

◎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ると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



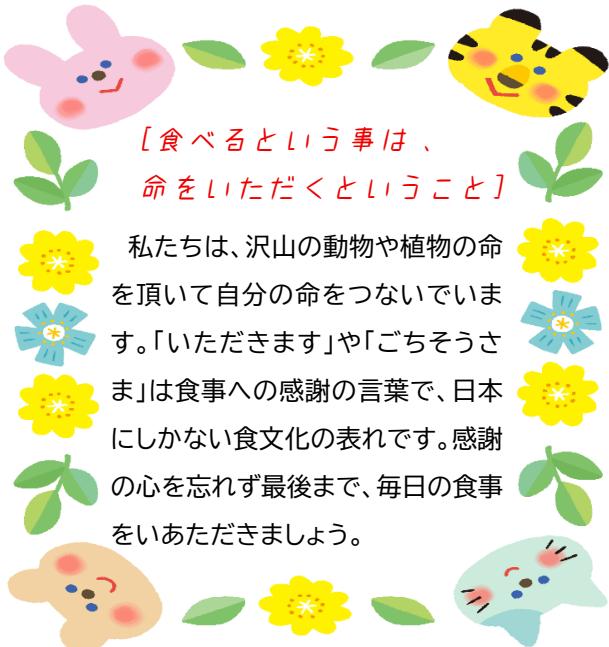
食べ終わった時の「ごちそうさま」について

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、馬を走らせて食材を集めたりし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、沢山の人々が携わっています。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、毎日の食事をいあただきましょう。



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”的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るです。食育にも最適ですね。

