

# 元気もりもり あさひの子

健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成  
～食がつなぐ命と未来～

No.15

2020.9.9 文責 校長

## 「いただきます」と「ごちそうさま」の意味

9月8日（火）の全校集会は校長講話でした。本校は健康教育の指定校として食育に取り組んでいますので、今年の講話の内容は食育の内容を取り上げています。

6月2日の講話では、「今年の朝陽小学校がめざすもの」として、学校教育目標である「健康でたくましい子」の意味について話しました。

また、6月16日の講話では、「食べるってどんなこと？」として、「今まで食べたものの中で一番おいしかったものは？」ということも話しました。

9月8日の講話は、「いただきます」と「ごちそうさま」の意味について話しました。

まず、子どもたちに、「朝ごはんを食べてきましたか？」と問いかけると、ほとんどの子が手を挙げました。いいことですね。

次に、「お味噌汁は飲んできましたか？」という問いには、あまり手を挙げた子はいませんでした。お味噌汁はあんまり人気ないのかな、暑い日が続いているので、熱いものは避けているのかなと思いました。

そして、お味噌汁の中に入っているものを考えさせました。「とうふ」「ねぎ」「みそ」「だし」のような答えが返ってきました。

「とうふって何からできてるの？」の問いには、「大豆」という答えが返ってきて、食材についてよく知っていることに感心しました。



ここで考えさせたかったのは、「米」「大豆」「ねぎ」「わかめ」「かつお」「小魚」をまとめて考えると、なんというグループになるかということです。それは、すべて生き物であるということです。

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」「もらう」の謙譲語として「いただく」が使われるようになったとされています。「いただきます」の意味には2つあると言われています。

1つ目は食材への感謝です。動物（肉や魚）、植物（野菜や果物）には命があります。その命あるものへの感謝の気持ちを表しています。

お味噌汁の具材からこのことを考えてほしいと思いました。

その次に子どもたちに考えさせたのは、「魚やお米を食べるためにはどんな人たちがかかわっているか」ということです。子どもたちからは、「とる人」「作る人」「売る人」「買う人」ということが出されました。「いただきます」の2つ目の意味は、

食事に携わってくれたすべての方々への感謝です。魚をとってくれた方、米を作ってくれた方、それを運んでくれた方、お店で売った方、料理を作ってくれた方など、その食事に携わった全ての方々へ感謝の気持ちが含まれています。



「ごちそうさま」にも同じような意味があります。「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。この「馳走」とは走りまわるという意味で、食事を出してもてなすために奔走する様子をあらわしています。

この食事のためにいろいろと大変な思いをして準備してくれた方への感謝を込めて「様」がつき、食事のあとに「御馳走様」「御馳走様でした」と挨拶するようになったと言われています。

全校集会の最後に、「今日の給食の時間には、意味を考えてあいさつしてみてください」と話しました。

外国では、食事の際に宗教的な儀式はみられますが、「いただきます」「ごちそうさま」のような挨拶をしない国もあります。「いただきます」「ごちそうさま」には、日本人の考え方や食文化が反映されているわけです。

あいさつの意味を知っていることで、あいさつする時の気持ちの込め方が変わってくるのではないのでしょうか。