



# 食事のあいさつ

食事のとき心を込めてあいさつをしていますか？食事のマナーは、「他人への思いやりの心」そして「食事をより楽しむための近道」でもあります。中でも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、和食と共に日本で受け継がれてきた感謝の心を表す言葉です。心を込めてあいさつをし、おいしく味わって頂きましょう。

## 「いただきます」

食事を作ってくれた人、米や野菜、肉や魚などを作ってくれた人、運んできてくれた人など携わってくれた全ての人への感謝の気持ちを表すあいさつです。そして、肉や魚、野菜、果物など私たちが口にする食べ物は全て命あるものです。様々な命を食べ物として頂いていることへの感謝の気持ちが込められています。

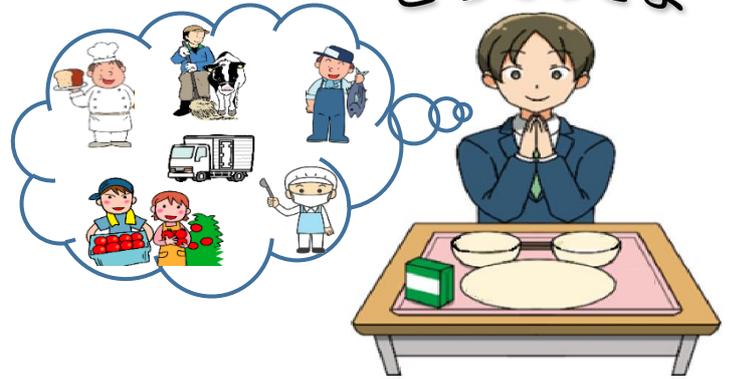
## 「ごちそうさま」

「御馳走様」と書きます。「馳走」は、走り回るという意味で、食事を用意してもてなすために奔走する様子を表しています。食事を用意してもてなすために、あちこち走り回り大変な思いをして準備してくれた方々へ感謝の気持ちを込めて、丁寧語の「御」と「様」をつけて「ごちそうさま」となりました。

### いただきます



### ごちそうさま



## 自然を敬い、感謝する心が生んだ食文化「和食」

周囲を海に囲まれ、南北に細長い日本の国土は、四季折々に豊かな恵みをもたらしてくれます。日本人が、自然を敬い、自然からの恵みを大切に思い、感謝する心と共に日々の暮らしの中で受け継いできた食文化が「和食」です。「和食」は、料理を示すだけでなく、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをはじめ、食材の持ち味を最大限に引き出し味わうための調理方法や、無駄なく頂くための食べ方など、日本人の伝統的な食文化の総称でもあります。

## 和食の特徴

### 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



地域に根ざした多様な食材を用い、その味わいを生かすための味付けや調理方法、調理道具が発達しています。

### 自然の美しさの表現



旬の食材を使い、季節の葉や花をあしらったり器にも気を配ったりして、季節感を楽しみます。

### 栄養バランスがよく健康的な食生活



ごはんを主食とした「一汁三菜」にうま味を生かした調理法で、理想的な栄養バランスの食事となっています。

### 年中行事との関わり



年中行事と密接に関わった料理が生まれ、みんなで共に食べることで、家族や地域の絆を深めています。