

◎今月のテーマは「感謝して食べよう」です！

日本特有のいただきますについて

私たちが日々活動するエネルギーの源「食事」。何気なく食事をしていてあまり考えない事が多いと思いますが、目の前にご飯が運ばれてくるまでには、沢山の人々の繋がりが存在しています。まずは食材となる野菜や肉などの生産者、市場に流通する人、スーパーで小売りする人、もちろん料理をする人もいます。こうした食事に関わる人の数と、その一人一人の労働者への感謝を意識するだけでも「いただきます」を言う時の気持ちが変わってきますよ。



～5つの感謝～

「いただきます」には5つの感謝の気持ちが込められています。

周りの人々への感謝

一緒に楽しい食卓を囲んで  
くれる身近な人々への感謝

労働者への感謝

食事が食卓に並ぶまでの沢  
山の人の存在への感謝

命への感謝

野菜、肉、魚など、人と等し  
く尊い命への感謝



知恵への感謝

地域や家庭で受け継がれてきた  
レシピや知恵・愛情への感謝

自然への感謝

作物を育む大地、綺麗な水、  
太陽への感謝



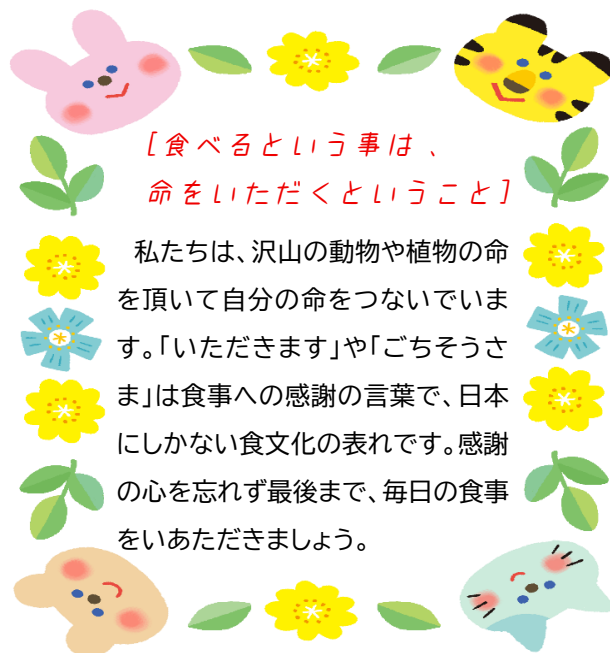
食べ終わった時の「ごちそうさま」について

ごちそうさまは、漢字で「ご馳走様」となります。馳走は「駆け走る」という事ですが、馳せるには速く走るという意味があります。昔は食事をする為に、馬を走らせ食材を集めた事からこの馳走という言葉が用いられ、丁寧語の御と様がついて「ご馳走様」になりました。昔より食材を調達する事や調理することが便利になった現代でも、食事には食材を育てて収穫する人、運搬する人、販売する人、調理・盛り付ける人など、沢山の人が携わっています。そんな人々の働きに感謝を表して使う言葉と言えますね。



〔食べるという事は、  
命をいただくということ〕

私たちは、沢山の動物や植物の命を頂いて自分の命をつないでいます。「いただきます」や「ごちそうさま」は食事への感謝の言葉で、日本にしかない食文化の表れです。感謝の心を忘れず最後まで、毎日の食事をいただきます。



絵本で学ぼう！ 「いただきます」「ごちそうさま」



0.1.2 歳児向け

いただきますあそび(赤ちゃんのあそびえほん) 著者:木村裕一  
動物たちの「いただきます」の仕草を繰り返し見ているうちに、食事のマナーが楽しく覚えられます。



3.4.5 歳児向け

もったいないばあさんのいただきます 著者:真珠まりこ  
食べるという事は、命を「いただく」という事。食べ物を残さず、ありがたく頂く事の大切さがわかります。食育にも最適ですね。

