



中学校給食の
栄養士より

けん しょく 健食ニュース

平成28年度
第1号



知って
いますか

「いただきます。」

「ごちそうさまでした。」の意味

「いただきます。」

「いただく」のもとの意味は、「頭にのせる。頭上高くに位置させる。」ということの意味します。つまり、敬意をもって、とても大切に扱うことを表しています。ですから、「いただきます。」と言うのは、**食事を始めるにあたって、食材や調理に関わった人たちに対して、敬意を表すこと**なのです。



「ごちそうさまでした。」

漢字で書くと、「ご馳走様でした。」となります。この「馳」とは、「乗り物に乗って走りまわること。」で、「走」は、「足で走りまわること。」を意味しています。つまり、「ご馳走さまでした。」は、「**大勢の人に走りまわって頂いて、ありがとうございました。**」ということの意味するのです。食べ物が届くまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちをこめて、食べましょう。



「いただきます。」「ごちそうさまでした。」は日本にしかない!?

国や宗教によっては、食事の前にお祈りをすることもあるようですが、日本には、食べ物の命や食べるまでに関わった人々への感謝の気持ちを表す、「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のような素敵な言葉があります。



食育クイズ

日本人一人の食品ロス（本来食べられたはずの食品の廃棄量）は、一日あたり、どれぐらいの量になるでしょうか。

①どんぶり 1 杯分

②お茶碗 1 杯分

③スプーン 1 杯分

答え ②お茶碗 1 杯分（136g）【政府広報オンライン】より】日本では、1年で632万トンの、本来食べられたはずの食品が廃棄されています。現在日本の食糧自給率は約39%（平成27年）で、食べ物を輸入している一方で、食品を大量に廃棄していることとなります。食べる分を無駄なく買うこと、残さず食べることを心掛けたいですね。