

今月の食育講話 食事に関わる人に感謝して食べよう

今月の食育講話のテーマは、「食事に関わる人に感謝して食べよう」です。「いただきます」、「ごちそうさま」をきちんと言っていますか？11月は、勤労感謝の日もあり、働く人への感謝の気持ちを伝える良い機会です。

今回は、普段何気なく食べているお弁当から、「食と感謝について」考えてみたいと思います。

11月11日は「いただきます」の日

今日のお弁当、どれだけ食材が使われているでしょうか

・豚肉 ・インゲン
・サラダ油 ・塩こしょう

・ほうれん草 ・しょうゆ

・トマト ・お酢 ・砂糖
・オクラ ・セロリ

・ゴボウ ・ニンジン
・鷹の爪 ・ごま油
・しょうゆ ・砂糖

・サツマイモ ・砂糖
・レモン汁 ・バター

・米 ・鮭 ・塩

このお弁当を 食べる前には・・・

育てる・獲る人

野菜・お米・豚肉・魚

食品を加工する人

醤油などの調味料・肉・魚

食品を運ぶ人

トラック・貨物・船など

食品として販売する人

市場・スーパー・直売所

買う人・作る人・売る人

母・父・祖父母・自分・
レストラン・弁当屋さん

自然の恵み、たくさんの命、たくさんの人の働きや

思いが、毎日のお弁当には詰まっています。

いただきます

「もらう」「食べる」の丁寧な言い方です。漢字では、「頂く、戴く」と書き、頭の上に捧げ持つことを意味しました。このことは、何か大切なものをもらったときに、「ありがとう」の気持ちを表す動作です。また、食べ物は、もともとはすべて生き物でした。食事ができること、すべての命に対して「ありがとう」という言葉でもあります。

ごちそうさま

「馳走」は、「かけまわる」という意味があります。人をもてなすために汗を流して食べ物を集め、かけまわるようにして食事の準備をしてくださった人たちの苦勞をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

次回の「お弁当の日」は

11月8日(木)です。

入港日は、7日(水)

引用・参照：

- ・お弁当の写真：yahoo 画像より引用
- ・「いただきますの日」
<http://itadakimasu1111.jp/>
- ・「茨城県教育委員会 食に関する副読本 H26年度版」
<http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/karada/kyushoku/hukudokuhon/>

「いただきますの日」
3カ条

- 一、大きな声で、いただきます。
- 一、笑顔でおいしく、いただきます。
- 一、残さずきれいに、いただきます。