



今月の食育講話 食事の挨拶・マナーについて考えよう！

小笠原もすっかり朝晩は肌寒くなって、秋が近づいてきましたね。秋といえば皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？「スポーツの秋」「読書の秋」「睡眠の秋」…色々ありますが、「食欲の秋」も忘れずに！

さて、今月の食育講話は、食事の挨拶や、マナーについてです。そんなの当たり前知ってるよ！と思うかもしれませんが、意外と知らないこともあるかもしれませんよ！この機会にぜひ一緒に学んでいきましょう！

☆「いただきます」「ごちそうさまでした」の意味



食事を食べる前に自然に行っているのが、「いただきます」と「ごちそうさまでした」の挨拶だと思います。しかし、どのような意味が込められているかはなんとなく理解していると思いますが、きちんと説明して！と言われると、少し戸惑うのではないのでしょうか。

「いただきます」

〇料理を作ってくれた人、出してくれた人への感謝の気持ち。

お料理を作ってくれた人への感謝はもちろんのこと、お米や野菜を作ってくれた農家の人。魚を捕る漁師さんや、食肉や乳製品にするために家畜を育てている酪農家の人など、ひとつの料理が出来上がるのにいろいろな人が携わり、手間暇をかけて作っています。そんな食事に携わるみなさんに感謝の気持ちを込めるとい意味があります。

〇全てに命がある。食材への感謝の気持ち。

私たちが口にするすべての食べ物、肉や魚、植物や野菜なども全て命あるものです。食べ物として様々な命をいただいているという、感謝の気持ちを込めた意味です。

そのため、自分で食事を作っても外食でも「いただきます」は大事な挨拶であることが改めてわかりますね。

「ごちそうさま」

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」はお客様に食事を用意するために、走り回るという意味です。昔は、今のようにスーパーなどもなく、食材を用意することがとても大変でした。このように苦労して食事を用意してくれた人に対して、感謝の気持ちをこめて「御」と「様」をつけて「ごちそうさま」と言うようになったそうです。

海外では、作った人が「たくさん召し上がれ」という言葉をかけたり、食べ終わった後に「美味しかった」という言葉をかけることはありますが、上と同じような意味をもつ言葉はありません。また、宗教的な儀式として食前に「祈りを捧げる」こともあります。

このように、食前・食後に決まった挨拶があるのは、「日本独自の文化」なのです！

改めて意味を理解したら、これからも忘れずに挨拶が出来るのではないのでしょうか。感謝の意味を込めた上で、食事を楽しみましょう！

次は「マナー」編です！



裏面へ続きます！→

次回の「お弁当の日」は、

11月24日(水)！

入港日は、20日(土)です。

☆実は知らないかも！？食事のマナークイズ！

食事をする際、マナーを意識しながら食べることはなかなか難しいですね。「マナー」は、知っていて、かつ、身に付いていることで普段からの生活に活かすことができます。

ここで、食事のマナーについて改めて確認してみましょう！

第1問

お茶碗をもらうときの正しいもらい方はどれでしょう？

- ①両手でもらう ②片手でもらう ③二本の指でもらう

第2問

この中で良い食べ方をしているのはどれでしょう？

- ①くちゃくちゃ音を立てて食べる ②一つ一つのおかずを集中して食べる
③いろいろなおかずをバランスよく食べる

第3問

お箸のダメな持ち方で「はしわたし」というものがあります。それはどれでしょう？

- ①お箸とお箸で食べ物を渡し合うこと ②お箸で橋をつくって遊ぶこと
③自分のお箸を友達にあげること

第4問

ご飯を食べているときにしてはいけないことはなんでしょう？

- ①きちんと座って食べる ②食べている席を立つ ③机にお腹をつけて食べる

第5問

お皿を片付ける時にしてはいけないことはなんでしょう？

- ①お皿とお皿を重ねる ②一つずつ運ぶ ③音を立てず、そっとさげる

第6問

お箸のダメな使い方、「ねぶりばし」とは、お箸をどのように扱うことでしょうか？

- ①箸を舐める ②箸をカチカチ噛む ③箸でカンカンお皿を叩く

第7問

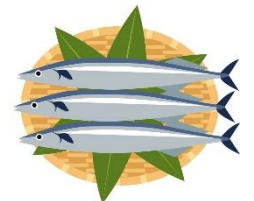
焼いた魚を盛り付けるとき、魚の顔はどちらを向いているといいでしょう？

- ①右向き ②左向き ③どちらでもいい

第8問

料理の並べ方で、ご飯はどこに置くのがいいでしょう？

- ①右に置く ②真ん中に置く ③左に置く



☆答えの詳しい解説は、保健室前に掲示します！答え合わせをしに来てくださいね！

⑤： 8等 ②： 7等 ①： 9等 ①： 5等 ②： 4等 ①： 3等 ⑤： 2等 ①： 1等

【答え】