

「**食法**」
じきほう

食べる前に唱えます
た まえ とな

「久遠くおんの仏ほとけさま、ありがとうございます。
います。私わたしたちの命いのちを支ささえてくださ
る皆みなさん、ありがとうございます。お
父とうさん、お母かあさん、ありがとうございます。
ます。すべてに感謝かんしゃし、ありがたくこ
のお食しょくじ事をいただきます。

南無妙法蓮華經なむみょうほうれんげきょう、いただきます！」

「**食法**」
じきほう

食べ終わったら唱えます
た おと とな

「この命いのちと力ちからを無駄むだにすることな
く、毎まい日にちの務つとめに励はげみます。
南無妙法蓮華經なむみょうほうれんげきょう、ごちそうさまでし

た！」