

シユガーレディの 食育かわら版

《いただきます論争》というのをご記憶ですか。ある小学校で「給食のとき、うちの子に『いただきます』と言わせないでほしい、給食費を払っているのだから」という親からの申し入れがあったそうです。きっかけはあるラジオ番組の投書でしたが、各方面に議論を巻き起こしました。食育の視点から、ご家族で考えてみてはいかがでしょうか。

第四回 食卓塾

感謝の気持ち 言葉にすること

「いただきます」の語源。

「いただく」は、上位の者から物をも
らう際に頭上へ頂(いただき)に載せ
るような動作をしたことから。やがて、
上位の者からもらった物や神仏に供
えた物を飲食する際にも同じ動作を
したことから、飲食の際の謙讓用法が
生まれ、食事を始める際のあいさつと
なりました。

「ごちそうさま」の語源。

ご馳走の「馳走」は、本来、走り回るとい
う意味。それから、客の食事を用意す
るために走り回ることを意味するよう
になり、「もてなし」の意味が含まれる

「いただきます」って
言っていますか。

考えてみれば、私たちは意外に、
「いただきます」って言っていないの
かもしれません。家族がそろって食
事をするときはともかく、一人の時、
レストランで外食する時、いかがで
すか。家族が揃った時でも、みんな
黙って箸をとって食べ始めてしま
うという光景が、いまや珍しくはない
のかもしれない。「いただきます」
は、「さあ、これから食事を始めま

いただきますと



しょう」という区切りであり、気持ちよく、楽しく、食事を進めるためのマナー。その短い言葉の中には、

料理を作ってくれた人への感謝や、お米をつくってくれた農家の人への感謝、いただくものの命への感謝がこもっています。改めて思うと、「いただきます」って、とっても大事な言葉。「いただきます」の大切さ、そして毎日、食べているごはんやおかずはどこから来るのか、子供たちに教えてあげましょう。

食を見直す
きっかけにしたい。

家族みんなで同じ料理を囲む食卓の風景が減り、外食であいさつもなく食事をする機会が増え、大人たちもつい感謝の心や人を思いやる気持ちを忘れがちです。まな板の音や、グツグツお鍋が煮える

大切なのは
感謝の心。

食事は、私たちが健康に保つ大切なもの。そこには、たくさん人の汗と命の代償があります。野菜や肉は、農家や酪農家の人たちが丹精こめて育ててくれたおかげ。魚は漁師さんが危険な海に出て大変な



作業をしてくれたおかげ。食材は、動植物が自分たちの命を捧げてくれたおかげ。そして調理をしてくれた誰かのおかけ。そのすべてを思いやる心の言葉を返したいですね。

「ごちそうさま」



匂いで、ごはんを楽しみにした子供時代。そこには、家族の健康を願い、家族の喜ぶ顔を思い浮かべながら、料理をつくるおかあさんがいました。「いただきます」「ごちそうさま」の元気な声で、おかあさんは笑顔になり、また、おいしい料理をつくってくれた。笑顔が笑顔を呼んだステキな食風景を、子どもたちにも伝えてあげたいですね。

服部先生の食育一言(三)

家族の笑顔の食卓で、「いただきます」の心を、楽しく、おいしく教えてあげましょう。

しつけの基本は
思いやりです。

食育では(へしつけ)の大切さが上げられています。ではなぜ(へしつけ)が大切なのでしょう。「肘をついて食べるな」「いただきます、ごちそうさまと言いなさい」。そうした礼儀作法は確かに大切なわけですが、作法の型を教えること以上に大切なことがあります。(へしつけ)の基本は第二に「一緒にいる相手に対する思いやりや、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを教えること」なのです。食事を通じて、そうした心の教育をしていくことが、今の日本にはとても重要なことだと考えます。

シユガーレディ
代表取締役 佐藤啓次郎