



9784909516114

ISBN978-4-909516-11-4

C8771 ¥500E

定価 550円（本体500円＋税10%）



発行：絵本 de えがお 出版局

Published by Ehon de Egao Publishing House

転売禁止

絵本のご購入代金全額又は収益の全額が 絵本deえがお の活動のために使われます。



✿ メチャくんとなかまたち VOL.13

# いただきます

## Blessings on Your Meal

お話・絵 さかい みる

英訳 モラー 直子



第 13 回

絵本 de えがお 実行委員会





## こはんのむらへ ようこそ。

これは、こはんのむらでくらしている くろねこメチャくんとなかまたちのおはなしです。  
きょう、メチャくんたちはレモンひろばへいきます。レモンをちぎったそのあとは...?  
さあ、いっしょにみていきましょう!

## Welcome to Lakeside Village

This is a story about Metcha, the black cat who lives here in Lakeside Village with his friends.  
Metcha and his friends are off to pick lemons. What would they do after that? Let's go and see.



## 「いただきます」にとうじょうする メチャくんとなかまたち

### Introducing Metcha and his friends



メチャくん  
Metcha

せいかく \* おおらかで ともちおもしろい  
とくいなこと \* ワクワクすることをみつける  
すきなこと \* おさんぽ、おひるね、ジャンプ  
すきな食べ物 \* おにぎり、ドーナッツ、ミルク  
あさおきていちばんに、きょうに「おはよう!」とあいさつする。

Special Skills: Good at finding exiting things  
Personality: Big-hearted and thoughtful  
Loves: To take a walk, to nap, and to JUMP!  
Favorite foods: rice balls, doughnuts, and a mug of milk.  
Always, says "GOOD MORNING!" to 'Today', when he wakes up.



( )  
あなたのなまえをかいてね。  
Please write your name.



コロちゃん  
おはなのようせい  
Koro  
A flower fairy



ニロくん  
たびどり  
Niro  
A traveler



チコちゃん  
はにかみや  
Chiko  
A shy kitty



しずくちゃん  
ほんがだいすき  
Shizuku  
A book lover



フリップちゃん&フラップちゃん  
ふたごのことり  
Flip&Flap  
A little twin birds



だんごくん  
ぼうけんか  
Dango  
An adventurer



アンちゃん  
やさしくてマイペース  
Anne  
Kind and laid back



ミルトンちゃん  
ようきでまへむき  
Milton  
Happy and optimistic piggy



シュウタスさん  
おしゃべりずき  
Mr. Shootus  
Loves to chat



ルーンちゃん  
ほしよみうさぎ  
Rune  
The star reading rabbit



ウェインさん  
おしゃれだいすき  
Mr. Wayne  
Loves to dress-up



ハリーくん  
やくそうにくわしい  
Harry  
Knows a lot about the herbs



アマンさん  
ぬいものは まかせて  
Ms. Aman  
Enjoys sewing



うりちゃん  
おかしづくりがとくい  
Uri  
A wonderful baker



ひまわりさん  
りょうりにん  
Mr. Himawari  
A chef



山野さん  
がっきしょくにん  
Mr. Yamano  
Makes musical instruments



マーチくん  
しょくにんみならい  
March  
An apprentice



ネッスルちゃん  
ダンスがとくい  
Nessel  
Loves to dancing



ポノくん オポくん ポポくん  
きのこさんきょうだい  
Pono, Opo, Popo  
Three mushroom brothers



きょう、メチャくんたちは  
レモンひろばで  
レモンをちぎっています。

「わあ！レモンのはっぱをこすると  
レモンのいいかおりがするよ！」

“Wow, when you rub the lemon leaves,  
they smell very nice, just like lemons,”  
said Koro.

Metcha and his friends  
are picking lemons  
at the Lemon Square.







どっさりレモンをちぎったメチャくんたち。

「さあ、このレモンをもってしゅっぱつしよう！」

そうって、みんなは そらを見あげました。

「このそら、ずっとずーっとつながっているんだね。」

“Okay, let’s go now,” said Metcha  
after picking a basketful of lemons.

“Look at the sky!”

The sky looks like it never ends.



メチャくんたちが むかったのは、やさいばけでした。

Then they headed to the vegetable garden.





そして、やさいばだけで  
ぴちぴちした やさいをしゅうかくしました。

There they picked some shiny and crispy vegetables.



メチャくんは ふかふかのつちを りょうてで すくいました。  
「とっても いいかおり。」



Metcha scooped the soft soil with his hands,  
brought it to his nose, and said, "It smells nice."





「じめんも ずっとずーっと  
つながっているんだね。」

“The ground looks like it never ends.”





「さぁ！レモンジュースとサンドイッチをつくろう！」

"Now, it's time to make some sandwiches and lemon juice."



チコちゃんたちはレモンジュースをつくっています。

レモンをぎゅぎゅぎゅーっとしぼります。

のこったかわはほそくきってはちみつにつけます。

「あまずっぱくておいしいよ。」

Chico and her friends are making lemon juice.

“Squeeze, squeeze, squeeze the lemons.”

The leftover rinds are cut into small pieces  
and pickled in honey.

“They are sweet and tangy.

They are so good,” said Niro.



コロちゃんたちはせのたかいサンドイッチをつくっています。

「どうやって食べるのかな？」

Koro and his friends are piling the sandwiches  
on top of each other.

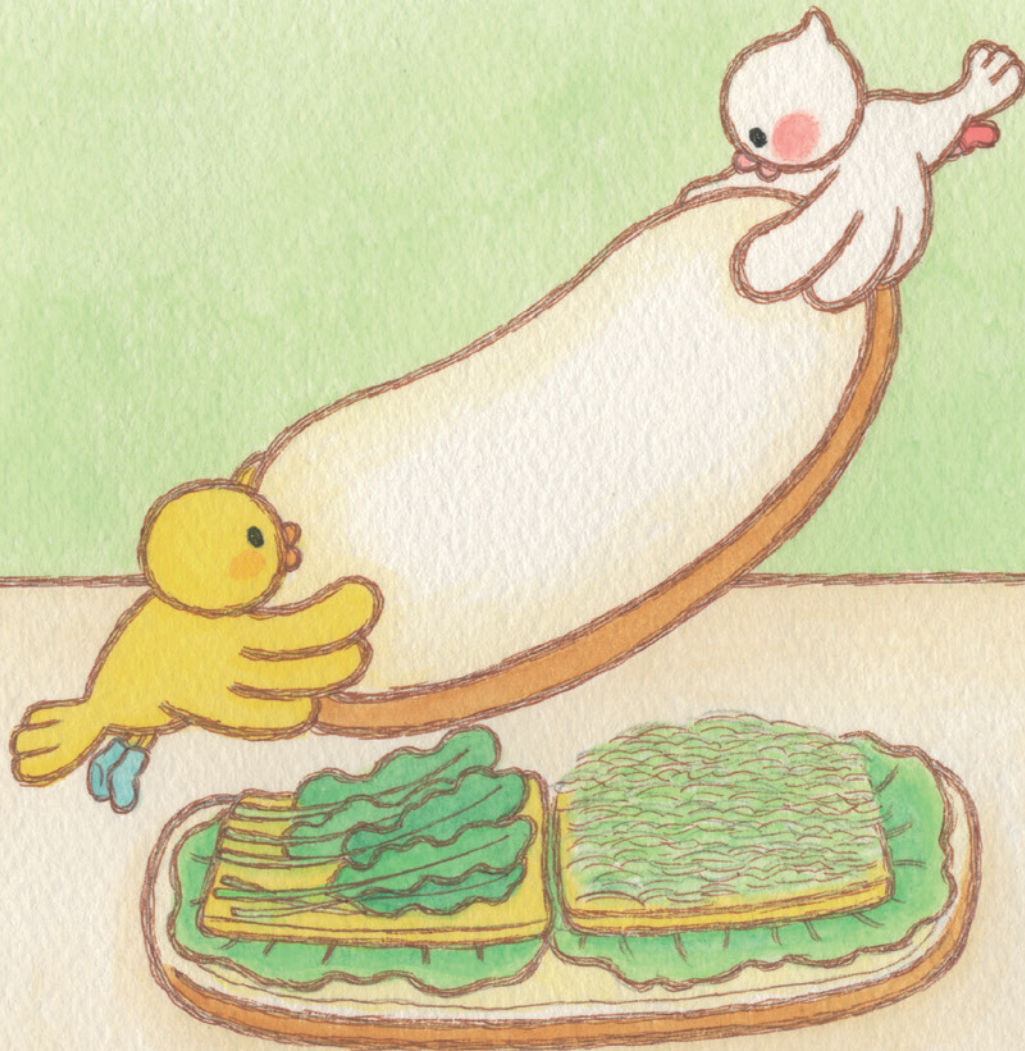
“I wonder how anyone could eat a sandwich so tall?”  
said Metcha.





フリップちゃんとフラップちゃんは  
おおきなおおきなサンドイッチをつくっています。

Philip and Philap are making really big sandwiches.



しずくちゃんとルーンちゃんは  
ちいさなちいさなサンドイッチをつくっています。

Shizuku and Lune are making tiny little sandwiches.







いろいろなかたちのサンドイッチができました。  
「ぜんぶとってもおいしそう！」

So many different shapes and they all look good.



「おおきなサンドイッチ、ぼくにぴったりだね！」

"The big one is  
just the size for me,"  
said Mr. Himawari.



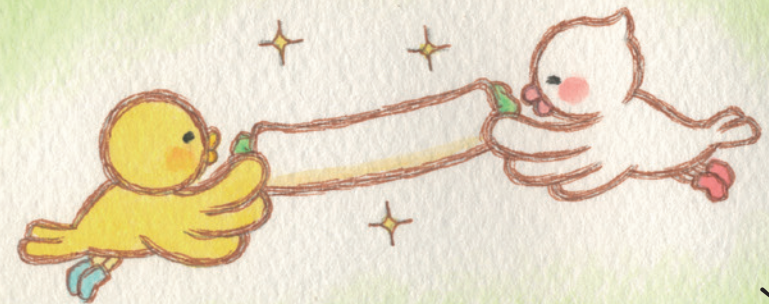
「ほしのかたちの  
サンドイッチ、  
わたしに  
ぴったりだわ！」



"The star-shaped  
one is  
just for me!"  
said Lune.


「ちいさなサンドイッチ、ぼくたちにぴったり！」

Koro said, "The little sandwiches are perfect for me."



「くるくるまいたサンドイッチ、わたしたちにぴったりね！」  
"Rolled sandwiches are perfect for us!" said Flip and Fillap.





みんな じぶんにぴったりの  
サンドイッチをえらびました。  
ワクワク、ドキドキ、  
どんなあじがするのかな？

Everyone chose the perfect ones  
for themselves.  
Everyone is so excited  
and can't wait to taste them.



「いただきます！」

"Itadakimasu! Blessings on our meal!"

日本では食事をする前、手を合わせ「いただきます」と言います。  
それは、今この食事を頂けることへの感謝のきもちを表しています。  
食事をするまでに携わってくれた全ての方々への感謝と、食材の全てに  
「食材の命を私の命にさせていただきます」という感謝が込められています。

It is a Japanese tradition to put our hands together and say "Itadakimasu"  
(Thank you for the food) before eating. "Itadakimasu" is an expression of  
gratitude to all the people involved in the preparation of the meal and for  
all the ingredients and to appreciate the opportunity to have this meal.





## 第13回 絵本 de えがおプロジェクト実行委員会のメンバーです。

おひとりおひとりの協賛で「いただきます」の印刷と配本が可能になりました。



メチャくん絵本 V01～Vol.13  
国立国会図書館に保存されています。

畔上美和 / あぶくま信用金庫 / 天野みや子 / アヤ&ユウ / 足立和美 / アットホーム はりきゅう ひの /  
あるがまま Happy グループ / 石川秀一 / 一木美満 / 伊藤萌 / 井上洋子 / 今屋陽子 /  
おうちスタジオ 井内幸美 / 大内田智子 / おおくま ひでよ / 太田耕平 / 岡政樹 / 岡部知寛 /  
岡部憲昭 / 岡部文子 / 遠賀信用金庫 / おんしん浅木支店職員一同 / おんしん芦屋支店職員一同 /  
おんしん医大前支店職員一同 / おんしん折尾支店職員一同 / おんしん空港東支店職員一同 /  
おんしんさわやかコンサート / おんしん本店職員一同 / おんしん山田支店職員一同 / 梶屋玲子 /  
加藤妙子 / 気功療法院 笑顔 / 北の工房街 MINT 豊パーツ工業 / 木下久美代 / 共同石材 株式会社 /  
gallery and cafe 空のいろ / 気仙沼信用金庫 / 小谷美千子 / 境ひとみ / 佐保雄二 /  
さとう みよこ・さとう ゆら・さとう とわ / 志岐律子 / 柴崎康代 / 白鳥志保 / Sundari Mica /  
武内とも子 / 田中浩二 / 田中光晴 / 田中恵美子・田中美桜・田中陽斗 / ダンスで Happy /  
たんぼぼサロン スタッフ一同 / 角田留美 / 寺越由扶子 / 土岐昭弘 / 時安裕子 / 豊澤直子・あかり /  
中川美香 / 中谷満俊 / 永野美代子 / 仲野亮司 / 中村和美 / 中村やよい / 成田あかね / ニッタ ナツコ /  
のびすく仙台 / のびすく若林 / 信安一希 / ハーティ・ポルカ / 疋田一直・疋田かおり・疋田一天 / 肥後寛 /  
秀川美加 / 秀川モータース / ひとしずく整体 / 深田貴弘・深田里恵 / 福津市 K / 藤野章子 / 藤村武志 /  
復興応援たんぼぼ / 堀田玲子 / body and mental care salon 風(ふう) / 松井順子 / まえだ たかこ /  
三塩修次 / 三宅領太 / 宮古信用金庫 / 宮島千絵 / 本村大河・池ノ上美穂 / 森ひさの / 森田亜紀子 /  
森田大介・森田早苗・森田萌菜香・森田大空斗 / 野菜工房べじこ 小野寺なおみ / 矢熊雅計・矢熊律子 /  
矢熊康洋・矢熊千恵子・矢熊士朗・矢熊桃子 / 山口直人 / 山中洋 / 山本剛 / 吉村勝 / 鷲頭知子 /  
渡邊真成・渡邊純成 / 和智玲子 / Ananda Maharjan / Annapurna Neurological Institute&Allied /  
ASSITEJ Nepal / Chandra Chakradhar / Diperson Jung Rana /  
Krishna Kumpre・Urmila Bohara / Nepal Japan Children Library /

(敬称略 ほぼ五十音順)



## 絵本 de えがお について

作品に触れると優しい気持ちに包まれ元気になれる さかいみるの描く絵画世界。  
その世界を絵本にした「メチャくん絵本」を無料で東日本被災地の子供たちへ  
お贈りしよう。という考えで2011年3月14日に夫婦ふたりから始まった活動が  
「絵本 de えがお」です。全国の応援してくださる方々からの活動支援参加費と  
絵本のご購入収益で毎年、新作絵本を印刷して無料でお届けしています。  
配布は、五十音順に、岩手県の 宮古信用金庫さん、  
福島県の あぶくま信用金庫さん、たんぼぼサロンさん、  
宮城県の 気仙沼信用金庫さん、のびすく仙台さん、のびすく若林さん、  
そして、個人の有志の方々を通じて行われています。  
これまでに合計175,000冊を超える絵本を印刷製本し、  
2011年から毎年、東日本の子供たちを中心に  
2015年からネパールの子供たちにもお贈りしています。  
詳しくはwebサイトをご覧ください。

\*webサイト <https://metchabooks.org>  
\*沿革 <https://metchabooks.org/絵本deえがお/沿革/>



この14年間の間、誰かが Metch Books を子供たちに届けてくれた。  
その誰かに「ありがとう」の意味でこのメチャくん絵本を贈りたいのです。  
また環境・動物・人などの助けに奔走している個人や団体をご存知の方、  
ご連絡ください。

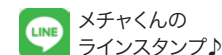
代表 境修一郎

## いただきます Blessings on Your Meal

2025年5月31日 第1刷発行

- \* お話・絵: さかい みる
- \* 英訳: モラー 直子
- \* 企画: 境 修一郎
- \* 制作: 「絵本deえがお」実行委員会 \* 発行: 絵本deえがお 出版局 \* 福岡県遠賀郡遠賀町虫生津1525-5
- \* お問合せ e-mail: [info@metchabooks.org](mailto:info@metchabooks.org) \* webサイト <https://metchabooks.org>
- \* 印刷・製本/瞬報社写真印刷株式会社

© 2022 Mil Sakai. Printed in Japan.  
ISBN978-4-909516-11-4 C8771







### さかい みる／お話・絵 Story and illustrations: Mil Sakai

絵本作家。香川県に生まれる。1歳になる前に徳島県に引っ越し徳島市で育つ。  
1999年、ミルクというペンネームで絵本「まよなかのぼうけん」を出版。  
2000年、「はじめましていちごちゃん」「がんばれコブタくん」を出版。  
2003年、ペンネームを さかい みる としてメチャくんを生みだす。  
2011年から毎年、絵本deえがおのためにメチャくん絵本を描きおろしている。  
2021年から短編集「湖畔の村のメチャくん」1と2を出版。  
現在は福岡県遠賀郡で夫の境修一郎とウーパールーパーと暮らし、  
絵本制作を中心に、遠賀信用金庫にも起用されているメチャくんの作画、  
遠賀町のキャラクターおんがっぴーの作画等を手がけている。



### モラー 直子／英訳 English translations: Naoko Moller

英語教育者、家庭料理研究家、非営利団体リビング・オハナ・ハワイ代表。  
アメリカ・カリフォルニア在住。  
新潟の禅寺で生まれ8歳よりハワイのお寺で育つ。新潟にて20年間英語教室を運営。  
英国バーミンガム大学にて第二言語・外国語としての英語教授法修士号取得。  
カリフォルニアにて、シュタイナー教育教授法を学ぶ。その後、ハワイ、シュタイナー・  
ヴォルドルフ・スクール日本語、ESL教員を勤める。また、リビング・オハナ・ハワイでは、  
心と体、食、教育をテーマとした様々な催しを企画運営し、併設している「おはな文庫」  
では英語と日本語での読み聞かせ会を主催。現在は弁護士の方と共に、北カリフォルニア  
の山の中でオフグリッド生活を、冬場はハワイのお寺を拠点に活動している。



### クリシュナ クンブレ／ネパール語訳 Nepali translations: Krishna Kumpure

ネパール・ダディン郡 アドントール村在住。  
アドントール村の大家族の農家で生まれ育つ。トリブバン大学卒業。日本に留学し、  
帰国後サタワティ学校の理事長を務め長年教育関係の仕事をしてきている。現在は  
日本ネパール女性教育協会の現地代理人としてネパール僻地の学校へ赴き教育現場の  
向上に務めている。ネパールの新聞に不定期で詩が掲載されている詩人でもある。  
メチャくん絵本のネパール語翻訳をする傍ら、絵本deえがおネパールのリーダーを務め、  
ネパールの奥地を含む多数の学校にメチャくん絵本を届けている。2019年から住居の  
一室をメチャくんチャイルドクラブとして子供たちに開放し、妻のウルミラと共に  
読み聞かせ、お絵かきや学校では学べない生活の基本になる課外教育をしている。



### 境 修一郎／絵本deえがお 創設者・代表 Founder of Ehon de Egao: Shuichiro Sakai

熊本県の海辺の町で生まれる。9歳より福岡県で育つ。  
宗像高校を卒業後上京。多摩美術大学デザイン学部卒業を経て、マッキンゼーエリクソン  
博報堂勤務。1986年、ブランディングデザインを主とする株式会社ボーダー設立。  
国内外での受賞多数。事務所設立と同時に、社会貢献事業の仕組みを組み込んだ展覧会、  
学びの場を多数開催してきている。平面や立体作品・写真・文章・作編曲なども試み  
ながら、循環型社会に必要なデザインの普及に従事してきている。  
2011年春に 絵本deえがお を創設。現在は福岡県遠賀郡で妻のさかいみる と猫たちと  
暮らし、絵本deえがおの代表として、その活動の構築、運営に専念している。  
2018年からは福岡県宗像市に開館した絵本deえがお美術館の運営も行っている。

メチャくん絵本をお贈りする活動にご参加いかがですか？

## 絵本 de えがお プロジェクト 3つのご参加方法

みなさまからの活動支援参加費と絵本のご購入収益で 毎年 新作絵本を印刷して、  
東日本の子供たちを中心にネパールの子供たちへも無料でお贈りしています。  
参加費と絵本の収益は、無料でお贈りする絵本の印刷費・送料・活動費になります。

### A

1口3,500円の支援ご参加（毎年9月30日締めきり）  
e-mail・サイトのお問い合わせフォームなどから  
お申し込みください。その際、絵本の送り先ご住所・  
お名前・口数・掲載するお名前をお知らせください。

応援者として絵本にお名前が掲載されます。  
（毎年9月30日までに申し込みいただいた方のお名前が  
その年の12月に完成予定の絵本に掲載されます。）  
グループ名でもOK！



### B

1冊500円＋税（送料込）で  
Amazon・BASEでご購入

🔍 メチャくん絵本

この場合、絵本にお名前は  
掲載されません。



そうか、購入代金全額又は収益の全額が  
次の絵本の印刷・活動費になるんだ。

### C

アンバサダーボックス（絵本20冊入りの箱）  
絵本を販売していただいてご参加

ボックスを預かっていただいたときの  
次の新作絵本から、応援者として  
絵本にお名前が掲載されます。  
お店の名前などでもOK！

毎年10月に1年間で売れた合計額から  
振込手数料を引いてお振込みいただきます。

ご不明な点はお問い合わせください。



詳しくは <https://metchabooks.org/> 絵本 de えがお /  
お問合せ e-mail [info@metchabooks.org](mailto:info@metchabooks.org)

