

毎月19日は食育の日

♪つばめ 食育だより♪

平成24年10月19日号 NO-5



千眼堂 吊り橋渡れば 五合庵
～つばめっ子かるたより～



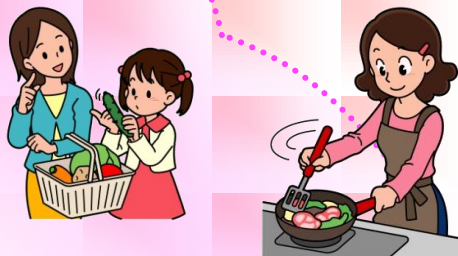
感謝していただく意味を知ろう！

高く澄み渡った空に、赤く色づいた紅葉が美しい季節になりました。寒暖の差が大きくなるほど、山は彩を深め、畑の作物は自然の甘みを増していきます。豊かな大地に感謝して収穫の秋をいただきたいですね。普段何気なく言っている「いただきます」は、感謝の意味を表す言葉です。私たちが食事できるのは様々な人たちの労力のお陰であり、植物や動物の命を受け継いで自分たちの体をつくっています。また感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり、無駄なく調理することも大切なことです。そんな背景思いながら、実りの秋がそろった食事をいただきましょう。

私たちの食事は様々な
人たちから支えられています



いただきます



手を合わせて「いただきます」をする意味

私たちは食事をするとき手を合わせて「いただきます」のあいさつをします。それには食べ物となる植物・動物に「あなたの命をいただきますね。ありがとう。」という感謝の心がこめられています。食事に関わった全ての人たちや、食材の命に思いをはせ、感謝の気持ちを表現する日本人の美しい礼儀を大切にしたいですね。