

くだもので笑顔に

千葉県船橋市立飯山満南小学校 六年 福島 千尋

以前学校の先生が、

「最近のくだものは甘すぎる。少し酸っぱくたって、形が悪くたって、個性だ。」
そう言っていました。それを聞いたとき、一つ一つに良いところがあるなら、どのくだものにも共通している良いところもあるのではないかと思い、考えてみました。

学校でマラソン大会があるので、その日も体育の授業で本番と同じように走りました。疲れきって教室に戻った後、先生が、

「頑張ったご褒美にみかんがあるよ！」

と言うと、教室がパツと明るくなって、みんなうれしそうにみかんをほおぼっていました。私はすごいと思いました。頑張ったあとに食べるくだものは、こんなに甘くて美味しくて、人を笑顔にできるのです。

そのとき、なぜくだものを食べると人は笑顔になれるのか気になりました。調べてみると、人は甘いものやくだものを食べている時に脳や腸内でセロトニンやドーパミンと呼ばれる幸せホルモンを分泌しているそうです。私たちはくだものを食べることで心を満たすことが出来ると分かりました。

私の家ではおじいちゃん、おばあちゃんが送ってくれるりんごやぶどうを毎朝食べています。今まで特に意識することもなく食べていましたが、それらは知らず知らずのうちに私を元気に、そして笑顔にしてくれていたのです。それがくだものに共通している良いところだと思います。これからもたくさんくだものを食べて笑顔になっていきたいし、より多くの人に笑顔になってもらいたいと思いました。