

「いただきます」「ごちそうさま」の意味をしっていますか？



「**いただきます**」は、食材となる自然の恵み、米や野菜などを作ってくれた人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。



「**ごちそうさま**」は漢字で書くと「御馳走様」となり、「馳走」とは食事の用意で走り回ることを意味します。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。



お子さんにもわかりやすい言葉で伝えてあげましょう。

食事の時に、「いただきます」「ごちそうさま」と自然とあいさつができる習慣がつき、食べ物を大切にできるといいですね。