



# 11月食育だより

令和6年11月  
上尾市立方北小学校

No.7



## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



## ～1年生で食育の授業を行いました～

10月に、「エプロンシアター」を用いて1年生の食育の授業を行いました。食べ物は、「体を動かすもの」「体をつくるもの」「体の調子をととのえるもの」という3つの働きに分かれること、この3つをバランスよく食べることが丈夫な体をつくるために大切であることを学びました。この授業をきっかけに食への興味がわき、好き嫌いをなく食べられるように心掛けることができたら嬉しく思います。

