

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。寒くて起きるのがつらい時期ですが早寝、早起きをし、食事もしっかり食べて元気に過ごしましょう。



食事のあいさつに込められた思いとは

食事ができるまでには、とても多くの人がかかわっています。挨拶の言葉の意味を理解し、食事をする時は、食べものの命や作ってくれた人たちに感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食はいろいろな人に支えられています



食事を「食べるだけ」ではなく、献立を考える、材料を買う、調理する、片付けするという食事の時間を通した経験をすることにより、いろいろな人が食事作りにかかわり、支えられていると知ることができると思います。家庭で食事作りのお手伝いをしたり、食事のあいさつについて話をしてみませんか。