



## 「いただきます」「ごちそうさま」は誰に言う？

毎日、ごはんを食べる時に何気なく使う「いただきます」と「ごちそうさま」。これは単なる合言葉ではなく、きちんとした意味が込められています。

### 「いただきます」



私たちが生きていくための命をくれた動物や植物、手間をかけてくれた人たちに対しての感謝の気持ちを表す言葉。

### 「ごちそうさま」



多くの生き物の命を“ごちそう”になり、また“ご馳走さま”と表すように、食事を作る人が走り回って材料をそろえ、手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉。

今はたくさんの食べものがあふれていて、平気で食べものを残したり、食材や料理を無駄に捨てたりすることも多くなりがちです。だからこそ、その食材や料理ができあがるまでにはいろいろな人の苦労や努力が宿っていることを知ることが必要です。そうすれば、簡単にものを捨てたりすることが少なくなってくるのではないでしょうか。

昔よく言った「もったいない」という気持ちを忘れずに、感謝のところで食べものも大切に作る気持ちをいつも持ち続け、「いただきます」「ごちそうさま」に込められた意味を子どもたちにきちんと伝えていきたいですね。





# 正しい箸の持ち方



わたしたちの食文化の一つでもある箸は、食事をするうえでなくてはならないものであり、また箸の正しい持ち方や使う上でのマナーもたくさんあります。たかがお箸、されどお箸、箸一つで食事をするときの印象も変わります。しかし、正しく持ち、上手に使えるようになるまでには時間がかかります。はじめは上手に持てなくても気長に見守り、できた時にはたくさんほめてあげましょう。

①親指、人差し指、中指の3本で鉛筆持ちをします。



②もう1本を親指の下から差し込み、薬指の上に乗せる。



## ☆正しい箸の持ち方☆



箸の練習をする時に気をつけたいのは、食事中にあれこれたくさん言わないこと。使えないもどかしさと、たくさん言われることで、箸を使うことが嫌になったり、食欲がなくなったりします。食事とは別に少し時間をつくって、ゆったりとした気持ちで取り組んでみてはどうでしょうか。

