



### いただきます

6月の食育月間に合わせ、毎週金曜日にクラスごとの給食参観日を行いました。自分のクラスの番になると、朝から、いえ前の日からそれぞれ、うきうき。子どもたちにとって、幼稚園でおうちの人といっしょに食べる給食は最高に美味しかったことでしょうね。



保護者の皆様にはアンケートにもご回答いただきありがとうございます。量や味付けなどについては、ほとんどの方が肯定的な回答をくださいました。アンケートの最後には、ご家庭での食事作法についてお尋ねしました。その結果が下の表です。

おうちでは食事の時間、いつも心掛けておられることは何ですか。		全体	つぼみ	たんぽぽ	うめ	もも	さくら
1	食事の作法	15	1	1	5	4	4
	・食事中の姿勢（肘をつかない）				2	3	2
	・立ち歩かず座って食べる		1	1	1		1
	・茶碗を持って食べる				1		1
	・ばかり食べをしない			1	1		
2	家族みんなで会話をしながら楽しく食べる	10		3	3	2	2
3	テレビや YouTube を見ない	7		2		3	2
4	残さず食べる	7	1	1	2	2	1
5	苦手なものでも一口は食べる	5		2	3		
6	よく噛んで食べる	4			2	1	1
7	だらだら食べない	3	1			1	1
8	自分で食べる	2	1		1		

これを見ると、多くのご家庭で食事のマナーに対して気を付けておられることがわかります。また、食事を家族団らんの場として大事にしておられるご家庭も多数見受けられます。

ところで、ドイツ語には、「食べる」という行動に2つの言葉があるそうです。一つは「フレッセン(fressen)」、もう一つは「エッセン(essen)」。前者は、野生動物がむさぼり食う、生きるすべとして食べる。後者は、人間が美味しく、楽しく食べる意味だそうです。でも、日本語にはドイツ語にはない特別の言葉があります。それは、「いただく」という言葉です。

「ご飯は食べるものではなく、いただくもの」、と奈良県薬師寺の元管主、高田好胤氏は言っていました。「さあ、いただきますよ」と言うだけで、背筋が伸び、肘をついたり、足を組んだりできなくなるのが不思議です。「野菜も食べなさいよ」と言われるよりは、「野菜もいただきますよね」と言われた方が、なぜか食べなくてはいけない気持ちになると思いませんか。

食事の前には必ず手を洗います。これは衛生面の意味もありますが、手を清めるためだと聞いたことがあります。多くの命や労苦の結晶をいただく以上、清らかな手で食に向かうのが礼儀だからだそうです。そう聞くと、手洗いもまたいい加減にはできなくなりますね。

そして合掌。「おててのしわとしわを合わせてしあわせ」というCMがありました。実はこれには続きがあるそうです。「おててのふしとふしを合わせてふしあわせ」。拳と拳をぶつけ合っても幸せにはならないということでしょうか。食事の時だけでなく、だれかにお願いする時も、ごめんなさいと謝る時も、私たちは自然と手を合わせます。それは素直で正直な自分になっている証拠です。悪くみを考えている人が、首尾よく成功しますようにと手を合わせることはありません。

「食」という字は、人を良くすると書きます。人間は、食事を通して感謝の心も育つのではないのでしょうか。その感謝の気持ちが込められているのが「いただきます」という言葉だと思います。

たまに孫を連れて食事に行くことがあります。先日、隣の席の親子連れのご家族が、合掌して「いただきます」と唱えておられました。幸せのお裾分けをいただきました。(園長 寺本 明生)