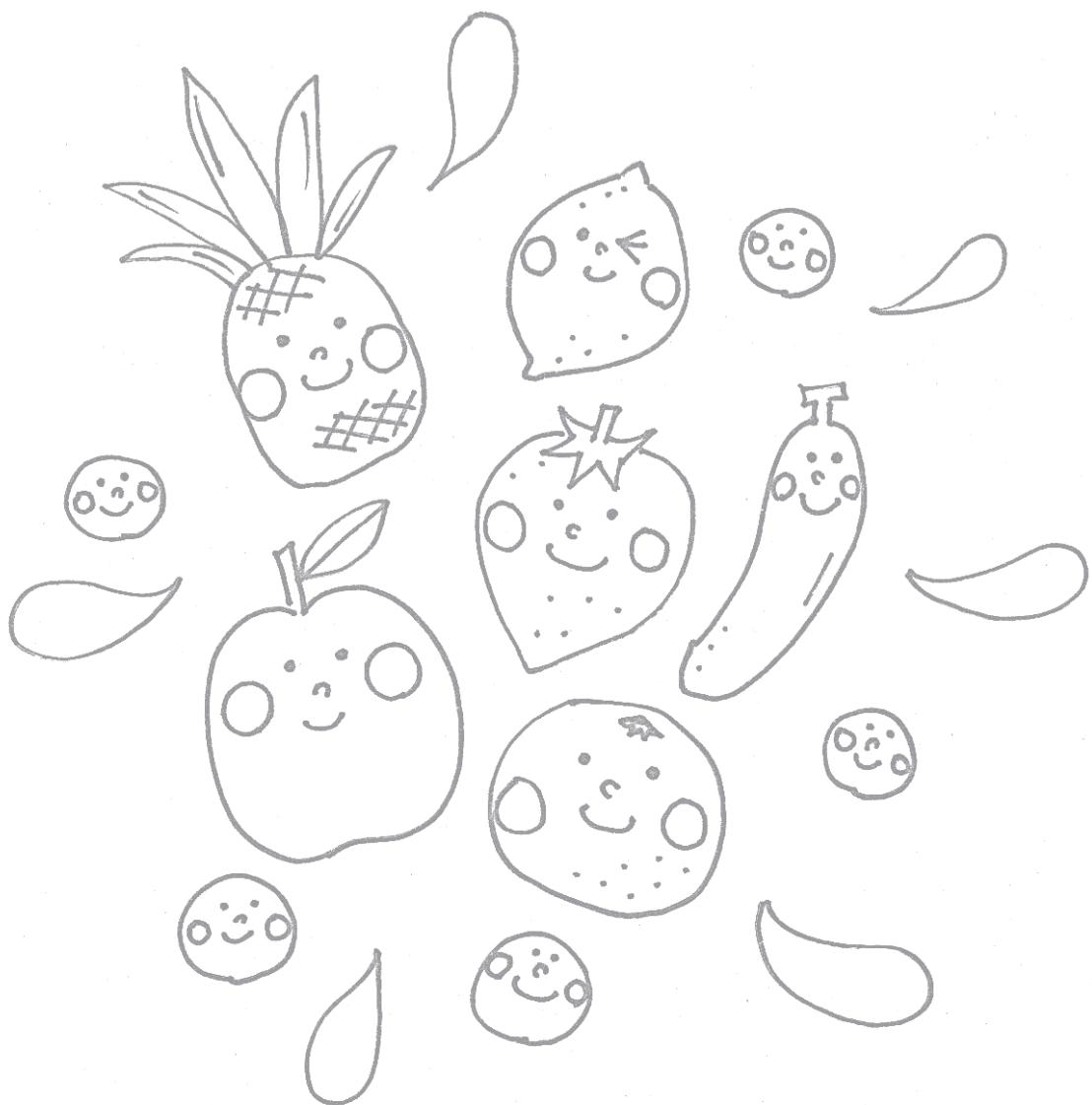


# ほとけの子だよい



す いろ  
好きな色にぬってみてね！



ゆっくりたのしんでね。  
むずかしかったら、おとなの人と  
いつしょによんでみてね！

# ほとけさまのお話

## だいじょうぶ 大丈夫？と大丈夫！

みんなさんは不安な時、「大丈夫？」と「大丈夫！」、どちらをい言われて安心したいですか？同じ「大丈夫」ですが、伝え方が違うと、言わされたときの気持ちも違いますね。



小学生の息子が楽しみにしていた小学校の林間学習で、火傷をしました。野外炊事でカレーライスを作っていた時のことです。ご飯が焼けたか確認しようと鍋を動かしたその時、グツグツと煮えていたカレーの汁が右の太ももにかかったのです。すぐに水をかけて冷やされました。が、救急車で運ばれることになり、私は急いで病院に駆けつけました。



病院に入ると、診察室の前の廊下まで息子の「熱い一つ、痛い一つ」という叫び声が響いています。診察室に入ってすぐ、私はパニックになっている息子の手をぎゅっと握りしめ、大きな声で「大丈夫！」と伝えました。すると、まだ熱かったろうし、痛かったろうと思いますが、息子は叫ぶのを止めて、少し落ち着くことができたのでした。

もしあの時、「大丈夫？」と心配そうに声をかけていたら、息子は私が来たことに少し安心で

きたとしても、その心配している姿や言葉から、今の自分は心配をかけているんだ、大丈夫じゃないんだ、熱さや痛みはどうなっていくのだろうと、不安ばかりが大きくなつたのではないぞうくわやけどかと想像します。詳しく火傷のことがわからなくても、すぐに熱さや痛みがなくならなくても、「大丈夫！」ただそれだけで安心できたのでしょう。

誰でも、あればしたい、これがしたい、あなりたい、こうなりたいと思う時、どうすれば良いかわからなくて不安になつたり、思い通りにいかなくて不安になつたりします。はじめての時

や突然の出来事に見舞われたときはなおさらです。そんな時、「大丈夫？」と心配してもらうと、不安な気持ちをわかってもらっている、私は一人じゃないんだと安心できます。そして、「大丈夫！」と言われると、不安だけれど私はこのままでいいんだと安心できるのです。



阿弥陀さまは、私たちのこといつも「大丈夫？」と心配してくれると同時に、「大丈夫！」とやさしく見守り支えてくださいます。みなさんも阿弥陀さまのように、家族や友だちが不安なことに気づいた時は、「大丈夫？」と心配し、「大丈夫！」と支えてあげてみてください。



# もじさがし



うえのひょうの中に「くだもの」が  
9しゅるいあるよ。すべてさがせるか  
な?したの「まめちしき」もおなじ  
9しゅるいのくだもののせつめいだよ。  
□にくだものなまえをかいてね。

な	し	う	か	ぼ
な	り	ん	ご	こ
ば	も	ぶ	ち	な
み	く	ど	い	ま
さ	か	う	い	え

うえ ひょう  
上の表は、たて・よ  
こ・ななめに、くだも  
ののなまえがかくれ  
ているよ。まめち  
しきもおなじくだもの  
(9しゅるい)だよ!



## くだものまめちしき

- 1 ビタミンCを多くふくみ、まわりにつぶつぶがあり「とちおとめ」「あまおう」などの品種があるよ。
- 2 热帯地域で栽培され、2017年時点で世界で最も生産量が多い果物だよ。フィリピン産のイメージがあるけど実は生産量1位はインドなんだって。
- 3 大きく分けて「赤」「黒」「緑(白)」の皮の色があるよ。生産されたものの約70%がワイン作りに使われるんだって。
- 4 国内のおもな産地は、ダントツで山形県。全国の約76%「程」を生産しています。佐藤錦っていう品種があるよ。
- 5 原産は中国、日本では鬼をおそれさせるといわれ、これが昔話「○○たろう」になったという説も。おもな産地は、1位山梨県、2位福島県、3位長野県だよ。
- 6 外国では、「1日1個の○○○は医者を遠ざける」という言葉があるくらい体にいいらしいよ。英語でアップルと言うよ。
- 7 8月から10月ごろまでが旬で、「二十世紀」「幸水」「豊水」などが有名だよ。
- 8 秋から冬が旬で、国内生産量トップの品種は「浮遊」。外に吊るして乾燥させて食べたりもするよ。
- 9 ニュージーランドでの栽培が有名で、この果実の名前は、ニュージーランドのシンボルの鳥に由来しています。



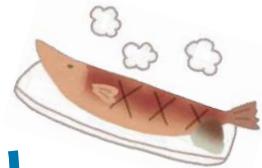
# しょくじ 『食事のことば』



しょくじ ぜんご がっしょう しょくじ しょうわ  
お食事の前後には、合掌して「食事のことば」を唱和し、  
うとう おん かんしゃ  
いただいたいのちと、尊いご恩に感謝いたしましょう。

## しょくせん 食前のことば

がっしょう (合掌) おお 多くのいのちと、みなさまのおかげにより、  
このごちそうをめぐまれました。



(みんなでいっしょに) 深くご恩を喜び、あいがたくいただきます。

## しょくご 食後のことば

がっしょう とうと (合掌) 尊いおめぐみをおいしくいただき、  
ごおん ほうしゃ ますます御恩報謝につとめます。



(みんなでいっしょに) おかげで、ごちそうさまでした。

わたし どうぶつ しょくぶつ 私たちは、動物や植物のいのちをいただくことで、日々生きる  
ちから しょくじ くち とど ひび い  
力をいただいています。また、食事が口に届くまでには、多くの  
かた くろう おん おも たいせつ  
方のご苦労もありました。そのご恩を思いながら、大切にいた  
だきましょう。

