

～食を通した子育て～ 「いただきます」と「ごちそうさま」の大切さ

日本には「いただきます」と「ごちそうさま」という、食事にまつわる2つのあいさつがあります。核家族化や夫婦共働き家庭の増加など、さまざまな理由で昨今は軽んじられがちな2つの素晴らしい言葉の意味を、子育てというキーワードにそって改めて考えてみましょう。

廣瀬ちえさん

「食を通じて幸せを分かち合いたい」をテーマにした食チーム『CHIE'S KITCHEN』を主宰。安全・安心な食材を使用した調理法やレシピを数多く開発し、「カラダとココロが喜ぶ料理」が健康や美容に気遣う人々から強く支持されている。



自分自身の経験を振り返ると、「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉は、幼い頃に「あいさつだから」と教えられたまま、長い間、その意味について考えずに過ごしていました。最近では、家族揃って食卓を囲む機会が減り、食のマナーの乱れなども問題視され、こうした言葉が軽んじられがちです。そこで、もう一度この素晴らしい言葉の意味を見直してみましょう。

「いただきます」とは、自分の命のために動植物の命を「頂く」ことを意味した言葉。人は古くから自然の恵みを得て生きてきましたが、私たち日本人は肉や魚はもち



ろん、野菜や果物にも命があると考え、「○○の命を私の命にさせていただきます」

と、それぞれの食材への感謝の気持ちを「いただきます」という言葉に表してきたわけです。また、「ごちそうさま」は「ご馳走さま」と書き、「馳」と「走」には「はしる」という意味があります。そこには料理を作る人がいろいろなところを駆け回ったお陰で美味しい料理が食べられた、という深い感謝の気持ちが込められています。普段は何気なく使っていますが、「いただきます」は「命」に対する、「ごちそうさま」は「人」に対する感謝を表した言葉なのです。

食事の始まりと終わりのけじめにもなる「いただきます」と「ごちそうさま」は、日本の食文化の象徴のひとつ。いつまでも大切にしたい言葉です。そして、忙しい日常の中で誰もが自然に「いただきます!」「ごちそうさま!」と言える食卓には、自然と家族のだんらんも生まれてくるものです。食事の度に心を込めて「命」や「人」に感謝する。そんな些細な習慣から、子どもにも人や生き物を大切にする心が育っていくかもしれません。