

「食べる」ということ。 ～感謝の言葉～



『**食事**』は生きるためにはとても大切なことです。
そしてその『**食事**』はけして当たり前ではなく、**感謝すべきこと**なんだと思います。

ごはんを食べる時、『**いただきます。**』と言います。
小さな時から習慣になっていることです。

『**いただきます。**』という言葉には、食事を作ってくれた人だけではなく、材料を作ってくれた人、それを輸送してくれた人など、関わったすべての人たちに対する感謝の気持ちや、動物・植物の命をいただいていることへの感謝の気持ちが込められていると思います。

ただ『**いただきます。**』を言うのではなく、言葉に込められた意味を考えながら心を込めて『**いただきます！**』を言うことを習慣にしてみませんか？



そして、子どもたちにもその意味を伝えて、『**食事**』の**大切さ**を伝えてみませんか？そこから少しずつ食べ物を残さなくなったり、朝食を抜く回数が減ったりと変わっていくかも知れません。

こんな話を家族で食卓を囲んで食事の時の**コミュニケーション**として話してみませんか？

