

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさま」は、
ご飯を食べる前、食べた後に、必ず言うあいさつです。
みなさん、毎食忘れずに言っていますか？
大人になるにつれ、何かと忙しく食べることもおろそかになり、
つい言うのを忘れてしまっている人はいませんか？

食べることは、「生きる」こと。
食べることは、「命」を“いただく”こと。
今の私たちの体は、たくさんの「命」のおかげでできています。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、
さまざまな感謝の意味が込められています。
お米・魚・肉・野菜など、さまざまな“食材の命”をいただく感謝、
そして、その食材を育ててくれた人、運んでくれた人、料理を作ってくれた人など、
食事に携わってくれた“人々”への感謝です。
1日の食卓を思い浮かべてみてください。
料理1品1品に、数え切れないほどの、たくさんの感謝が含まれています。

6月は、食育月間です。
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも、
食への関心が高まる今、大切な食育のひとつです。

日ごろの食事から、感謝の気持ちを忘れず、
みんなで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いましょう。