

### 「いただきます」の意味

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、「あなたの命をいただいて、私の命に代えさせていただきます」という意味があると言われています。命の尊さを知り、食べ物を大切にすることを表したのが「いただきます」なのです。

### 「ごちそうさま」の意味

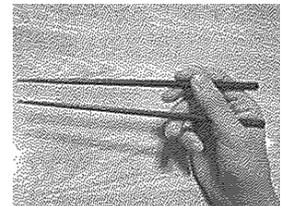
「馳走」(ちそう)とは、もともと、走り回るという意味です。昔は、お客様をもてなすために走り回って用意したことから、おもてなしの意味が含まれています。料理が私たちの食卓に並ぶまでには、食材を育てる人、店に並べる人、買い集める人、料理する人、配膳する人など、たくさんの方が関わっています。ですから、その方たちに敬意をもって「御」や「様」をつけて、感謝の気持ちを表したのが「ごちそうさま」なのです。

※ 「いただきます」「ごちそうさま」の意味には諸説あるようです。これが正解というわけではありません。

## 箸(はし)を上手に使おう!

一緒に食事をしている人に不快な気持ちを与えるような箸の使い方は、不作法とされています。箸の持ち方が正しくないと、食べ物を落としたり、「刺し箸」や「かき箸」になったりします。

食べ物を大切にいただき、楽しくおいしく食事をするために箸を上手に使ってみましょう。



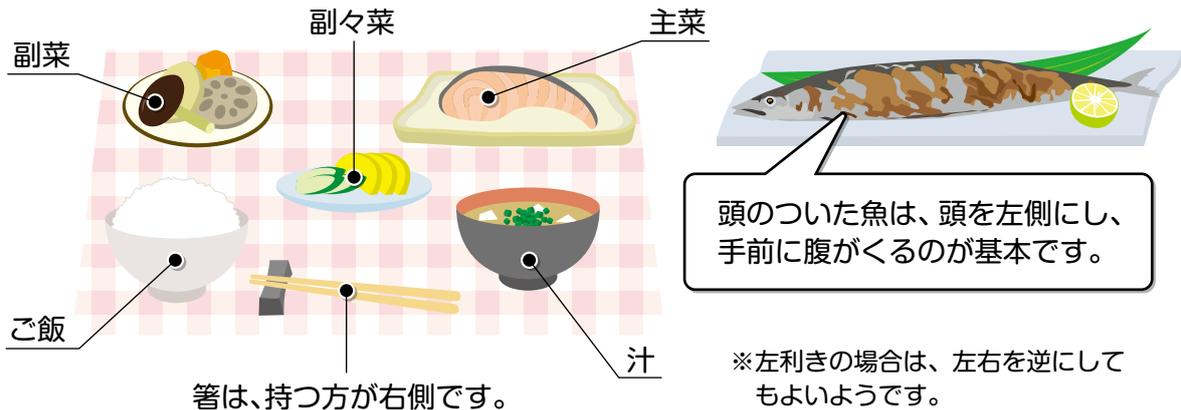
正しい箸の持ち方

#### (不作法な箸の使い方の例)

刺し箸	箸の先で突き刺して食べる。
立て箸	ご飯の上に箸を突き刺す。
たたき箸	食器や食卓を箸でたたく。
ねぶり箸	何もつかんでない箸や箸についた物を口でなめる。
かみ箸	箸の先をかむ。
ちぎり箸	右手に一本、左手に一本の箸を持って料理をちぎる。
かきこみ箸	食器の縁に口を当てて、料理を箸で口の中にかきこむ。
寄せ箸	食器を箸で手前に引き寄せる。
指し箸	食事中に箸で人を指す。
わたし箸	食事の途中で食器の上に箸を渡して置く。「ごちそうさま」という意味になる。

## 食器を正しく並べよう！

和食の基本は一汁三菜（いちじゅうさんさい）です。「菜」はおかずという意味で、ご飯は数えません。ですから、「ご飯」「汁」「主菜1品」「副菜2品」で、一汁三菜となります。一汁三菜の並べ方にはきまりがあり、下の図が基本です。



## 子どもの食生活で大切にしていきたいこと

### 1 食事の重要性を知る。

- ・食事は、人間が生きる上で欠かせません。
- ・仲間との食事や食味のよさは心を豊かにします。
- ・食事を規則正しくとることは大切であり、心身のもてる力を十分に発揮させます。

### 2 心身の健康を育む。

- ・手洗いやよくかむこと、よい姿勢や和やかな雰囲気作りは食事の基本です。
- ・規則正しい3度の栄養バランスのよい食事は心身の成長の基本です。

### 3 食品を選択する能力を身に付ける。

- ・いろいろな食品や料理の名前や形を知り、適切な選択をしましょう。
- ・食品の品質や安全性等の情報について関心を持ちましょう。
- ・衛生に気をつけて、食事の準備や片付け、簡単な調理ができるようにしましょう。

### 4 感謝の心をもつ。

- ・食生活は、多くの人々の苦勞や努力に支えられていることに感謝しましょう。
- ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことです。
- ・食事のあいさつ、食材を無駄なく大切に食べることは感謝の気持ちの表れです。

### 5 社会性を身に付ける。

- ・箸の使い方、食器の並べ方、話題の選び方など食事のマナーを身に付けましょう。
- ・食事の準備や片付けなどを協力したり、マナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながります。

### 6 食文化を大切にする。

- ・各地域の産物、食文化などを理解し、尊重する心を持ちましょう。
- ・自分たちの地域に伝わる郷土料理、季節や行事にちなんだ料理を知りましょう。