



こひつじレター No.41

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
2024 年 10 月



By たじま やすのり (田園調布・雪ヶ谷)

人の子は…自分の命を献げるために来た。(マルコ 10:45)

イエス様って、どうして十字架にかけられて死ななければならなかったんでしょうね?何にも悪いことをしていないのにね。それはちゃんとイエス様にも「考え」があったからなんです。イエス様は、私たちが「つらい目」にあわなくて済むように、私たちの代わりに「つらい目」にあってくれたんだって。「私が代わりに引き受けておいたからね」って、イエス様は言ってくれるんです。イエス様が「つらい目」を引き受けてくれたから、私たちは元気に楽しく生きて良いんですよ。



By リ あきお (武蔵野)

悔い改めにふさわしい実を結べ。(ルカ 3:8)

そもそも、クリスマスって全ての人にとって待ち遠しいものなのでしょうか。暖かな楽しいクリスマスなんて自分にはとても信じられない、そんなものは自分とは無縁だ、と言いたい人は結構多いのではないのでしょうか。実は聖書が語るクリスマスの意味とは、むしろこの地上では何も持っていない人、何も与えられていない人のためにこそ、救い主イエス・キリストは与えられたのだ、ということでした。私達がクリスマスの本当の意味を受けとめて生きるとは、一体どんな生き方なのだろう?この聖書の言葉はそんなことを私達に問いかけています。



By つくだ ひとし (羽村)

貧しい人々は、幸いである、神の国はあなたがたのものである

(ルカ 6:20)

イエス様が弟子と一緒に旅をしていたとき、たくさんの病をおった人々や、貧しい人々が集まってきました。そして、イエス様は特に、貧しい人々をはげまされたのです。「貧しい人々は、幸いである」と。この言葉は、貧しい人には必ず神様が一緒にいてくださり、その人をはげましてくださるということです。たとえ今、貧しく落ちこんでいる人がいても、必ず神様がその人と共にいてくださり、その人をなぐさめて包んで下さるということです。イエス様のこのなぐさめの言葉に感謝したいと思います。



By まつおか しゅんいちろう (大岡山)

一つの石もここで崩されずに他の石の上に残ることはない。(マルコ 13:2)

靖男君はブロックで遊ぶことが大好きです。ブロックでお城をつくります。最初は何もない所から一個づつ積み上げていきます。上手にできる時もあれば、途中で壊れることがあります。かっこよく出来上がった時はとてもうれしいけど、靖男君は少しづつ積み上げていく時がとても好きです。早くできる時、なかなかできない時、上手にできる時、変な形になる時もあります。でもどれも好きです。神様も私達を造られました。赤ちゃんから子ども、大人、おじいちゃんおばあちゃん。どんな人になっても神様はみんなが大きくなっていくことを喜んでくださいます。



By こいずみ つぐ (熊本・玉名・八代)

イエスは、この最初のしるしをガリラヤのカナで行って、その栄光を現された。

(ヨハネ 2:11)

私たちは「最初」をとても大切にします。「初めて」お母さんと言った日、「初めて」歩いた日、などなど…。聖書も同じです。イエス様の「初めて」の奇跡を大切にします。イエス様は誰も知らないところで「初めて」の奇跡を行ったのではなく、たくさんの人たちのいるところで行いました。またそれは誰かが悲しんだり、怖くなったりする奇跡ではなく、たくさんの人たちが喜ぶための奇跡でした。そこにイエス様がみんなに伝えたいメッセージが込められています。イエス様はみんなが喜ぶために、一緒に喜ぶために、私たちの世界に来てくださったのです。



By あさの なおき Sr. (市ヶ谷)

わたしは今日も明日もその次の日も自分の道を進まねばならない

(ルカ 13:33)

イエスさまは、これからとてもきびしくて大変な道を進むことになります。行かなければならないとわかっていたのです。私たちなら怖くなって足が震えて、前へ一歩も出られなくなるかもしれません。そしてこの大変な道のことを知っていた人はだれもいなかったのです。いつもいっしょにいたお弟子さんたちさえ知らなかったのです。苦しい心を誰にもわかってもらえないって、ほんとうにつらい。それでもイエスさまは進みます。なぜならそれは神さまから示された道、十字架への道だったからです。私達を救うための十字架への道これからイエスさまは進みます。



えほんのせかい

『クリスマスの森』

奥さんに見送られてクリスマスのプレゼントを配りに出かけるサンタクロースのおじいさん。

しかし、クリスマスの準備の疲れからか、途中で眠ってしまいます。

それを見ていた森の動物たちはどうするのでしょうか。

相手を思いやる気持ちを持つという優しさを感じる事ができる絵本です。



ルイズ・ファティオ文
ロジャー・デュポアザン絵
つちやきようこ訳
(福音館書店)



監修：栄養士
永野智子

《ゆうやけごはんでビタミンA!》

秋の食べ物がお店にたくさん並んでいます。

これから寒くなる冬に向けて、体は栄養を蓄える時期。

風邪予防にはたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCがとても重要です。

《タンパク質》

体はたんぱく質でできています。免疫力を高めるには、まず大事にしたい栄養素。

カレー、ラーメン、チャーハン、パスタなど、一品料理に偏ると、途端に不足してしまいます。

3食ともに、しっかり食べたいですね。

《ビタミンA》

風邪のウイルスは体の粘膜を通して入ってきます。この粘膜を丈夫にしておくことが、風邪予防にとっても大事。

《ビタミンC》

風邪と言えばビタミンC。活性酸素を除去し、風邪の治りを早めてくれます。

ビタミンAと言えば、人参!

人参をたっぷり食べられる、子どもに人気のごはんをご紹介します。

<材料>

- ・米 3合
- ・人参 200g
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・昆布 5センチ角くらい1枚

「夕焼けごはん」

<作り方>

- ① 人参は皮をむかず、細かいみじん切りにする。フードプロセッサーを使ってもOK
- ② 炊飯器に洗った米、調味料と昆布を入れ、3合の目盛りまで水を入れて軽く混ぜる。
- ③ 人参を入れて平らにならしたら、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊けたら昆布を取り出し、軽く混ぜる。

