

ぼくは、コロナの自粛期間に、食生活がとても、乱れました。その理由は、こうです。外出しないので、運動量が減りました。夜遅くまで起きたり、朝遅くまでねていたりするようになりました。その結果、食事量が減りました。また、レトルトやカップラーメンを食べることも増えました。

そんな生活が続いたところ、休校明け、ぼくの身体に異変がおきました。学校に行ったところ、とても疲れてしまい、翌日、学校に行くことができなかつたのです。そこから、週1日は、とても疲れて、朝起きられないことが続きました。何かがおかしいと思って調べたところ、貧血になっていたのです。私の母も、貧血だったため、これは、食事を見直す必要がある、と家族で考え、これまでの食生活を改めることになりました。

私の家で取り組んだことは、料理の品数を増やすことでした。また、食材にもこだわるようになりました。安曇野市にある「自然とママのおいしい農園」という無農薬・無肥料で大切に育てた野菜を買ってくるようになったのです。

その野菜は、とても味がこくて、どれも、すごくおいしかったです。特に、ぼくが心に残っているのは、フライドポテトです。いつものじゃがいもよりも、ほくほくしていて、ふわーっと味が口の中で広がり、とにかくとってもおいしかったです。次の日も、そのじゃがいもを食べたいと思って、お母さんに、ポテトのチーズ焼きをリクエストしたほどでした。次の日のチーズ焼きポテトは、ちょっとこげていたのが残念でしたが、それでもとてもおいしかったです。

僕は、どうして同じジャガイモなのに、こんなに味が違うのか、その理由をお母さんに尋ねてみました。するとお母さんは、こう答えてくれました。

「親子で貧血になってしまい、食事が大切なんだなと感じたから、食材にこだわって、料理をがんばろうと思ったの。そうしたら、インスタグラムで“お母さんが子どもに安心して食べさせられる”ということ大切に育てた野菜があると知って、せっかくなら、おいしい野菜を食べたいと思って、注

文してみたの。届いた野菜は、どれも新鮮で、自分では買わない野菜とかもあったおかげで、料理をがんばろうってはりきれたの。少しでもいい食材を使って、おいしく食べて、みんなが健康になったらいいなと思ったんだよ。」

ぼくは、このお母さんの話をきいて、こう感じました。

食事というのは、親から子どもへの愛が、表に現れたものなんだな、と。親が作ってくれる食事には、レトルト食品のように、ただ単に食べられればいいというものでは味わえない、深い愛がこもっているんだなと感じました。また、大切に育てられた野菜は、農家さんのあつい思いが入って、子どもが食べても味が違うとハッキリわかりました。これには、私もびっくりでした。

私は、これからは、野菜を作ってくださいる農家さんや、子ども達が健康になるようにと想いをこめて作ってくれる両親に感謝しながら、食事をいただきたいと思います。