

= 給食だより =

すこやか

◎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☆

諸説ありますが、ひとつ由来にして話していきたいと思います。

「いただきます」は漢字にするならば「頂きます」になりますが“頂きます”とは頂点を意味します。神様へのお供えしたものを食べる時、敬意を表するためにそのものを頭上に高く掲げるような動作をしたことから「いただき」が「いただく・もらう」の意味で使われるようになったとされています。そして、「食べる」「飲む」謙譲語として用いられるようになりました。食事の挨拶として使われる「いただきます」ですが、敬意を表す言葉で、現在は肉や魚、野菜も含め、食材全ての「命」そのものに向けた感謝の事とされています。また、食材を育てたり獲ったりした人、食材を作ってくれた人に対する感謝の気持ちを込めた言葉とされています。

☆食べ終わったときの「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、早く走るという意味がそうです。昔は食事をするために、馬を走らせて食材を集めた事、さらに人々が走り回って食事をようすることから、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。昔に比べると、食材を調達することや調理することが便利になった現代でも、食事には、食材を育て収穫する人・運搬する人・販売する人・調理盛り付けする人など、たくさんの方が携わっています。そんな人々の働きに感謝を表して使う言葉と言えます。※地域や宗教によっては“いただきます”に合わせて「ご馳走様」を“いただきました”ということもあるそうです。「いただきます」「ごちそうさま」食事のたびに心を込めて、食材や携わってくれた人たちに感謝すること、日本の文化としてきちんとその意味を子どもたちに伝えていきましょう♪

☆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◎

いただきます遊び（赤ちゃんのあそびえほん） 著書：木村 裕一

動物たちの“いただきます”のしぐさ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。



◎2歳児以降向け◎

もったいないばあさんのいただきます 著者：真珠 まりこ

食べるということは、命をいただくということ。食べ物を残さずありがたく頂くことの大切さがわかる、いい本です。食育に最適ですね。

