

食事のことば

シリーズ①

日常生活での「縁」へこへこ



浄土真宗本願寺派
(西本願寺)

合掌

食前のことば

多くのいのちと、
みなさまのおかげにより、
このごちそうを
めぐまれました。
深くご恩を喜び、
ありがたくいただきます。



合掌

食後のことば

尊いおめぐみを
おいしくいただき、
ますます御恩報謝に
つとめます。
おかげで、
ごちそうさまでした。



保護者の方へ

毎日、欠かすことができない食事から、多くのごちそうをいただき、「生かされている」「ことに気づいて、お子さんと一緒に考えていただければと願っています」を達成しました。

「多」へのこのおかげで、「私たちが当たり前のように何気なく行っている食事は、それがたとえ生きるための行いであるとは見え、多くのいのちをいただいているという事実から逃れられませぬ。私たちが食べ物だと思っているものが、実はいのちそのものであったと気づかされ

ます。牛には牛の生があり、鶏には鶏の生があります。食卓のほろお魚も、海や川で生きていたのです。そのような生きものも、生を奪い、いのちをいただいているにもかかわらず、私たちはそのことを省みる機会が少なからず、はなごころがつか。

「ただ、おかげで、私たちが手をお合わすことを「縁」として、多くのいのちとみなさまのおかげで「生かされている」ことを想い、その「恩」に感謝し、お礼の気持ちを大切にすることが育まれることを願っています。

「いのちをいただく」

わたしは知香。小学3年生の女の子です。
みんな、お肉料理は好きですか？
きらいな人もいるかもしれないけど、わたしは大好き。
いつもは食べられないけど。特に牛肉は、ステーキ、
すき焼き、焼肉、ハヤシライス、肉じゃがなんてのも
おいしいよね。



これまで、お肉をどのくらい食べたんだろうって、
友だちの翼君に聞いたたら、両手をひろげ、大きな山を
つくって、じまんしてた。

わたしは、そんなにたくさんのお肉は食べてない、
と思ったの。

この前、子ども会があって、このことをお寺の先生
に話したら、

「知香ちゃんと翼ちゃんは、これまでに食べてきたお
肉を『量』で考えたんだね。でもね、もっと大切な事
があるんだよ。たとえば、牛肉をつかった料理のお肉つ
て、もとは『いのち』をもって生きていた牛なんだよね。」
「先生、それは知っているよ。」



「牛のお肉を食べたということは、牛の『いのち』を食
べたことになるんじゃないかな。しかも、牛だけじゃ
なくて、ぶたや鳥や魚。ほかにもお米・やさい・くだも
のなど、食べているけど、みんなもとは、『いのち』をもつ
た生きものなんだよね。私たちは、これまでに、数えきれ
ないほど『多くのいのち』を食べて、生きてきたんだね。」

先生の話聞いて、今日から、ごはんを食べるとき
には、『多くのいのち』のことを思い、手を合わせようと
思いました。

