

# 食法

た まえ とな

食べる前に唱えます

くおん ほとけさま  
久遠の仏様、ありがとうございます。

わたし いのち ささ  
私たちの命を支えてくださる皆さん、

ありがとうございます。お父さん、お母さん、

ありがとうございます。全てに感謝し、

ありがとうございます、このお食事をいただきします。

なむみょうほうれんげきよう  
南無妙法蓮華経、いただきします。

た お とな

食べ終わったら唱えます

いのち ちから むだ  
この命と力を無駄にすることなく、

まいにち つと はげ  
毎日の務めに励みます。

なむみょうほうれんげきよう  
南無妙法蓮華経、ごちそうさまでした。