



## はじめに

---

「食べる」ということについて、  
少し立ち止まって考えてみてください。  
そこには、人をよりよく育てる力や、人と人をつなぐ力が、  
たくさん詰まっています。

「食べる」ということをきちんと意識して、  
日々大切にしてみてください。  
すると、家庭や学校・社会での課題を乗り越える力や、  
暮らしの中のさまざまな困難を解決する力が、  
たくさん湧き出てきます。

「食べる言葉」は、ほんの少しだけ、あなたの日々に、  
あなたの家族の暮らしに、  
良い変化をもたらすに違いありません。  
あなたの近くに「食べる言葉」を置いて、  
噛みしめてほしいのです。

ほんのひとつの「食べる言葉」が  
あなたが毎日を心豊かに、心穏やかに過ごすための、  
ヒントになることを祈って……。

2014年1月

吉原ひろこ