

## 食事のあいさつしますか？

< “いただきます”と“ごちそうさま”的意味 >

日本の食事のあいさつには、2つの素晴らしい言葉があります。



### ● 「いただきます」

「頂きます」とは、「私の命のために動植物の命を頂きます」の意味から。古くから人は自然の恵みをもらって生きてきました。自然の恵みとは、言い換えれば、数々の動植物の生命をもらうこと。これらの行為は生きとしいけるものすべてに共通の行為。いのちがつながりあってみな生きている「多くの生き物を犠牲にして生きている」こと、偉大な自然への感謝の気持ちを表したものです。

### ● 「ごちそうさま」

「ご馳走様」は「馳走になりました」のことで、「馳」、「走」ともに「はしる」の意味。昔は客人を迎えるのに走り回って獲物をとってきててもなしましたが、そんな命がけの働きに客人が「有難う」と心からの感謝の気持ちを表したものです。

## ★★こんな食べ方できていますか？★★

### ①背筋を伸ばして食べましょう

→ 正しい姿勢で食べましょう

→ 正しい姿勢で食べると消化も良くなります

### ②お茶碗をきちんと持ちましょう

→ 正しい姿勢の第一歩にもなります

物を大切に扱う心も育れます

### ③箸を正しく使いましょう

→ 和食マナーの基本です

間違った箸の持ち方はしない

### ④みんなと一緒に食べましょう

→ 誰かと一緒に食べることは  
食事をおいしく食べるポイントです

