



うけとり

い
た
だ
き
ま
す

大いなるものに生かされる私たちは山の頂きより恵みを授かる。溢れる豊かさに手を合わせる時、おのずと感謝も溢れ出す。いただきますとは恵みの源である頂きへ感謝の意を示す言葉。目の前に届けられた食事を自分より先に召し上がってもらい、のこり物に籠こもる福を授かる。

あめつち

天地の恵みに手を合わせ

今ここに心をこめます。

神様 仏様 ご先祖様 (守護霊様)

どうぞお先にお召し上がりください。

(食卓に並べられた食事に、神様たちが召し上がられていることを想像して)

…その賜わり物を有難く頂戴します。

いやさか 🙏 いただきます

8

いただいた
いのちの
つかいかた

つたえびと

神伝人

いやさか 祥平

あたえる



ご
ち
そ
う
さ
ま

このお食事を頂いたことで

私は命を戴きました。

携わりいただいた方々へ

どうもありがとうございます。

(空になった食器にご苦勞いただいた方々を思い浮かべて)

…この命、誰かのための力に変えます。

ご馳走様でした 🐔 わっしょい!

いただいた命にどう応えていくか。ご馳走様とは私たちの前に食として届けられるために馳走はしりまわってくれた人々や命を捧げてくれた動植物たちに感謝する言葉。その想いを食事を通して生きてく力に変える。それをこれから出会う人や出来事のための役に立たせることを心に誓う。