



2025年10月（秋号）
浦安駅前保育園 栄養士

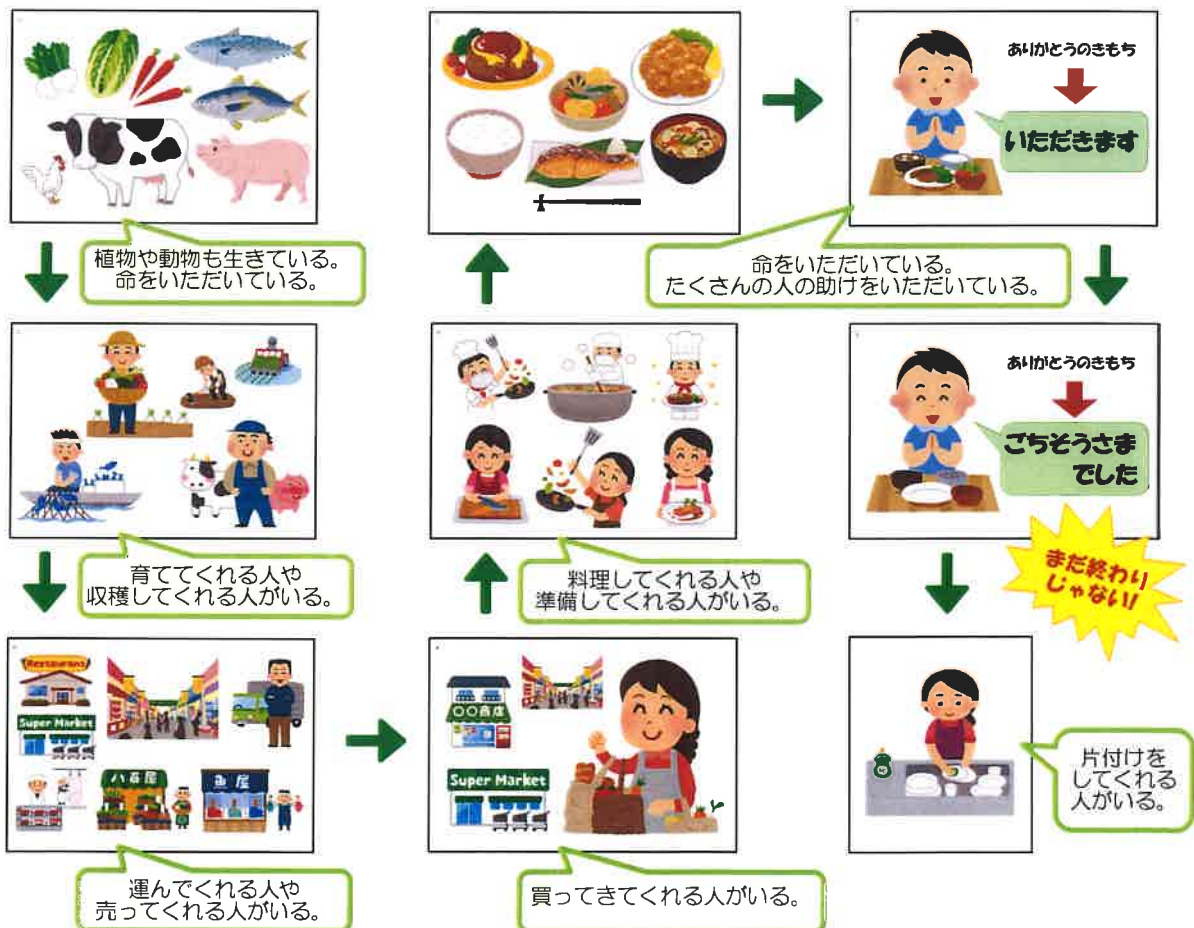
朝晩は涼しくなり、ようやく秋の気配を感じるようになりました。
秋は「実りの季節」。給食でも旬の食材を取り入れながら、季節の味わいを楽しんでいます。
実りの秋に感謝し、食べることへの「ありがたい気持ち」を育てていきたいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味

私たちは、生きるために何かを食べなくてはなりません。その何かである植物や動物にも命があります。「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。そして、料理を作ってくれた人、野菜を育ててくれた人、魚を獲ってくれた人など、食べ物が口に届くまでに関わった全ての人達への感謝の意味も込められています。

また、「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様」と書きます。馳走とは走り回るという意味で、準備のために奔走することから「もてなし」の意味を含むようになりました。そして、食事を用意してくれた人への感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」とあいさずするようになりました。

子どもたちに話したことのある『いただきます』と『ごちそうさま』の意味のお話をご紹介します。



食事を粗末にするということは命や人の思いを粗末にすることに繋がります。「いただきます」「ごちそうさま」の意味をきちんと理解してあいさずすることで、心の栄養にもなってほしいと思います。