



# 食育だより

2014年  
11月



## 食べることへの感謝

～『いただきます』と『ごちそうさま』～

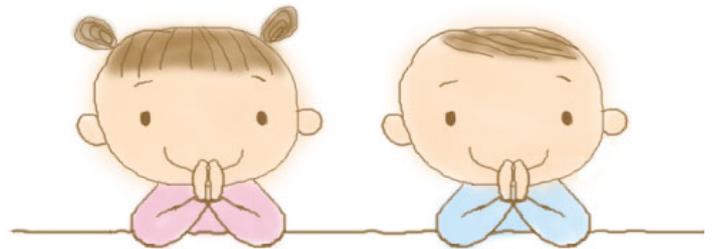
食べ物は作る人、運ぶ人、売る人など多くの人達によって私たちの手元へ届けられます。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは食べることができることやこれらの人々への感謝の気持ちを表しています。

「いただきます」の『いただく』は『もらう』という意味です。野菜や肉、魚はそれぞれ命であり、皆生きています。私たちはその命を食べています。「いただきます」はすべての命をいただいで生かさせていただき、ありがとうございますという意味があります。

「ごちそうさま」は『御馳走様』と書いて、料理を作るために多くの人々が走りまわったことにたいする感謝の気持ちが込められています。

『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつは食べることへの感謝の気持ちを表す文化と言えます。



ありがとうございます

## たのしくたべること

食べ物の「好き」・「嫌い」の嗜好は、五感が大きく影響すると言われています。嗜好は、五感、すなわち、味覚・嗅覚（香り）・触覚（かたさや舌触りなど）、視覚（色や形や見た目）・聴覚（音や言葉）が影響します。

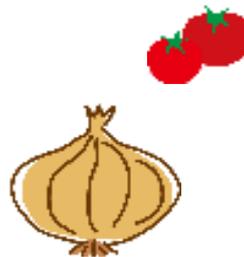
野菜作りや、食事の準備のお手伝いや、お買い物・・・、子どもたちはいろいろな体験の中から食べ物に興味をわき、おいしく食べられるものの幅に広がりが出てきます。

ミニトマトのへたを取ったり、たまねぎの皮をむいたり、タマゴを割ったり。そんなお手伝いから食べる意欲がわいてくると食事を楽しく食べることができますね。

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