

たんけん！食べ物のほし

たんけん!

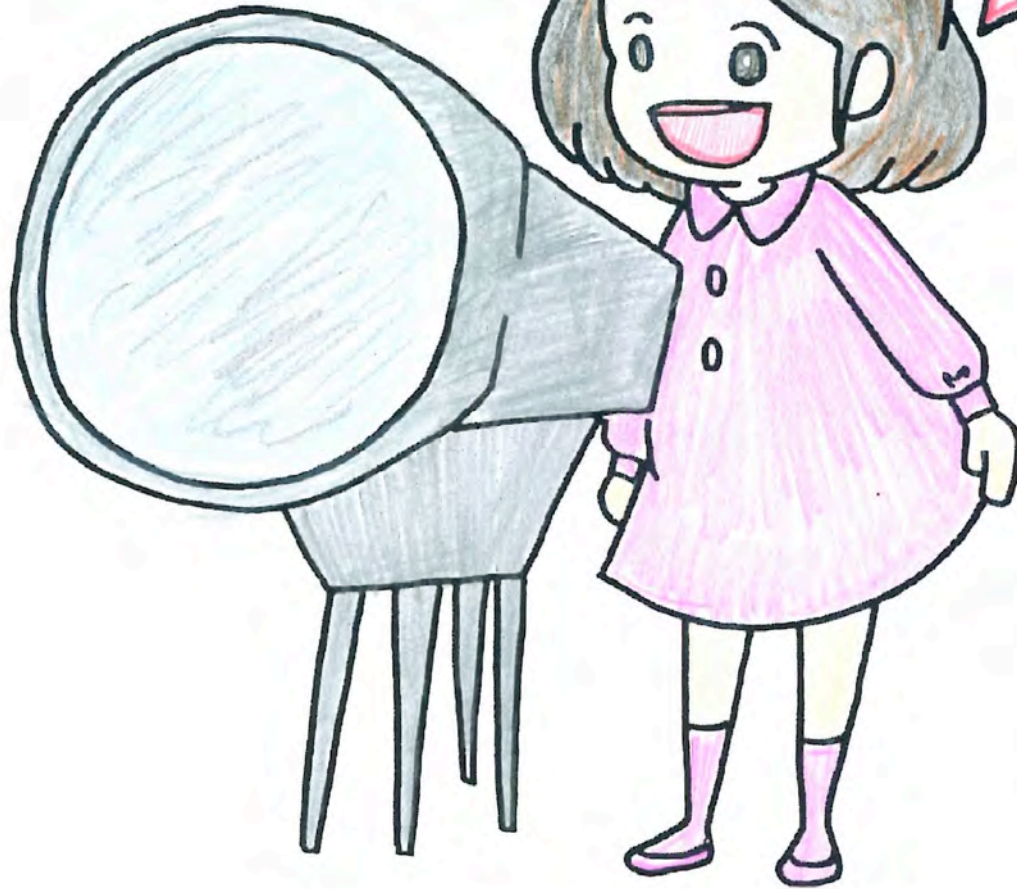
たばものほし



あるところに星を見るのが大好きなミチルちゃんという女の子がいました。

ミチルちゃんは今日も夜空の星をながめています。

「あれ、赤、黄、緑色に光る星があるぞ。あれあれ……どんどん離れて行く。 どうしてだろう。 おかしいな」



「やあ、こんばんは。 僕、星のキララです。あそこで光っている赤、黄、緑の星は、食べ物の星なんだ。前は、仲のよい星たちだったんだけど、今は、絶交して口も聞かないみたいなんだ。けんかの理由は、『自分の星の食べ物が一番えらい!』とお互いに言い張って、ゆずらないからなんだ。だから、けんか別れしてしまったんだ」

「今までのように仲良くなれるように、手伝ってもらえないかなあ・・・」

とキララはミチルちゃんに頼みました。

そこで、ミチルちゃんは星のキララといっしょに3つの食べ物の星へいくことにしました。

2人ははじめに赤の星に行くことにしました。



赤の星には、牛乳や卵の池や湖が広がり、黄色いチーズや赤いハムの花が咲いていました。

空には大きな魚や小魚、あつ、わかめ雲もうかんでいます。

いい香りがしてくる方を見ると、大きな木に焼きたてのステーキや鶏のから揚げがなっていました。

豆が敷かれた小道の先には、とうふと油揚げで出来た家があります。身体の大きなお兄さんが道の横に立っていました。

「あなたは赤の星の人ですか。どうか他の星の人と仲直りしてください」

ミチルちゃんはお願ひしました。

「いやだね。君もここにある食べ物大好きだろ。肉、魚、卵、豆、牛乳、海そう……。これらはみんな丈夫な身体をつくる食べ物なんだ。」

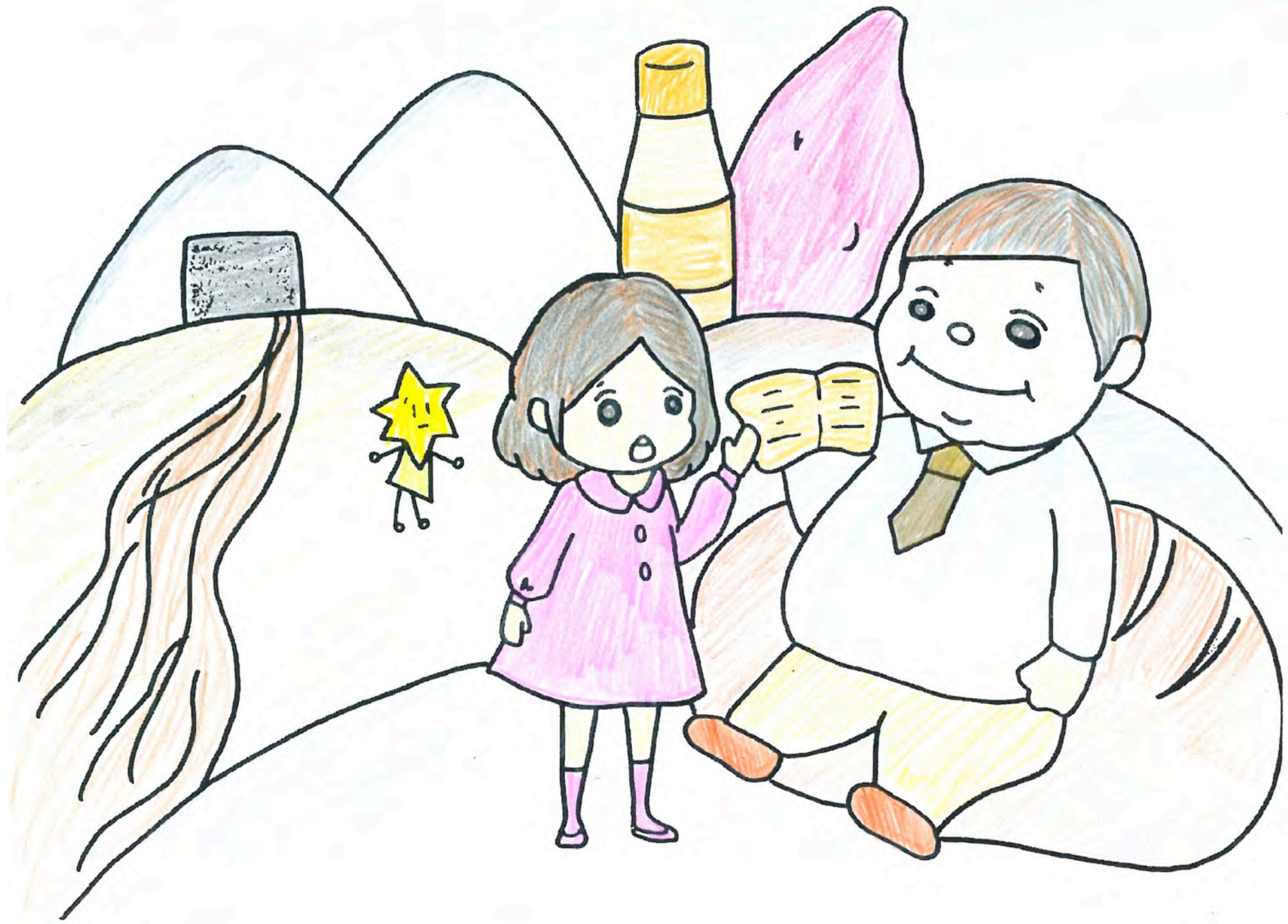
ほら、僕をみてごらん。こんなに筋肉もりもり。骨や歯も丈夫で、背も高いだろう。赤の星の食べ物が一番 身体の役にたってえらいんだ！」

ミチルちゃんは、赤の星でしばらく暮らしました。

なるほど好きな食べ物ばかりではじめはうれしかったのですが、何日かたつと、何をするにもすぐに疲れ、頭もボーとしてきました。トイレにいてもおなかがすっきりしません。赤の星のお兄さんも同じようで、硬いコロコロのうんちしかでなくなったといっています。

「ミチルちゃん、黄の星へもいってみようよ」

キララはミチルちゃんに言いました。二人は次に黄の星へ行きました。



黄の星には、大きな大きなおにぎりの山や、砂糖のかかった雪山がありました。

遠くの方にはドレッシングのビンと焼き芋の絶壁がそびえたち、ところどころにジャガバターの岩が頭をのぞかせています。

ラーメンとスパゲティが流れている川もありました。ふもとの家では、ふかふかパンのソファに腰をかけたおじさんが、おもちに書かれた新聞を読んでいた。

「あなたは黄の星の人ですか。どうか他の色の星の人と仲直りしてください」

とミチルちゃんはお願いました。

「いやですよ。それは無理です。君もここにある食べ物は大好きでしょ。ほかほかご飯にふわふわのパン、めん、そしておいも……。

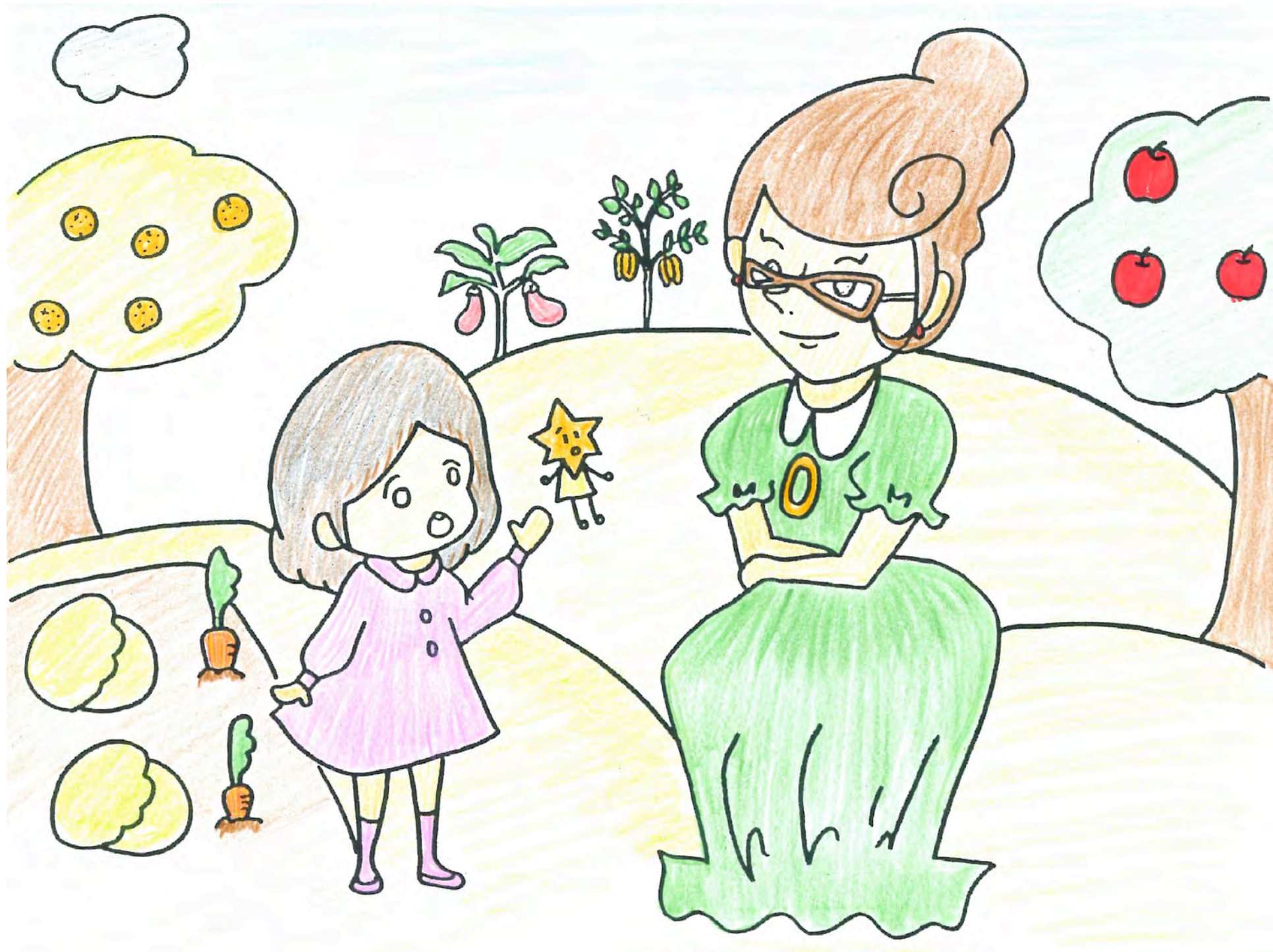
私たち黄の星の食べ物は、身体を動かすエネルギーのもとになるのですよ。とくに頭を使って考えるときには必ず使う、一番、身体の役に立つえらい食べ物なのです。油で揚げたスナック菓子や甘いお菓子も私たちの星の食べ物ですよ。」とおじさんは言いました。

ミチルちゃんは黄の星でしばらく暮らしました。

たしかに力が出るようになったし、頭がボーとすることもなくなりました。でも、なんだか身体がおもくなって動くのがおっくうになってきました。かぜにもかかりやすくなってしまったようです。

「ミチルちゃん、緑の星へいってみようよ」とキララはミチルちゃんに言いました。

二人は、緑の星へいきました。



緑の星には、にんじんやレタス、なす、ピーマンなどいろいろな野菜を植えた広い畑が広がり、りんごやみかんなどの果物の木もたくさんあります。

緑の星は、なんだかミチルちゃんがいた地球にそっくりです。

緑のドレスを着たきれいな貴婦人がきのこのベンチに腰掛けていました。

「あなたは緑の星の人ですか。どうかほかの色の星の人と仲直りしてください。」とミチルちゃんはお願ひしました。

「いやですわ、オホホホ…。それはムリといおものざあますわ」と貴婦人は言いました。

「だって、赤と黄の星の人たちは、「子どもたちに一番人気のないのは、緑の星の食べ物だ」って、私たちの星をばかにするんざあます。でもいいこと、緑の星の野菜や果物には身体の調子を整えるっていう、とっても大事なはたらきがあるんざあます。カサカサ肌はつるつるになるし、あなたもこの星で暮らせば病気にかかりにくいからだにきつとな～れるんざあますよ!」と緑の貴婦人は言いました。

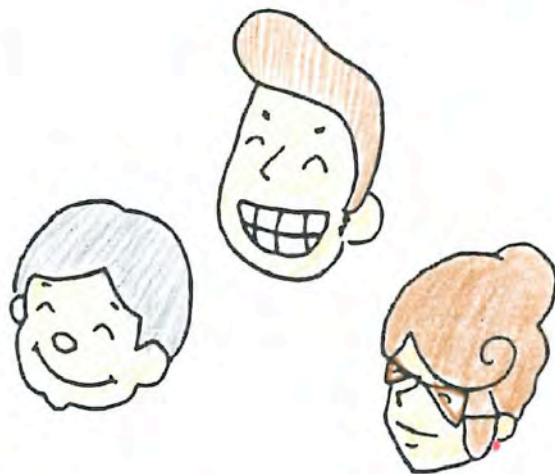
ミチルちゃんは、緑の星でしばらく暮らしてみました。

確かに体の調子はよくなりました。おなかもすっきりしてきました。でもなんだか力がでません。遊んでいてもすぐ動けなくなってまいします。

「そうざあますね……。大きな力はないざあますし、長い時間働くこともできないざあますから、畑の世話ができなくて本当に困っているんざあます…」緑の貴婦人はミチルちゃんに言いました。



黄 赤 緑



なんでも食べよう



「そうだったんだ」

ミチルちゃんは気がつきました。

「赤、黄、緑の星の食べ物は、それぞれよいところやはたらきの違いがあったわ。給食の()先生がいつも言っていたように、食べ物を好き嫌いなく食べることで、きっと元気な身体に戻れるはずだわ!」

そこで、ミチルちゃんとキララは3つの星を行き来して、それぞれの星の食べ物を運んであげることにしました。赤の星の人も、黄の星の人も、緑の星の人もそれぞれお互いの星の食べ物を食べ、みんな元気になりました。

「だれが一番か、なんて考えたのがいけなかったのね。赤、黄、緑の星の食べ物はみんな、それぞれ大切なはたらきがあって、それぞれかけがえのないものだわ。」

とミチルちゃんが言うと、赤、黄、緑の星の人たちは大きくなずきました。そしてみんな仲直りしました。

いただきます



ごちそうさまで
した



「いただきます」

地球に戻ったミチルちゃんは今まで以上に好き嫌いをしなくなりました。

今では給食の()先生と一緒に、食べ物をバランスよく食べることの大切さをクラスみんなに教えてあげています。

ミチルちゃんのクラスの子はきっとみんな、毎日、元気に過ごせることでしょう。

おしまい。