

両手を合わせて  
「いただきます。」  
「ごちそうさま。」

パリやNYでも日本の弁当がBENTOUと呼ばれ人気だとか。弁当箱も売れているそうです。

毎日必ず来るお昼のご飯時、当たり前のようにお弁当のふたを開ける。

「弁当力」～力は「はたらき」です。家族が作ってくれた弁当には、幸せが詰まっています。

あなたも自分で弁当をつくってごらん。自分で弁当を作れば、自分に優しくなれる。自分を大切に出来る。これまで弁当を作ってくれた人に感謝の気持ちが芽生える。

他のもの命や愛情をいただいて今日を生活しているあなたのです。「いただきます。ごちそうさま。」を忘れないで下さい。

由仁町 本覚寺 高橋芳子