

# 公益社団法人 日本給食サービス協会会長賞

## 『ぼくの苦手な野菜』

千葉県習志野市立東習志野小学校 五年 高橋 叡心

「うわあ、食べられないなあ」ぼくは前からずっと野菜が苦手で見ただけで食べられない、食べたくないと思っていた。家ではぼくが苦手なのを家族は知っているので残しても仕方がないと思われるけどかまぬがれてきたが学校ではそうはいかない。ぼく自身もプライドがあるので残すわけにはいかないとの思いで鼻をつまんで味をわからなくしたり、牛乳で流しこんだりしてごまかしながら食べてきた。なので野菜を好きになることはないと思っていた。

そんなある日、給食になつとうあえが出たのがびつくくらいおいしくておかわりをするほどだった。前からなつとうは好きだが、見た目はなつとうよりもほうれん草の緑が目立っているのでまさか自分がほうれん草をおいしいと思えたのと、もやしも得意ではないので、ほうれん草ともやしになつとうとこんなにも合うなんてことにもおどろいた。それから、給食に対しての意識が変わり、ぼくがおいしいと思えるのはどのこんだてだろうというわくわくした気持ちで食べるようになった。

まだまだ苦手な給食の野菜は多いが意識を変えたことでのりサラダも同じようにおいしく感じおかわりができた。これも同じようにほうれん草ともやしとえのきだけが入っているのだが、えのき等のきのこ類も苦手なのでおいしく食べられると思ってもいなかった。これは、油多めの酢のドレッシングがさらにきざみのりを合わせることによってきざみのりが主張されぼくの苦手な野菜ときのこを食べやすくおいしくしてくれたのだ。それがとてもうれしくてお母さんに話したらお母さんもよろこんでくれた。お母さんにも食べてもいたいと思っていた時、学校にはつてあるこんだて表に習志野市の給食センターのホームページに給食レシピがのっていることを知り見てみるとなんとぼくの好きな2つのレシピがのっていたのだ。早速材料をお母さんと買いに行き一緒に作ると給食と全く同じ味になり、ぼくの好きな味を知ってもらうことができとてもうれしかった。

野菜ぎらいなぼくでもおいしく食べられるようにしっかりとこんだてを考えてくれる栄養士さんはとてもすごいなと思った。そして栄養士さんと作り方をのせてくれた給食センターの方にもこのうれしい気持ちを伝えられないの残念だが、もっともつと好きな給食を見つけてまたお母さんと一緒にレシピを作れる日が楽しみだ。そのためには、おいしく食べられる野菜を増やしてどんどんぼくの好きなこんだてがホームページのレシピにのればいいな。