

あけましてめでとうございます。新しい年が始まりました。  
毎日に食生活を大切にして、この1年も健康で元気にすごしましょう。

## 「いただきます」と「ごちそうさま」

食事のあいさつといえば、「いただきます」と「ごちそうさま」ですね。給食時にも、必ずクラス全員で食事のあいさつをしています。この2つの食事のあいさつに込められた意味を、みなさんは知っていますか？



### 大切な「命」を、私の「命」に代えさせていただきます

私たちは、たくさんの自然の恵みや生き物の「命」をいただいているおかげで、生きることができています。

「いただきます」には、食べものからいただいた、大切な「命」への感謝の気持ちが込められています。

### 準備のために「馳走」してくれて、ありがとうございます

食事ができあがるまでには、さまざまな人が関わり、心をこめて準備してくれています。

「ごちそうさま」の「馳走」には、「走り回る」という意味があり、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められています。



「感謝の気持ち」は、

- ・あいさつをしっかりして食べる
- ・作った人の思いをしっかり受け止めて、マナーを守って食べる
- ・食事の準備の手伝いや、後片付けをしっかりする

など、気持ちのよい食環境を心がけることでも伝えることができますよ。

子どもたちの健やかな体と心を育むために、今年もおいしく安全な給食を作ることができるよう努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

