



傘を差し、長靴をはいて、ぴちゃ、ぴちゃっと楽しそうに歩いて登校している小さな子どもを見かけます。うっとうしい雨も、子どもにとっては楽しい雨なのでしょう。私たち大人も、雨を楽しむ余裕を持てるといいですね。

## 「いただきます」「ごちそうさま」



小中学校では、給食の前に「いただきます」、後には「ごちそうさま」をみんなで言って食事をしています。教室でみんなと一緒に「ワイワイ」「ガヤガヤ」、美味しく食べる給食の時間は、子どもにとってとても楽しみな時間になっています。(コロナ禍中は、黙食だったのですが・・・)

みなさんのご自宅ではどうでしょうか。食事時に「いただきます」「ごちそうさま」を言っておられるでしょうか。お父さんは単身赴任しているなど、家族全員で一緒に食事が摂れないという家庭もあるでしょうが、できれば1日に一回は家族みんなでそろって食事を摂るようにしてはどうでしょうか。料理は、お寿司や焼き肉などのご馳走でなくてもいいのです。子どもにとって、みんなで一緒に食べるが一番のご馳走なのです。

食事をしながら、勉強のこと、部活のこと、友達のこと、学校であったことなど日ごろ思っていること、またお父さんやお母さんは職場のことなど何でもいいのです。家族で話しながら食べてはどうでしょうか。今は、食卓にテレビがあって見ながら食べておられる家庭もあるでしょうが、週に一回は、テレビを見ずに食べてみてはどうでしょうか。いつもと違った食事の時間になることでしょう。無理なことはありません。昔は、テレビは無く、みんなが話しながら食べていたわけですから・・・。

ところで、食事は誰が作っておられますか。お母さんが作られているという家庭が多いのでしょうか。食事を作ることは、お母さんだけの仕事ではありません。お父さんが作っても子どもが作ってもいいのです。カレーライス、ハンバーグ、みそ汁など、そんなに難しい料理ではありません。料理本を見ながらでも作れます。「味つけは愛情」です。一生懸命に作れば美味しくなります。子どもが「お父さんの作ったカレーは美味しいね」「お父さんのハンバーグが食べたい」と言ってくれるようになるとしめたものです。ますます作る気満々になられることでしょう。結果、子どもとお父さんの関係はますます良好になります。家族みんなで食卓を囲んで食事を摂るようになること家族仲良くなり、子どもの気持ちも安定するようになること請け合いです。

「いただきます」は、私たちが生きていくために命をくれた動植物や作ってくれた人に対する感謝の気持ちを表す言葉です。「ごちそうさま」は、多くの生き物の命をごちそうになり、また、良いご馳走をいただいたことへの感謝の言葉です。ちなみに、外国語には「いただきます」「ごちそうさま」に該当する言葉はなく、日本独特な挨拶だそうです。食事時には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を言うようにしましょう。

世界には、満身に食事を摂れない人がたくさんいます。その人たちに心を寄せながら食べることも意義があることです。