

お母さんの No.1 お弁当

「いつも」の私の弁当は
「いつも」の母の奇跡なり



その1

栄養バランス

肉や野菜がバランスよく入っており、栄養たっぷりなので、食べると元気が湧き上がってきます。苦手な野菜も美味しく食べられるように調理してくれているので、いつも余すことなくペロリと平らげることができます。たとえば、卵焼きの中にネギをいれたり、お肉の中にれんこんを混ぜたりと工夫しています。タンパク質やビタミンをたくさんとることができ、午後からの授業や部活動に精を出すことができます。



その2

いろいろ



お弁当の中は、いつも食欲のわくような色の組み合わせの食材でつくられています。ウインナーや唐揚げなどの茶色いお肉に加え、ブロッコリーやトマト、ほうれん草などの鮮やかな色の野菜、白米にはのりや鮭などがのせられ、空いていたおなかさがさらに空くような見映えになっています。お弁当を開けるととても華やかな見た目に胸が躍る気持ちです。

その3

愛情たっぷり

母の弁当にはたくさんの愛情が詰められていると感じます。試験やコンクールの日には、私の好物を欠かさずに入れてくれたり、ひと工夫を凝らしたかわいい見た目のお弁当をつくってくれたりします。朝早くから起きて弁当を作るのは大変なのにもかかわらず、毎日欠かさずに弁当を作ってくれます。弁当に何の食材を入れるかを毎日考え、日々食材を変え、楽しく食べられるような工夫にいつも愛を感じ、感謝しています。

