

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」の意味は、「頭にのせる。頭上高く位置させる。」ということを意味します。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。」ということを意味するのです。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たち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。」のような素敵なお言葉があります。

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、どれく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になります。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。