

ぱくぱく通信 No.14

「食べることは、生きること」



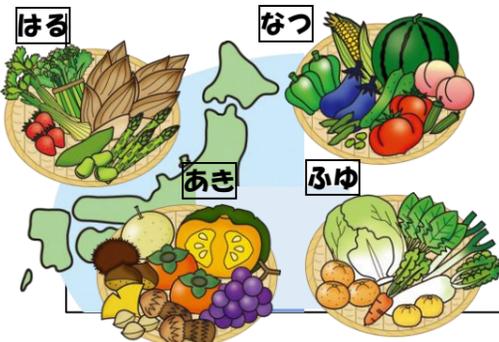
「いただきます」「ごちそうさま」の本当の意味は？



食事の前に必ず「いただきます」という言葉を言いますが、それは、だれになぜ言っているのでしょうか？今回は、「いただきます」「ごちそうさま」について考えてみましょう。



日本独自の文化？



「いただきます」や「ごちそうさま」は、他のどの国にもピッタリと同じ意味の言葉はないそうです。季節が様々な恵みを与える日本の風土が育んだ文化なのかもしれません。

一皿の料理になるまでのお話

私たちが毎日食べているお料理が、食卓にならぶまでには、とても多くの人たちが支えてくれているのを知っていますか？
野菜を育てる人、魚を獲る人、肉を育て解体する人、食品を運ぶ人、食品を売る人、お料理を作る人など多くの人の苦勞や努力があり、食べることを通して、多くの人とつながっています。



食べ物を大切に！



野菜や果物、米、肉、魚など、どれにも「いのち」があります。安全な食べ物を作ろう、食べて元気になって欲しい、新鮮なうちに届けよう、おいしいと喜んで食べて欲しいという気持ちもこめられています！
食べ物を大切にしましょう。



食べ物からいただく自然の恵みや命の大切さを感じられずに食べることは、たいへん残念なことです。食べ物に興味をもち、大切にしようとする思いが心を豊かに育み、感謝の気持ちを芽生えさせます。

食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言って、食べ物でつながった多くの人たちへ「ありがとう」の気持ちを伝えましょう！



《食品ロス》

食品ロスとは、まだ食べられるのに関わらず、捨てられている食品のことです。日本では、毎年500～900万トンもあり、その約3分の2は事業用のゴミとして、残りの約3分の1は家庭用のゴミとして出されています。

☆食品ロスを減らすために家庭でできること☆

例) 野菜の皮はなるべく薄くむく
たくさん作りすぎない



できることから始めましょう！

食べ物を残したら「もったいない！」という気持ちを忘れずに、食べ物を大切にす環境づくりにも取り組みたいですね！

ぱくぱく通信 No.14

いのち かんしゃ きもち
命をいただくことへの感謝の気持ちを込めて
「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」

わたし い いのち
私たちは生きていくために命をいただかなくてはなりません。
「いただきます」には「あなたの命を私の命にさせていただきます」という
かんしゃ きもち
感謝の気持ちが込められています。
そして、食べ物た もの くち とどが口かに届くまでに関わったすべての方々への感謝の気持ちも込めて「いただきます」とあいさつするようになりました。



「ごちそうさま」

ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」という字は本来「走りまわる」という意味です。
むかし きやくさま しょくじ ていきょう いま たいへん ろうりよく ひつよう
昔はお客様に食事を提供するために、今よりも大変な労力を必要としていました。食材を得るために走りまわっていたということです。そのことから「馳走」という言葉に「もてなし」の意味が含まれるようになり、そこまでして食事を用意してくれた方々への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。

かんしゃ きもち
感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」と言っていますか。
かんが い かた おお
あまり考えずに言っていた方も多かったのではないのでしょうか。
き かい あらた かんが
この機会に改めて考えてみましょう！

食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるにも関わらず、捨てられている食品のことで、
やく まんとん で
約500～900万トン出ているといわれています。
いっばんはい きぶつ そうりよう まんとん
一般廃棄物の総量は4300～4400万トンとのため、10～20%が
食品ロスで占めています。
食品ロスのうち約3分の1は家庭用のゴミとして出ています。

① 企業の取り組み

がいしょくさんぎょう きかくがいしょくひん ひりよう さいりよう しょうひきげん ひょうじ
外食産業などでは、規格外食品を肥料として再利用や、消費期限の表示の
へんこう きぎょう しょくひんロス さくげん とくく
変更など、たくさんの企業で食品ロスの削減に取り組んでいます。

② 食品ロスを減らすために家庭でできることは？

- 余分に作りすぎない
- 余った食材は適切に保存して再利用する
- 野菜の皮などなるべく薄くむく
- 感謝の心を持って残さず食べる



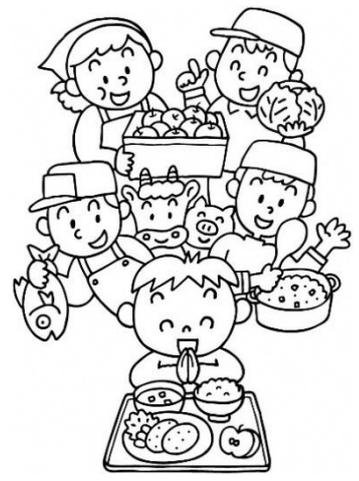
食品ロスを減らしていくよう考え、
ひとりひとりができることから取り組んでいきましょう。



ぱくぱく通信 No. 14



こころ 心をこめて 「いただきます」



◎ 「いただきます」の意味

① 動植物の命を

いただくことへの感謝の気持ち

わたしたちの食べているものは、もともと全て命の宿ったものです。牛肉や豚肉、鶏肉などの肉やサケやサンマなどの魚、野菜・果物・穀物など、どれも元々生きていて命が宿っていました。

わたしたちは、それらの命をいただいて、生きています。

② 食べ物が口に届くまでに

関わったすべての人への

感謝の気持ち

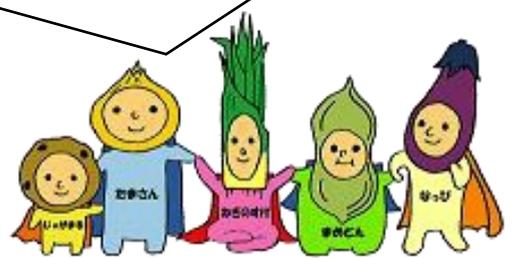
食べ物は勝手に目の前に並ぶことはありません。野菜などを作る農家、魚をとる漁師、牛や豚、鶏などを育てる畜産家、それを運ぶ運転手、お店で販売する店員、調理する人。

たくさんの人に支えられており、この中の一人でもいなかったら私たちの目の前に並びません。

動植物への感謝の気持ち・関わったすべての人への感謝の気持ちをこめて「いただきます」を言っていますか。何も考えずに言っていた人も多かったのではないのでしょうか。また、「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様（ごちそうさま）」と書き、料理を作るために走り回ってくれた人への感謝の気持ちです。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめて「いただきます」をして、楽しくおいしく食事をしてくださいね。



なんでも
食べよう



※ぱくぱく通信は、食育などへの関心を深めていただくために、「四條畷市食育推進会議」が作成しています。