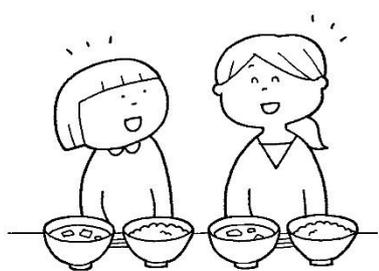
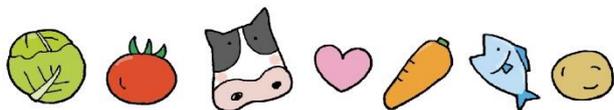
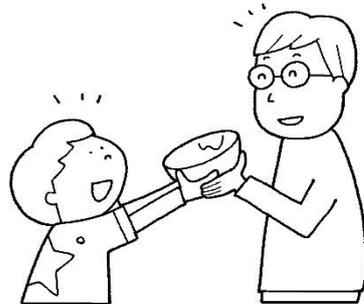


## 5月の目標 食事のあいさつをしよう

### 感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



### 食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。

いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動植物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたりすることが大切です。



### 食事のあいさつ！ ～幸福感アップ～

「いただきます」「ごちそうさま」の意味は、動植物の命や食事を準備してくれた人に敬意を表す意味があります。

その他にも、あいさつをすることで、子どもたちが食事に向かう準備や片付けをするなど、行動を切り替える意味でも大事な言葉がけでもあります。

また、あいさつをすることで、食事への関心や食事の満足感、ポジティブな気持ちが育まれると言われています。

ぜひ、ご家庭でも、家族そろって、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする習慣を身に付けることをおすすめします。

### その言葉がうれしい

