

## 【11月の給食目標】 埼玉県の食べ物を知ろう

霜月祭お疲れ様でした。文化祭を終えて、疲れが残っていたり、調子が良くない人はいませんか？これから日に日に寒さが増していきます。しっかりと睡眠と食事を取り、本格的な冬に備えましょう。

### 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。

#### 「いただく（頂く／戴く）」

頭にのせるという意味があります。昔、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵みへの感謝を表します。

#### 「ちそう（馳走）」

食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人達への感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、料理を作る人、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わって食事はできています。心を込めてあいさつし、日々の食事を大切にしていきましょう。