

賢明寺 日曜学校だより 保護者の方へ

1月11日号 vol.7

あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお祈りします。

インフルエンザがはやっていますが、お元気にされていますでしょうか？

さて、今月、1月は賢明寺で、御正忌報恩講（ごしょうきほうおんこう）が行われます。御正忌報恩講とは、浄土真宗の宗祖である親鸞聖人のご命日、1月16日を縁として行う、浄土真宗で最も大事な法要のことです。

ご門徒さんにも、仏具のおみがきや、おもちつき、お荘厳（おしょうごん、おかざりのこと）など準備から手伝っていただき、みんなで盛大におこなわれます。

中でも普段の法座と違うのは、「お斎」（おとき）があることです。

「お斎」とは、お精進（しょうじん）のお食事のことで、肉や魚を使わない料理です。なぜ、この機会にいただくのかというと、親鸞聖人のご命日にあたり、「いのち」を見つめなおすためです。

肉や魚は使わず、野菜や、キノコを使います。もちろん、野菜などの植物も「いのち」であります。あえて分けることによって、普段、私たちが食べている食事を見つめなおし、さらに「いのち」についても考えることができるのが、この精進料理、「お斎」なのです。

それ以外にも、非常にヘルシーなので、美容と健康にもいいとか…。

ぜひ、この機会に、この時期しか味わえない「お斎」についてみてください！

☆お斎（おとき）

1月26日（月） 午前の法座終わりの、12時ごろから 昼席がはじまるまで

27日（火） 午前の法座終わりの、12時ごろから 昼席がはじまるまで

お斎のつきかたについては、賢明寺にお尋ねになるか、ホームページをご覧ください。

