

口いただきます

昭和中学校一年 向井 心実

もの日は学校から帰ってすぐには、習い事に
 出かけて帰って来たのはもう七時過ぎでした。
 すぐにお腹が空いて、テーブルにっくなり
 食べ始めました。お母さんに
 「いただきます、言ったの？」
 と言われて早口で
 「いただきます。」
 と言ったけれど、気持ちなどこもっている訳な
 く食べ続けました。

後から「いただきます」とはどういう意味
 があるのか調べてみました。食事の挨拶とし
 て使われる言葉で、敬意を表す動作から生ま
 れたと分かりました。

語源は神様にお供えしたものを食べる時に
 頂へいただきます、頭の上にかかげたことが由
 来し、「食べる」の謙譲語として使われるよ
 うになったようです。

私は幸せです。毎日美味しい食事が食べら

れます。それを当たり前と思わずにお米を作る人、運ぶ人、料理を作ってくれる人など食事に関わってくれる多くの人々に感謝したいと思いました。

私の健康はお米や野菜、魚肉などの全ての食べ物の命をいただくことへの感謝する気持ちをおすまへはいけな思いました。

「ごちもうさま」の意味も知りたくなり、いろいろ調べると、私は分まで「いただきまます」。「ごちもうさま」をお母さんに言っ

ていたと気付きました。もちろんいつも食事を作ってくれるの当たり前ですが、いったい誰に言っているのか、食事をする時のただの合言葉ではないのびはないかと深く考えました。「ごちもうさま」とは多くの生きもののお命をごちもうになり、手を尽くしてくれたいことへのありがたいう気持ちを表わしたことをい

たいな思いました。テーブルにフクになり食べ始めた自分が恥ずかしくなりました。そして食事を残すことが

ある自分も反省しました。今、食べ物はあちこちにあふれていて、平気で食べ物を残したり、食材が料理を無駄に捨てたりすることが多いと思います。だからこれ、元の食材や料理がゴミ上がるまじには多くの人の苦勞と努力が宿っていることを知る必要だと思いはしました。私が食事を残すとお母さんは「もったいない」と言います。「もったいない」よく聞く言葉ですが、食事の時にご飯を残すことはご飯の本来持つ価値を無意味なものにしていくといふ意味だそうなんです。

私ははっとしました。お米を作って下さる方々の努力や努力を無意味にしてはいけません。と思いましたが、

それからは、食べられない時は初めから少し減らししてもらって、残さないようにしています。その方が私も気持ちがいいし、ごちそうさまの時に心が痛みません。

小学校四年生の弟にもこの話をして、二人

で手を合わせ、「いただきます」「ごちそう
さまでした。」と感謝を言うようにしまし
た。

それだけで、いつもより食事が美味しく感
じます。ただの習慣として使うだけではなく
「命をありがとう」の気持ちを含めて口に
するのには素敵なことだと思います。例えは一
本の大根をお母さんは余すことなく使います。
皮もしょうゆと砂糖でキンピラに、真ん中の
やわらかい所はおでんに葉はジヤコと一緒に
ふりかけにします。

大根にも命があることを再確認しました。
「大切に食べる」「こえが」「ごちそうさま」に
かながっているんだと思いました。

私の食生活に関する人全てに今日も心を込めて
手を合わせます。
「いただきます」
「ごちそうさまでした」