

◎今月のテーマは「感謝して食べよう」です。

ーいただきますー



☆食材への感謝☆

人は食べなければ生きていくことはできません。そのため、人間以外の命をいただくこととなります。肉や魚はもちろん、野菜、穀物、果物などにも命があります。その命を私たちが食べることで、私たちは自分の命をつなげています。

つまり、「いただきます」という言葉には「〇〇の命を」という言葉が必ずついてきます。様々な命に支えられて私たちは生きています。その感謝の思いが「いただきます」なのです。

☆食事に関わってくれた人への感謝☆

私たちは調理された食事をいただきます。そのためには、調理をする人はもちろん、肉や魚、野菜、穀物、果物といった食材を提供してくれる人が必要となります。

保育園で言うと、献立を考えてくれる人も食事に関わる人です。そんな食事に関わってくれたすべての人に対する敬意と感謝の気持ちを込めた言葉なのです。



ーごちそうさまー

「ごちそうさま」を漢字で書くと「ご馳走様」。「馳走」という字は「走り回る」「奔走する」という意味です。昔は今のように食材がお店で簡単に手に入らず、揃えることはとても大変なことでした。

そのため、お客様に食事を出すために馬を走らせたり、自ら狩りをしたり、走り回って準備したそうです。その様子から「馳走」という言葉に「もてなし」の意味が含まれるようになり、さらに丁寧語の「御馳走」という、贅沢で豪華な料理をさすようになりました。

そして、そこまでして食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつをするようになりました。

◎からだを作る栄養素「たんぱく質」について

たんぱく質が多く含まれている食べ物には、肉類や魚類、卵、大豆製品、乳製品などがあります。これらの食べ物から摂取した「たんぱく質」は「アミノ酸」に分解され、体内で再び「たんぱく質」になります。分解された「アミノ酸」がすべて新しい「たんぱく質」へと生まれ変わるわけではなく、再利用されなかった一部は尿や汗など、老廃物となって体外へと失われていきます。そこで、食事から適量の「たんぱく質」を摂り、少しずつ減ってくる「たんぱく質」の材料を補っていく必要があるのです。