

# 感謝の気持ちを込めて

# いただきます



# ごちそうさま

「いただきます」や「ごちそうさま」は、日ごろ何気なく使っているあいさつですが、なぜこの言葉を口にするのか考えたことはありますか？

## 食事をするこへの感謝



**「いただきます」**は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、色々な動植物の「命を頂きます」という意味も込められています。動植物の命を受け継ぐことに感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言いましょう！



**「ごちそうさま」**の「ちそう」は馳走と書き、馳け走るという意味があります。食べ物には、食材を育てる人、運搬する人、調理する人などたくさんの人が関わっています。そのような人々の苦労や努力に支えられて食事ができていることに感謝して「ごちそうさま」を言いましょう！



参考：栄養ひとくちメモ（公益社団法人 山梨県栄養士会）

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）