



港区立御成門学園  
御成門小学校  
校長 阿部 俊幸  
栄養士 日吉 恵美

あさゆうひ こ ひ おお たいちよう くす ひと ふ かげ ぼう きそくただし  
朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

## 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

しょくじ まえ しょくじ お あと いったい  
食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

たいせつ  
**大切なものを**  
いただ いただ  
**「頂く」「戴く」**

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

いのち  
**「命」をいただく**

がし 私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となつたすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

ひとひと はたら  
**人々の働きに**  
**「ごちそうさま」**  
ごちそうさま

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



## 歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!

- 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- 歯みがきはめんどうだからしない
- あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き