○食前のことば

我　ここに　食を受く　つつしみて　天地の恵みと
人々の労を　謝し奉る
「十念」　いただきます

（意味）

私は今、食事をいただきます。大地の恵みや食べ物になってくれた植物や動物、そしてそれを食べられる形にしてくれた、たくさんの皆さんに感謝をします

○食後のことば

我　食を終わりて　心豊かに　力身にみつ
おのが勤めにいそしみ　誓ってご恩に報い　奉らん
「十念」　ごちそうさまでした

（意味）

私は今、食事を食べ終わりました。心が豊さに満ちて、身体も元気になりました。これから自分がやるべきことを頑張り、ご飯に関わってくれた全てに感謝して生きていきます

○浄土宗の食事の5つの心構え

1つ、食事は多くの人々の苦労を経て出されたもの。そのことに感謝していただくこと。

2つ、この食事をいただく資格があるのか、自分自身をよく省みていただくこと。

3つ、不平を言わず、欲を離れ自分の心を正しく整えることを誓うこと。

4つ、食事は美味飽食を求めず、健康な心身を保つためにいただくこと。

5つ、自分の欲ではなく、人としての真実の道を歩み、御仏の教えを守って生きるためにいただくこと。