわないよう、ごはんやうどんをしっかり食べた方がいいと思うな。

油は消化吸収に3～4時間かかるため、試合中胃腸に負担をかけてしまいます。トンカツなどコッテリした料理はさけるべきです。また、試合前はたんぱく質をたくさん取る必要はありません。ハムでも卵でも食べ慣れたものを少し加える程度でいいのです。試合前の食事では一番必要なのは、激しく体を動かすエネルギー源となる「糖質」。つまりごはんやパン、うどんなどに含まれる「炭水化物」なのです。スタミナ切れにならないよう、運動の前には糖質のエネルギー源(グリコーゲン)をどれだけ筋肉にたくわえておくか、また、いかにタイミングよく糖質からエネルギーを補給するかが勝敗を分けるかぎとなるのです。おにぎりはエネルギー源としてとても優秀です。朝食やお弁当にはトンカツやから揚げではなく、おにぎりをしっかり食べましょう。あわせて、みかんやオレンジなどの柑橘系の果物を積極的にとりましょう。糖質をエネルギーにかえる時のアシスト役として活躍してくれ、疲労回復にも役立ちます。

「天使のおにぎり」(竹本幸美)

「学校が楽しくないし、おかえりって出迎えてくれる人もいないし、恋人はいないし、お金はないし、だから食べるものもないし、もう、何もない」

大学2年生の秋、もうさすがに甘えてはいけなはずなのに、とうとう孤独という寂しさに耐えられなくなって甘えてしまった。

数日たって、実家から大きな段ボール箱が送られてきた。その中には家族みんながめいめい考えた贈り物が詰まっていた。母からは、トイレの掃除用具一式。これは近所でも手に入るけど、こう改めて送られるとトイレ掃除がしなくなってきた。トイレを掃除すると心が落ち着くのだと母はよく言っていた。父からは図書券。娘に何を贈っていいかわからないのか、父は何かをプレゼントする時、きまって図書券をくれる。私が本を大好きな事を父は一番よく知っている。祖母からはブラウス1枚。「私の若い頃は、今ほど日本は豊かじゃなくておしゃれできなかったのよ」と祖母はよく私に服をくれる。

弟からの贈り物は、お米の入った袋やレトルト食品のパウチ、大量のサンマの缶詰の下敷きになっていた。段ボールの底からとりだしたその贈り物は、ノートをピリッとちぎった一枚の紙切れだった。そこには「なにもないときはおにぎり食べや」と決して美しいとは言えない字で一言書いてあった。

五つ年の離れた弟は、弱虫でよく友達に泣かされていた。私はそういう時、ここぞとばかりに正義の味方を買って出たので、近所では“ヒーロー”と呼ばれていた。にもかかわらず、弟は天真爛漫でお人よし、嫌味なところがちっともなく、頑固で理屈っぽい私にとってはある意味憧れだった。素直に親の言うことをきくことができなくて、よく部屋にこもって泣いてた私に、いつも小さな小さなおにぎりを握って持ってきてくれた。あの頃、私は小学校6年生だったから弟は小学校の1年生。小学校1年生が自分の手のひらで握れるおにぎりの大きさだったから、本当に本当に小さいおにぎりだったのだけれど、私にとってはまるで天使の卵のようだった。食器棚の中にある一番大きな皿の真ん中にぽつんと置かれた小さな小さな卵。私にはそれが単なるごはんのかたまりだとは到底思えなかった。

「おにぎりにはその人の人となりが出るんや」。ある朝、父はぼそっと呟いたことがあった。「お母さんの、外はしっかりしてるけど、口の中へ入ったらほろっとほぐれるんや。お父さんが一番好きなのは、やっぱりお母さんのおにぎりやな。この前なんか腹空かしている同僚に世界一美味しいから食べてみいって一つあげてもうた。おばあちゃんのは、形なんて関係ないからな、まるまるっと丸めて、それでおしまい。ユキのおにぎりは、ぎゅうぎゅうに握ってるからお米の粒の形がもうあらへん。気合い入りすぎや。おにぎりはな、力加減が一番大事なんやで」。父は楽しそうに家族のつくるおにぎりについて批評していたが、弟のつくるおにぎりはどうやら私のみぞ知るらしかった。天使の、おにぎり。

ごはんを握る。ただそれだけのことだが、母に言わせると、おにぎりは「世界で一番難しい料理」だそう。私の弟からの紙切れを冷蔵庫にべたっと貼り付け、送られてきたお米を炊いて、一人の部屋で小さな小さなおにぎりを一つ、握った。あえてそれを大きなお皿の真ん中に置いてじっと眺めてみたけれど、天使の卵には程遠かった。ぱくっと一口で食べ、天使の卵とは違って全然満腹にならなかったのは結局お茶碗にご飯を山盛り食べた。母に「仕送りありがとう」と電話したついでに、弟に「今度帰ったらおにぎり握ってな」と言うと、「うん、でっかいおにぎり作ったるわ」と言われた。そうか、でっかいおにぎりか……。外を歩くとき必死に私の小指を握った弟が、もう「でっかいおにぎり」を握れるようにまでなったのだ。

弟が生まれた頃、祖父が病気を患っていて母は祖父に朝から晩までつききりだった。そんなことから、弟にミルクを飲ませたりオムツを替えたりするのは私の仕事だった。もう忘れちゃったかな。弟が小学校へ入学したときは母が病気を患っていたので、父と二人でランドセルや上靴、さんすうセットのおはじきの一つひとつにまで不器用な字を並べた。何も文句を言わずに楽しそうに学校に通う弟が誇らしくて仕方なかった。弟は今中学校で、剣道部のキャプテンを務めている。かつてのいじめっ子たちはそれを知ったら驚くだろう。

私は泣いているのを気づかれなくなかったので、「でっかいおにぎりは、姉ちゃんの口小さいから食べられへんわ、だから一口で食べられるように小さいの作ってな」と言ってすぐに電話を切った。

この話を読んで、私が子どものころ、おばあちゃんが作ってくれた、俵型の何も具が入っていない塩味だけのおにぎりを思い出しました。絶妙の塩加減、熱々のご飯を素手で握ってくれたおにぎりを味付け海苔で巻いて食べるのが大好きで何個でも食べました。

大人になって、おばあちゃんのおにぎりを目指しておにぎりを作りましたが、あの域に達することはできませんでした。まさに、おにぎりは「世界で一番難しい料理」なのかもしれません。

また、小学校6年生の竹本さんが、小学校1年生の弟が作るおにぎり(天使の卵)に癒されたように、おにぎりには不思議な力があるように思います。

「おにぎりにはその人の人となりが出る」私もそのように思います。

また、おにぎり作り再開しようかなあ…

