



こひつじレター No.34

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
2021年4月



4がつ

By ごとう なおき (板橋)

「あなたがたに平和があるように」と言われた。(ルカ 24:36b-48)
「わたしたちはイエス様にお会いしたよ。イエス様が死から復活されたのは本当だったんだ。二人の弟子がそう話していると、とつぜん、復活されたイエス様がみんなの前に来られました。「ええ？幽霊じゃないの?!」。「ほら見て。わたしには手も足もあるよ。だから幽霊じゃない。みんな安心して。」「ほんとだ、イエス様だ。やったー。」イエス様はみんなの心を開いて「わたしの復活はもともと聖書に約束されていたんだ。そしてこれから先たくさんの方がわたしの復活を信じて、自分も復活するんだと安心するようになるよ」と、お話ししました。



By みやもと あらた (ルーテル学院大学)

祝福しながら彼らを離れ、天に上げられた。(ルカ 24:44-53)

お弟子さんたちは大好きなイエスさまと、さようならをしています。もう聖書のお話もこれでおしまいです。ところがお弟子さんたちはぜんぜん悲しそうではありません。なぜでしょう。実はお別れのときイエスさまはお弟子さんたちに大事な約束をしていました。これからもみんなといっしょに神さまがおられます。だから心配なくていいよ、と。お弟子さんたちの心にさびしさや不安な気持ちもあったかもしれませんが。でもイエスさまの約束を思い出すとふしぎと勇気がわいて、まわりの人たちと助け合って神さまの仕事をするようになりました。



6がつ

By もりした まほ (小倉・直方)

「いったい、この方はどなたなのだろう。風や湖さえも従うではないか。」(マルコ 4:35-41)
お外に出ると風が吹いているね。ぴゅうぴゅう吹いてる日もあれば、さわさわ吹いてる日もあるね。風って勝手に吹いているから、こうやって吹いてってお願いすることはできません。でも聖書には、イエス様は風とお話ができるって書いてあります。イエス様が言ったとおりに風が動くんだって。それを見てイエス様のお弟子さんたちはとってもおどろいたそうです。だって風を動かすって、誰にもできないこと。お母さんにも、お父さんにも、先生にも、できないもんね。イエス様は人間にはできないことができる方、とってもすごいお方です。



7がつ

By おおしば じょうじ (大阪)

飼い主のいない羊のような有様を深く憐れみ、いろいろと教え始められた

(マルコ 6:30-34,53-56)
むさしの教会には羊飼いのステンドグラスがあります。その羊飼いは左手につえを持ち、右手には子ヒツジをかかえて歩いています。その右と左にはヒツジがいて、羊飼いを心から信頼していることが伝わってきます。その羊飼いきそイエスさま。ヒツジはわたしたち一人ひとりです。イエスさまはわたしたちをととても大切にしてください。一人ひとりが何を必要とするのかをよくご存じ。イエスさまはやさしい心でわたしたちの必要をみだし、幸せにしてください。悲しいときも苦しいときもいつもイエスさまがいっしょにいてくださいます。



8がつ

By かんぎき しん (天王寺)

このパンを食べる者は永遠に生きる。(ヨハネ 6:51-58)

みんなの体は《食べ物》によってつくられているよね。じゃあ心は？ そう、《言葉》によってつくられていくんだ。だから、どんな言葉を聴き続けているかが、とても大事。イエスさまが「わたしを食べなさい」っておっしゃるのは、イエスさまからのとっておきの言葉をシャワーみたいに浴びて、たくさんいただきなさいってコト。「愛してるよ」「大切な宝物だよ」「すごい！」「輝いてるね!」。そんな言葉をかけられたらもう、天にも昇る気持ちになっちゃう。さあ、ぼくたちも今からお互いに伝え合おう！ とびっきりのひと言を――。



9がつ

By わだ のりあき (箱崎・聖ペトロ・二日市・長崎)

いちばん先になりたい者は、すべての人の後になり、すべての人に仕える者になりなさい。(マルコ 9:30-37)

よーいどん!運動会のリレーで、ある子のバトンが手からすり抜けて、ポーンと遠くに飛んでいってしまった。すると、後ろから走ってきた子が、そのバトンを拾いにいってあげたんだ。二人とも遅くなってしまいチームは一番後ろ、後ろから二番目になった。そのチームの中には悔しくて泣いている子もいた。リレーが終わって先生は言った。「今日の、一番は〇組。でも、助けてあげた〇組チームが一番やさしかった。助けてもらった〇組チームが一番うれしかった。がんばったね!」。みんな先になりたいね。でも今日、神さまが一番喜ばれたのはどのチームかな?

あなたのすてきなところはね



えほんのせかい

『あなたのすてきなところはね』

子どもも大人もみんな持っている

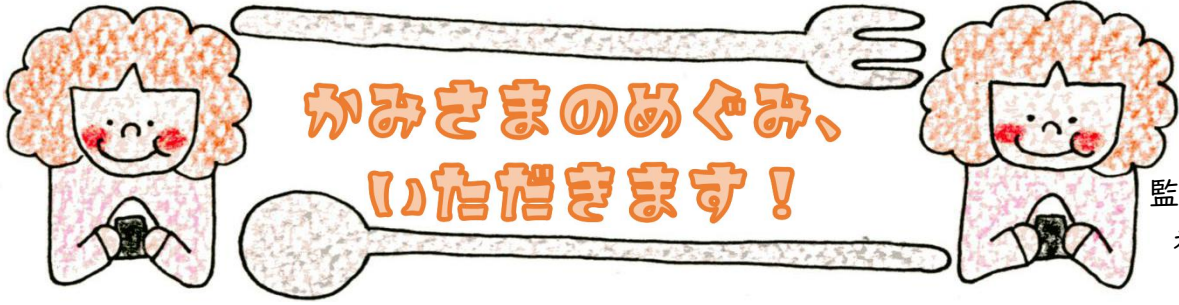
神様から頂いた素敵などころを探していく絵本です。

どんなことがあっても あなたがいる素晴らしさを教えてくれます。

玉置永吉 作

えがしらみちこ 絵

(KADOKAWA)



監修：栄養士
永野智子

もっとお魚をおいしく食べよう！

お肉より脂が少なめで、環境にも負荷をかけないお魚は、優秀なタンパク源。
今回は幼稚園の給食でも人気のお魚レシピをご紹介します。

「サバのソース煮」青魚が苦手な子にも人気の、ウスターソースを使った煮魚です。

<材料>

サバ 2枚(200g) → 半分に切る
水 100cc
調味料
酒、みりん 各大さじ2
醤油、ウスターソース、砂糖 各大さじ1
お好みで生姜 スライス 2枚

<作り方>

- ①サバがちょうど並ぶ鍋やフライパンに、水と調味料をすべて入れ、沸騰させる。
- ②サバが重ならないように並べて入れ、落とし蓋をして、ぶくぶく沸騰している状態を保ちながら6分煮る。
- ③煮汁がこったり好みの濃さになっていれば出来上がり。煮詰まり方が足りなければ、一旦サバだけを皿などに移し、煮汁を煮詰めた後、サバにかける(火を通しすぎるとサバがぱさぱさになります)



「魚の香味ソースかけ」

<材料>

魚の切り身(ボラ等) 4切れ
塩少々、片栗粉適量、油 大さじ2
香味ソース分量
にんにくみじん切り 小さじ1
生姜みじん切り 小さじ1
ネギみじん切り 小さじ3
ごま油 大さじ1
醤油、酒 各大さじ3
砂糖、酢 各大さじ2

<作り方>

- ①香味ソースを作る。小鍋にごま油、にんにく・生姜・ねぎのみじん切りを入れ、弱火にかけ、よい香りがしてネギがしんなりするまで炒める。
- ②酒、醤油、砂糖、酢を加えて中火にし、沸騰状態で2~3分煮詰める(アルコールの香りがなくなればOK)。
- ③フライパンを熱し、大さじ2杯の油を入れ、塩を振って片栗粉をまぶしたボラを入れて焼く。5分ほど焼いて焼き色がついたら、裏返して3分焼く。
- ④ボラを皿にもりつけ、香味ソースをかける。
香味ソースは2~3回分。焼魚やお肉にかけたり、炒め物の味付け、冷や奴にかけるなど、いろんな料理に使えます。



「鯛のアラの潮汁(うしおじる)」

<材料>

鯛のアラ 1パック
ねぎ、塩、しょうゆ 適量

<作り方>

- ①鯛のアラは、血合い(赤黒いところ)をしっかり洗い流す。骨の間は爪楊枝を3~4本合わせてこそげ取るときれいに取れます。
- ②鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、強火にかける。沸騰したら少し火を弱めてアクを取り、ねぎ(玉ねぎや大根も合います)を入れ、沸騰した状態で10分煮る。
- ③塩(しっかり利かせるとおいしくできます)で味を調え、最後に少量の醤油を香り付けに垂らす。

