



# こひつじレター No.30

## 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 1-1  
日本福音ルーテル教会宣教室  
2019年4月

### 4がつ

ルカによる福音書 24:6  
あの方は、ここにはおられない。  
復活なさったのだ。

By なかじま かずき 恵み野

大変です！ イエス様がいなくなっていました！ 実は私たちの大切なイエス様が、三日前に死んでしまいました。だから、イエス様のお墓に会いに行きました。そしたらイエス様の遺体がなくなっていたんです！誰かが盗んだのかと慌てっていると、輝く服を着た二人組が現れて言いました。「イエス様は復活なされました」と。その時、私たちはイエス様が以前「復活する」と言われていたことを思い出しました。イエス様はそうやって、私たちとずっと一緒にいて下さるという約束をかなえてくださったのです。今日、復活の喜びが、私たちに訪れました！

### 5がつ

ヨハネによる福音書 13:34  
わたしがあなたがたを愛したように、  
あなたがたも互いに愛し合いなさい。

By のぐち かずね 松本・長野

みなさんはだれかに「大好き！」って言ったことはありますか？ お父さんやお母さん、お友達や、飼っている犬さんやねこさんにも「大好き！」って言うかもしれません。みなさんが「大好き！」って言われたら、どんな気持ちになりますか？ きっと、とってもうれしいと思います。だからイエス様も、お弟子さんや、たくさんの人に「神様はあなたのことが大好きだよ」って伝えていきました。そしてお弟子さんたちにも、わたしと同じようにしなさいと言ってくださっています。みなさんもたくさんの人に「大好き！」の気持ちを伝えてあげてくださいね。

### 6がつ

ヨハネによる福音書 16:13  
真理の霊が来ると、あなたがたを  
導いて真理をことごとく悟らせる。

By たじま やすのり 雪ヶ谷

みなさんは風邪を引いたことがありますか？ インフルエンザにかかったお友達もいるかもしれませんね。ご病気になると熱が出たり、お腹が痛くなったりしてとても大変ですね。「どうして私が病気になったの？」って、神様にきいてみたいと思う時もあるかもしれません。私たちには、どうしてか分からないけど、いやなことや大変なことが起こるときがあります。「どうして？」ってお祈りしても、神様からすぐに答えは返ってきません。でも、神様は知らんぷりをしているんじゃないんですよ。「いつか必ず、教えてあげるから」と、神様は約束してくれています。だから、今は分からないことがあっても、神様のお答えを、ゆっくり待ってください。今も神様はみなさんのことを、守ってくれています。

7月~9月のおはなしはうらがわにあるよ！



## えほんのせかい

### 『イースターってなあに』



リースベット・スレーヘルス 作

女子パウロ会 訳編



イースターにたまごを配りにやって来るイースターうさぎのお話です。イースターには命の象徴であるたまごを配ります。イースターうさぎは春が近づくとたまご作りを始めます。絵を描いたり、リボンをつけたりと大忙しです。イースターの朝早く、たまごを配りに出かけます。皆さんのもとにもイースターうさぎが来るといいですね。



ルカによる福音書10:37  
行って、あなたも同じようにしなさい。

By まつおか しゅんいちろう 大岡山

ケガをして倒れている人がいました。そばを通る人はみんな見ていましたが、だれも声をかけずに通り過ぎて行きました。知らない人だし優しさも足りなかったけど勇気がなかったのです。ひとりの外国の人が、かわいそうに思って助けてあげました。イエスさまはみんなにたずねました。だれがお友達になれたでしょう。神さまによるこばれる人は誰ですか。もちろん助けてあげた人だよ。困っているお友達を助けてあげることはいいことだとみんな思っています。でもその優しさと勇気が足りません。イエス様はそれをあたえてくださるお方です。同じようにできるかな。



ルカによる福音書12:49  
わたしが来たのは、  
地上に火を投ずるためである。

By り あきお 田園調布

「火を投ずる」とは、今あるものを燃やしてしまうことです。イエスさまはこんなおそろしい言葉で一体何を伝えたかったのでしょうか。わたしたちの生きている世界では暴力や不正義、差別などの様々な悪の力が人を苦しめています。いったいつまで、その悪の力はわたしたちを苦しめ続けるのかと思うことがあります。しかし、そうしたわたしたちを苦しめる悪の力を討ちほろぼすためにイエスさまは来られたのだということを、このかしよはわたしたちに教えてくれるのです。イエスさまこそ、わたしたちを悪の力から解放してくださる救い主なのです。



ルカによる福音書15:7  
大きな喜びが天にある。

By ただ さとし 日吉

自分が大事にしているものを失くしたら、がんばって探します。大事にしていればしているほど、無くなったら悲しい気持ちになりますし、何とかして探して見つけ出そうとします。探して、探して、やっと見つけた時は、とてもうれしい気持ちです。とび上がって「やったあ!」と声を上げるかもしれません。神さまも、あなたを探しています。あなたは、神さまのとても大事な子どもだからです。神さまは、あなたが見つからないと悲しくてたまりません。でも、あなたを見つけた時はとび上がって喜びます。「ここに居てくれて、ありがとう!」

イエスさまのおはなしをよみかえしてみよう! →



## ベジブロスで栄養たっぷりスープ

「ベジブロス」とは、ベジタブル(野菜)+ブロス(だし)の略。だしを取る時に野菜の皮や種、ヘタ、芯など普段捨てる部分を入れて煮だすことでファイトケミカル(酸化を防ぐ栄養成分)をたっぷり摂ることが出来ます。

例えば……玉ねぎの皮・ほうれん草の根っこ・かぼちゃの種やわた・ナスのへた・人参のへた・キャベツの芯・大根の葉っぱ等。(じゃが芋の芽には有毒な成分が含まれていますので使用しないでください)

### \*作り方\*

鍋に水を入れ(昆布やいりこ等も一緒に入れてOK)、良く洗った野菜の切れ端などを入れて、弱火で20~30分程コトコト煮るだけ。(野菜の切れ端の量が多すぎると苦みやえぐみが出るがあるので、少しの量から始めて少しずつ増やしてみてください。)野菜のうまみと栄養が凝縮されたベジブロスは、和洋中を問わず活用することが出来ます。お味噌汁、すまし汁、卵スープ、カレー等…色々なお料理を栄養たっぷりにしてくださいね。



栄養士 永野智子