



こひつじレター No.39

Kohitsuji Letter

発行
印刷
連絡
発行日

TNG 幼児部門
〒162-0842
東京都新宿区市谷砂土原町1-1
日本福音ルーテル教会 宣教室
2023年10月



By さかもと ちとせ (八王子)

招かれる人は多いが、選ばれる人は少ない。(マタイ 22:14)

結婚式のお祝いの会に出たこと、あるかな?会場は華やかにかざられ、ごちそうもたくさん用意されています。招待された人たちは、ふだん着ではなく『礼服』といって、特別にきれいな服を着て、招待してくれた人への感謝の気持ち・うやまう心をあらわすんだよ。招待してくれたのは神さま、招待された人は私たちです。私たちはどうしたら神さまに喜んでいただけるかな?それには、「神さま、すべてをありがとうございます」とお祈りして、毎日神さまに感謝を伝えることが一番だよ。



By たかむら としひろ (三鷹)

わたしは荒野で叫ぶ声である。(ヨハネ 1:23)

夜起きて、暗い中、独りでトイレに行けますか。お父さんやお母さんを起こして、一緒についてきてもらう方が、ふつうかもしれません。でも、もし、トイレの明かりがついていて、それが見えていたらどうでしょう。きっとみんな、その光を見てほっとして、また、勇気をもってトイレへと行けるはずですよ。イエスより少しお兄さんだったヨハネは、神さまから、光であるイエスを、みんなに伝えるようにと言われました。暗闇の中、みんながこの光を見て安心し、前に進むことができるためにです。このヨハネの示すイエスこそ、あなたの光です。



By もりた さとし (大江)

時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい。

(マルコ 1:15)

「悔い改め」ってなんだろう。それは神様に「ごめんなさい」と謝ること。もし、お友達とケンカをしてしまったら、「ごめんなさい」って謝る。そしたらきっとお友達もゆるしてくれる。じゃあ、神様とケンカをして、「ごめんなさい」って謝ったらどうだろう。神様はもちろんゆるしてくれる。でも神様は、最初から、どんな時も、ずっとずっとあなたのことをゆるしてくれているんだよ。だって神様はズーっとあなたのことが「大好き」だから。神様からもらった「大好き(福音)」をいつも信じて、忘れないでいてくださいね。



By まつもと よしのぶ (東京)

忠実な良い僕だ。(マタイ 25:21)

「こひつじ幼稚園」の運動会、年長組さんは、年少組さんの「玉入れゲーム」の準備のお手伝いをします。玉を分ける子、かごを運ぶ子、あみを出す子とみんなが手分けして助け合います。でも、運動場の石ころを拾う係の子たちが、「ちえ、つまんない。あっちのお手伝いがよかったな」と言っていて、お手伝いをしなかったの、ゲームができなくなりました。神様は、私たちにいろいろな係をまかせられています。一人ひとりがしっかりとその係をはたすことを願っておられます。いつでも喜んで神様のお手伝い係ができる「良いしもべ」になりましょう。



By かのう ひろゆき (岡山)

わたしについて来なさい。人間をとる漁師にしよう。(マルコ 1:17)

大人にはいろいろな仕事があり、仕事には目的があります。例えば自動車製造の目的は「運転する人や同乗者が安全、快適に目的地につけるように」です。農家や畜産は「食べる人の健康が守られ、楽しい食事ができるように」という目的があります。魚を捕る漁師はどうでしょう。みんなが食べるために魚を捕まえますが、それは魚の命を奪うことでもあります。イエス様は弟子たちに「人をとる漁師にしよう」と言われます。それは殺すためではなく、相手を生かす、育てるために。人を成長させる目的を持つのがイエス様の弟子、「人をとる漁師」です。



By のぐち かずね (松本・長野)

一粒の麦は、地に落ちて死ななければ、一粒のままである。

だが、死ねば、多くの実を結ぶ。

(ヨハネ 12:24)

みんなはお花の種を植えて育てたことはありますか。小さな花の種を一粒土に埋めると、芽が出て、きれいな花を咲かせてくれます。でも花が咲いたとき、土の中を掘ってみると、植えた種はどこにも見つからない。それは、きれいな花を咲かせるために、種が自分の力の全部を使ってくれたからなんです。きれいな花を見ると、みんな笑顔になれるよね。イエスさまは一粒の種として、みんなの心にきれいな花を咲かせるために、十字架にかかってくださいました。みんなが笑顔でいられるような言葉を、これからもイエスさまから教えてもらおうね。



『スキヤリーおじさんの どうぶつたちのメリークリスマス』

たくさんのどうぶつたちが助け合いながらクリスマスを心待ちにし、

クリスマスのお祝いをします。

この絵本を読みながらクリスマスの喜びを感じたいです。

リチャード・スキヤリー 絵
キャサリン・ジャクソン 文

ふしみ みさお訳

(BL 出版)



監修：栄養士
永野智子

《手羽先、手羽中でポーンブロススープ》

ポーンブロスとは、肉や魚の骨から出るダシのこと。コトコト煮込むだけで簡単に美味しいダシがとれます。

タンパク質が分解された状態であるアミノ酸がたっぷりてうま味抜群。

また、アミノ酸は消化の必要がなく、すぐに吸収されるため、胃腸に負担をかけることなくタンパク質を摂ることができます。コラーゲンもたっぷりて、お肌にも嬉しい！

「野菜たっぷり ポーンブロススープ」

<材料(4人分)>

- ・手羽先4本(手羽中なら8本)
- ・季節の野菜いろいろ
- ・塩、醤油(適量)



手羽先は、キッチンばさみで3つに切っておく。

<作り方>

- ① 手羽先又は手羽中と火の通りにくい硬い野菜を鍋に入れ、たっぷりの水を注いだら火にかける。
- ② 沸騰してきたらアクを取りながら、30分～1時間煮る。途中水分が少なくなったら足す。
- ③ 硬い野菜が柔らかくなったら、火の通りやすい野菜を入れ、塩、醤油で味を調える。
- ④ 野菜がすべて煮えたら、仕上げに好みでゴマ油を加える。



Point!

大根や人参、玉ねぎなどを大きめに切ったものは最初から加えて柔らかく。
葉物は後で加えます。



大根と白菜のスープ



玉ねぎ、トマト、セロリのスープ



食卓をおいしく彩りましょう！