



どんな意味があるのかな？

いただきます と ごちそうさま

食事の前には「いただきます」、食事が済んだら「ごちそうさまでした」。古来から、親から子へ受け継がれている日本独自の挨拶です。

「いただきます」には2つの意味があると言われています。

1つめは、食事にたずさわってくれた方々への感謝です。料理を作ってくれた方、配膳をしてくれた方、野菜を作ってくれた方、魚を獲ってくれた方、すべての方へ感謝の心を表しています。

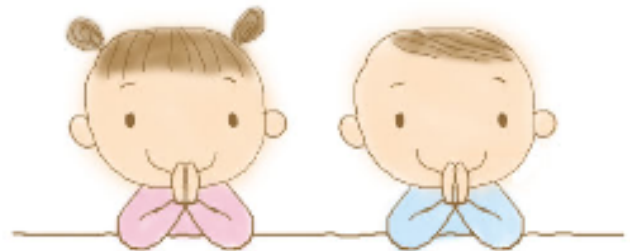
2つめは食材への感謝です。肉や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があると考えて、「〇〇の命を私の命にさせていただきます」とそれぞれの食材に感謝の心を表します。

「ごちそうさま」を漢字で表すと、「ご馳走様」です。使われている漢字は、「馳」・「走」で、ともに「はしる」という意味です。昔は今のように簡単に食材が手に入りませんでしたので、食材を揃えるということは大変なことでした。

その大変な思いをして食事を準備してくれた方へ感謝の心を表すのが「ごちそうさま」です。

「いただきます」と「ごちそうさま」は、感謝の気持ちを伝える言葉なのです。

この2つの食事の挨拶の意味を知って使うことが、「こころの栄養」につながるのではないのでしょうか。



参考・引用 All About「暮らしの歳時記」 三浦 康子

子どもの日



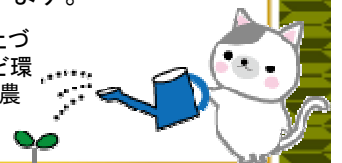
5月5日「端午(たんご)の節句」は国民の祝日です。子どもたちの元気な成長を願い、菖蒲(しょうぶ)湯に入り、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。

ちまきは中国から伝わったものですが、柏餅は日本独特のもので、新しい芽が出るまで柏の古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」という意味を込めて、江戸時代に武家社会で広まったものが定着したものです。



アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル