

くらしとなかま



かわいい鬼デコハンバーグ
(作り方は10ページ)

特集

食習慣を見直そう!

- たべる・たいせつ きほんのき
- 知って 学んで SDGs/まいにち健康
- 声にこたえて/COレ スキスキ♡ スペシャルキャンペーン!

逸品

CO・OP ファミリーチョコレート

- インフォメーション/理事会だより
- みんなのひろば
- 旬レシピ



おかやまコープ

〒700-0026 岡山市北区春遠町一丁目七十七番 電話 086-256-2501 (代)

旬レシピ



かぶ

根は丸く色白で艶と張りがあるもの、茎がしっかりして葉がみずみずしい濃緑色のものを選ぶ。水分が失われやすいので葉と根に分け新聞紙に包んで冷暗所に保存。



長ねぎ

中国原産のユリ科。根深ねぎ、白ねぎともいわれる。全体にしおれがなくハリがあり、根部分がみずみずしく新鮮なものを選ぶ。



かぶと豚肉の塩煮

1人分
311kcal

材料(2人分)

- かぶ……………2個
- 豚バラブロック……………150g
- 昆布(5cm角)……………1枚
- 水……………500cc
- 塩……………小さじ1

作り方

- ①豚肉は1cm角の拍子木切りにし、たっぷりの塩(分量外)をふって軽くもみ20分おく。熱湯に通し水に取って水けをきる。
- ②かぶは茎を少し残し、厚めに皮をむき四つ割りにして湯通しし、水けをきる。
- ③鍋にAと①、②を入れて火にかけ、沸騰してから中火で5分ほど煮る。
※塩味なので煮汁で、雑炊やにゅうめんを作ってもおいしいですよ。



かぶとえびの豆乳チャウダー

1人分
213kcal

材料(2人分)

- かぶ……………2個
- かぶの葉……………2個分
- ブラウンマッシュルーム(四つ割り)……………5個
- えび(殻付き)……………6尾
- ベーコン(1cm幅切り)……………1枚(20g)
- 生姜(細切り)……………1片分
- 長ねぎ……………1本分(100g)
- オリーブ油……………小さじ2
- 固形スープの素……………1個
- 白みそ……………小さじ1
- 無調整豆乳……………200cc
- 粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- ①かぶは六等分のくし形に切り、葉は1cm長さに切る。えびは背ワタを取って二等分に切る。
- ②フライパンに油をひき、生姜、ベーコン、かぶ、マッシュルーム、ねぎの順に入れて炒め、水300ccを注ぎスープの素を加える。蓋をして弱火でかぶに竹串がスッと通るまで煮る。
- ③②にえびとかぶの葉を加え蓋をして2分煮る。アク取りして白みそを加えて溶かし、豆乳を加えて全体を混ぜ、黒こしょうをして器に盛る。



長ねぎのラー油だれ

全量(ラー油だれのみ)
751kcal

材料(作りやすい量)

- 長ねぎ……………1本(150g)
- ミックスナッツ(粗刻み)……………大さじ3(20g)
- 塩……………小さじ1/2
- 生姜(みじん切り)……………1片分
- にんにく(みじん切り)……………1片分
- ごま油……………大さじ5(60g)
- 塩……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1

作り方

- ①ねぎは縦半分になり、1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンにAと①を入れて強火にかける。熱くなってきたら中火にし全体を混ぜながら、ねぎが少ししんなりするまで1~2分炒める。
- ③Bを加えて1~2分炒める。



こんな使い方も!



長ねぎと牛肉のスープ煮

1人分
328kcal

材料(2人分)

- 長ねぎ……………300g
- 牛こま切れ肉……………200g
- 塩……………小さじ2/3
- 大根……………400g
- 昆布(5cm角)……………1枚
- 水……………400cc

作り方

- ①牛肉は塩をふり、軽くもんでなじませる。
- ②長ねぎは2cm幅の斜め切り、大根は小さめの乱切りにする。
- ③にAと②を入れ強火にかける。沸騰したら①を加えアクをとって蓋をし、中火で8~10分煮る。



コープおかやま牛
いろいろ使える
こまぎれ 500g



今月の逸品



「お友達とのシェア、義理チョコにもどうぞ」

ファミリーチョコレートシリーズもリニューアル

お気に入りを見つけよう

ちょっぴりビターなファミリーチョコレート (140g)



カカオを43%→50%にアップ。

生クリームファミリーチョコレート (160g)



センター部分をホワイト層に変更。

カカオ好きのためのファミリーチョコレート (128g)



個包装のフィルムが緑になりました!

アソートファミリーチョコレート (156g)



ファミリーチョコレート生地が新しくなりました。

3種のいちごアソートファミリーチョコレート (147g)



チョコレート豆知識

高カカオチョコレートには、抗酸化物質の1つポリフェノールや食物繊維、ミネラルなど、美容や健康に役立つ成分が多く含まれているといわれています。ですが、脂質やカフェインも多く含まれていますので、食べすぎに注意しましょう。

チョコレートは温度変化に弱いので、保存は冷蔵庫よりも28℃以下の常温で涼しい所へ。夏場など冷蔵庫に入れる場合、開封後はにおいを吸着しないようにラップで包み、ジッパー付き袋に入れての保存がおすすめです。

ファミリーチョコレートを使ったアレンジレシピ

いろんな味で楽しんで♪

白玉粉のバレンタインチョコ



材料(25個分)
ファミリーチョコレート… 25個
白玉粉…………… 200g
水…………… 190cc
ココアパウダー…………… 適量

- ①ボウルに白玉粉を入れ、少しずつ水を加えて耳たぶくらいの柔らかさにごねる。
- ②①を25等分し、チョコレートをひとつかけら包んで団子状に丸めて形をととのえる。
- ③②を鍋でゆで、浮き上がってから1～2分経ったら冷水に取る。表面を軽く冷やしたらすくい上げて水気を切る。
- ④ココアパウダーをふりかけ、器に盛りつける。

レシピで簡単バレンタインにも

グラノーラクランチ



材料(11×14cmパット)
ファミリーチョコレート… 10個
コープファミリーホワイトマシュマロ… 30g
CO・OPフルーツグラノーラ…………… 1カップ
CO・OPファミリープレーンビスケット… 6枚

- ①チョコレートを4等分に刻み、ビスケットは粗く砕く。
 - ②耐熱ボウルにマシュマロを入れ、600Wで40秒加熱する。
 - ③②に①とグラノーラを入れ混ぜ、オープンペーパーをセットしたパットに入れ、平らにする。
 - ④冷蔵庫に入れ、固まったら、お好みの大きさに切る。
- ※ポイント チョコレートはわざと溶けのこりを残しておく、塊の食感が楽しめます。

水切りヨーグルトでさわやかチョコパイ

チョコ・ヨーグルトサンドパイ



材料(6cmのハート型 8個分)
ファミリーチョコレート… 3個
CO・OPパイシート… 2枚
CO・OPプレーンヨーグルト(一晩水を切ったもの)… 50g
粉糖…………… 適量

- ①1枚のパイシートでハート型を6個抜き、余ったパイシートを伸ばして、ハート型を2個抜く。
- ②天板にオープンペーパーをセットして①のせ、200度に余熱したオーブンで10分焼く。
- ③天板を重ね、重しを載せて10分焼く。天板と重しを外して粉糖を振り、温度を210度に上げて粉糖が溶けるまで焼く。
- ④③の粗熱がとれたら、一晩水を切ったヨーグルトに粗く刻んだチョコレート混ぜ、サンドする。

余ったおもちで…

電子レンジで簡単♪チョコもち



材料(3人分(18個))
切り餅…………… 2個
ファミリーチョコレート… 10個
牛乳…………… 大さじ6
砂糖…………… 大さじ4
ココアパウダー…………… 適量

- ①餅は縦半分に分けてから、横に幅1mmに切る。チョコレートは細かく刻む。
- ②耐熱ボウルに餅、牛乳、砂糖、チョコレートを加えてよく混ぜる。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。※加熱時間は様子を見て調整する。
- ④レンジから取り出したら、熱いうちにスプーンでなめらかにするまでしっかり練り混ぜる。
- ⑤完全に冷めたら手にココアパウダーをつけ、餅を一口大にちぎって丸く成形する。

CO-OP ファミリーチョコレート
2月3回宅配予定価格
248円(税込267円)

CO-OP ファミリーチョコレート

なめらかな口どけで、マイルドなミルクの風味とやさしい甘さが口いっぱい広がるコープの人気No.1チョコレート。
発売から40年以上にわたり愛され続けてきたファミリーチョコレートは、昨年秋にリニューアルしてさらにおいしくなりました。

手回ひまかけた製造工程と厳しい品質検査が味の秘密!
ファミリーチョコレートの独特の香りとなめらかな口どけは、カカオ豆を原料とするカカオマスとのかすことから始まります。これにミルク・砂糖・ココアバターなどを加え、混ぜ合わせた生地の粒子を細かくして、舌触りをよくします。
次に生地にカカオの香りを閉じ込めるため、微妙な温度調整をしながら6～7時間じっくり練り上



組合員モニターの様子 (2020年1月撮影)

よりまろやかな甘さにリニューアル
ファミリーチョコレートの誕生は1979年、開発段階から組合員の声を取り入れ商品化されました。今回のリニューアルの際にも、特徴である「ミルク風味」を高めることを追求し、モニターを何度も行い、試作と試食を繰り返し完成。好評の大容量、ファミリーチョコレートらしい「ミルク風味」「甘さ」「口どけ」のバランスはそのままに、ミルク風味を高め、よりまろやかな甘さになりました。

組合員の声
● 袋を開けた時のミルクの香りがとてもよくて、口の中に入れた後の後味もとてもよかったです。とてもおいしかったです。
● コーヒーや紅茶との相性もピッタリ。ファミチョコ一粒でパワーチャージ! わが家の必需品です。このチョコよりもおいしく安い!! 隠していても子どもたちがすぐ見つけてしまいます。(笑)
● 凄くシンプルなチョコレートなんですけど、毎日食べたくなるチョコです。コバもよくて必ず常備しています。

子どもから大人まで楽しめる本格チョコ
一口サイズなので、ご家族での団らんはもちろん、疲れた時に気軽につまんでホッとひと息♡
本格派の味わいなので、お菓子作りにも大活躍しますよ!

● 製造元の株式会社正栄アグリでは、製造工程の要所所で人が味を確認するだけでなく、完成後も当日に3度も品質を検査し、いつもと同じ味の商品が丁寧に作られています。
● 製造工程の要所所で人が味を確認するだけでなく、完成後も当日に3度も品質を検査し、いつもと同じ味の商品が丁寧に作られています。
● 製造工程の要所所で人が味を確認するだけでなく、完成後も当日に3度も品質を検査し、いつもと同じ味の商品が丁寧に作られています。

「福祉」住み慣れた場所で暮らし続けるために、
共々考え寄り添って、その人らしさを守ります。

居宅介護支援事業(ケアマネジャー)
(岡山事業所・倉敷事業所)



ケアマネジャー会議(2019年以前に撮影)

介護についての相談や、介護保険に関する申請代行、ケアプランの作成を行い、必要なサービスを受けられるようにサポートします。

訪問介護事業
(岡山事業所・倉敷事業所)



ヘルパーによる身体介護

自宅にヘルパーが訪問し、身体の介護や家事の援助を行います。ヘルパーに少し手伝ってほしい時や、一人暮らしの親が心配な時などに相談できます。

デイサービス
(津島西坂・中島・倉敷幸町・オルガ)



体力別の運動プログラムを実施 指導員による機能訓練

自宅での生活をよりよく続けるための生活動作の訓練や認知機能の維持、他者との関わりによる生活の質の向上を目的とした、通いの場です。

(写真いずれもデイサービスオルガ)

は〜と♡ふるネット

家事や子育てなどに困った時、地域の中で利用者と応援者が、お互い様の気持ちで支え合います。ふだんの暮らしを応援します。



活動の様子

ライターのひとつ 私とSDGs

デイサービスへ通うことを嫌がっていた義母ですが、お試し利用したら、すっかり気に入って喜んで通うようになりました。その後ショートステイを利用し、今は特養の施設に入所しています。ケアマネジャーさんには、本当によくしていただきました。歳を重ねていくと、出会いの場が少なくなりますが、介護を通してのたくさんの出会いに、義母は助けられています。(ライターY)

〈隔月掲載〉

まいにち健康

「膝痛」に効くツボ

膝の痛みにはさまざまな種類がありますが、よくある「膝の前側や内側」の痛みを緩和するポイントを紹介します。

膝の前側や内側の疼痛緩和のポイント

- ①ポイントの位置
手の親指の第1関節、指の腹の真ん中
- ②施灸方法
・温灸で1回する。(熱くなくてもよい) ・毎日1回



皆さん
元気にお過ごし
ください！



かたやま ひでき
監修 片山 秀紀先生

鍼灸師・あん摩マッサージ師
治療院まるげん院長
おかやまコープ
デイサービスオルガ
機能訓練指導員

「まいにち健康」は今回が最終回です。2年間にわたりアドバイスをしてくださった片山先生、ありがとうございました。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ブロッコリー」

ブロッコリーはつぼみを食べる西洋野菜。日本へは明治時代に入って来ました。

風邪予防にもなる栄養分が豊富で旬は初夏と冬。まさにこの時期積極的に食べたい野菜です。

選び方

つぼみが小さく粒がそろって固くきっちり詰まっているもので、色は濃い緑色。茎は切り口がみずみずしく、スが入っていないものが新鮮。

保存方法

ポリ袋に入れるかラップにくるんで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存。下ゆでしたら、水けをよく切り密封容器などに入れて、冷蔵庫に入れるか、小分けにして冷凍保存も可能。



栄養

免疫力を高め、コラーゲンを生成するビタミンCを100g中120mgも含まれており、ゆでても約半分のビタミンCが残るといわれている。また、カロテンやカルシウムなどの体に必要なミネラルや、正常な細胞を作る葉酸も多く含む。

茎も食べよう!!

茎には食物繊維が豊富に含まれている。皮をむいて、短冊切りにして炒めたりゆでたりして利用する。

? 気になる疑問 ?

- Q. 栄養をできるだけ逃がさない上手なゆでは?
- A. 水に対して2%の塩を入れた熱湯に、軸の太いものから順に入れてゆで、軸に少しの弾力が出たらあげ、水けをきって冷まし、水にはさらしません。また、フライパンで少量の水だけで、ふたをして蒸す方法もお勧めです。
- Q. 店で紫色のブロッコリーを見かけました。食べられますか?
- A. 寒さのせいで、アントシアニン色素が出ているので、食べても問題ありません。ゆでれば緑色になり、寒い環境下で育ったため甘みが増しています。
- Q. ゆでた時に、油膜が張っていますが…
- A. 植物の生理現象によって起こりますが、ロウ状になった物質が溶け出しています。植物が長い間土の中に埋まっている時に起こる現象で、食べても問題ありません。

ブロッコリーの種類



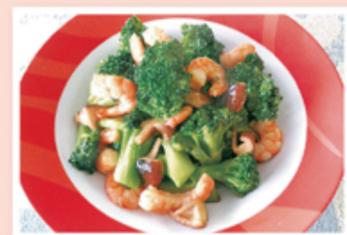
…教えてくれたのは…

さつとゆでてマヨネーズで食べるだけでもおいしい万能野菜です。お弁当に彩りよく取り入れたり、和洋中の料理に活用してください。



おかやまコープ
店舗商品グループ
農産バイヤー
(仕入担当)
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

ブロッコリーとエビの
オイスターソース炒め



材料(4人分)
ブロッコリー …… 300g
生しいたけ …… 小8枚
むきエビ …… 100g
酒 …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1/2

(1人あたり) 91kcal
酒・砂糖 …… 各大さじ1/2
オイスターソース …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
片栗粉 …… 大さじ1/2
チキンコンソメ …… 1個
水 …… 60cc

作り方

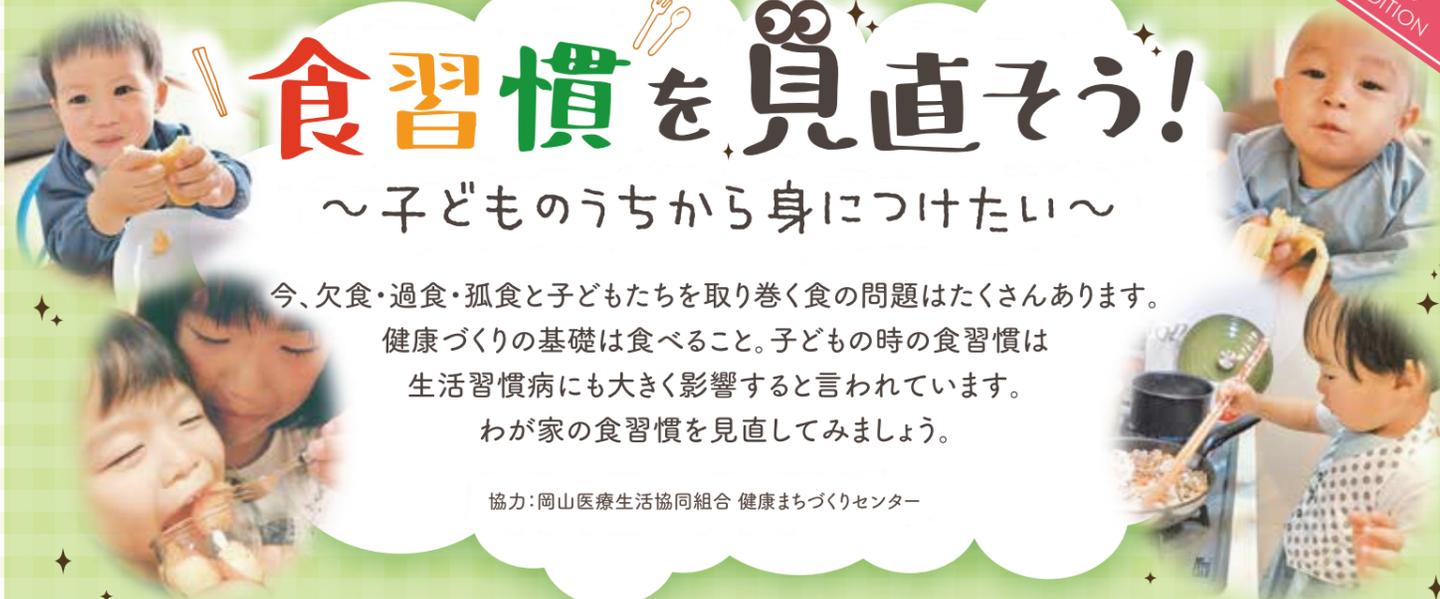
- ①ブロッコリーは小房に分け塩(分量外)を入れた熱湯でさつとゆで水けを切る。
- ②生しいたけは一口大に切り、むきエビは背ワタを取り酒をふって電子レンジ500Wで1~2分加熱する。Aを混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにごま油をなじませ①②を炒め合わせ、Aを一気に加え炒め上げる。

食習慣を見直そう!

～子どものうちから身につけたい～

今、欠食・過食・孤食と子どもたちを取り巻く食の問題はたくさんあります。健康づくりの基礎は食べること。子どもの時の食習慣は生活習慣病にも大きく影響すると言われています。わが家の食習慣を見直してみよう。

協力：岡山医療生活協同組合 健康まちづくりセンター



「朝ごはんを食べよう」

子どもの心と身体が健やかに成長するためには、朝・昼・夕の食事を中心とした正しい「生活リズム」を身につけ、「体内リズム」とのズレを生じさせないようにしましょう。体内リズムは約25時間周期とされており、1日1時間ずつずれてしまおうと言われていきます。しかし、朝食にはこの周期をリセットする働きがあるとされ、毎日同じ時間に朝食を食べることで体内リズムを整える働きがあります。元気な1日を過ごすためにも、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝の目覚まし

- 1 脳の目覚まし**
ご飯やパンなど主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力になります。
- 2 身体が目覚まし**
朝食を食べると体温が上昇し血流がよくなります。また、嘔むことで脳や胃腸、身体が目覚めます。
- 3 お腹の目覚まし**
野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた身体の調子を整え、排便を促します。



ホットサンドは、野菜や卵、チーズも一緒にとれる便利な朝ごはん。

1日の始まりはおいしい朝ごはんから。

「バランスのよい食事」

身体は食べたもので作られます。このため、毎日の食事でいつ、何を、どれくらい食べるかによって身体は変わってきます。毎食好き嫌いをせず、主食・野菜・副菜を食べることが大切です。好きなものはかりを食べ過ぎないように注意し、野菜やきのこ・海藻などをしっかり取り入れましょう。また、子どもの「食」への関心を育むために、一緒に料理をしたリメニューを考えたりすることもおすすめです。



子どもと一緒にトマト料理を作りました。自分で作ることで、おいしさを実感します。



せん切りキャベツもパクパク!小さい頃から食べさせていると、苦手意識は減ります。

「3色の食品グループ」

- **赤のグループ**
身体のもと(血や筋肉、骨)を作る。(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)
- **黄のグループ**
身体を動かすエネルギーのもとになる。(米・パン・麺・いもなど)
- **緑のグループ**
身体の調子を整える。病気から身体を守ったり、排便のお手伝いをする。(野菜・果物)



お弁当に入ると、苦手な野菜が食べられることも。まずは少量から。

「家族揃って楽しい食卓を」

核家族や共働きの家庭が増えた現在、家族バラバラに食事することが当たり前となり、子ども一人で食事をする(孤食)が増えています。しかし、子どもの孤食は、好き嫌いをする原因にもなりやすく、栄養が偏りがちになり食習慣の乱れにつながります。

食事を通して家族でだんらんすることで、食事の大切さや楽しさ、マナー、食文化を子どもに教えることができます。よく噛んで食べる”お箸の持ち方”など、正しい食習慣を小さいうちに身につけておくためにも、家族揃って楽しい食事を心がけましょう。



みんなで食べるとおいしいよ

ライターコラム

子どもが大きくなるにつれて、塾や習い事で家族揃って食べることも減ってきます。わが家は頑張り作ったご飯をおいしく食べてもらいたいと思い、子どもがご飯を食べている時は一緒に食卓に座り、いろいろな話をしながら食べる姿を見ていました。できることから家庭で取り入れて、子どもたちに正しい食習慣を身につけてほしいと思います。

(ライターN)

おかやまコープでは「たべる・たいせつ活動」に取り組んでいます。

自分の食べ方をはかろう!

食習慣チェック

を実施しました



「たべる・たいせつ活動」では、私たち家族が健康で美しく、趣味や生きがいを持って暮らすことにつながるようにと、組合員が自宅でできる「食習慣チェック」に取り組みました。この企画にはたくさんの方々が参加し、家庭の食卓の見直しから子どもの食習慣の見直しにもつながりました。

組合員の声

● 食塩を1日に14gもとっているの知りびっくりでした。わが家の味付けは薄味だと思っていたので、ショックでした。でも、このからさらに減塩を試みます。まずは、サラダのドレッシングをやめました。

● 毎日何気なく食べているものを改めて見直してみると、全体的なバランスが少し悪かったり、好きな食品に偏っているのがわかりました。

● なるべく一人用ワンプレートのお皿に小さな小皿を置いて、大皿からの取り分けをしなくていいように心がけてから、完全食感があるのか子どもたちも好き嫌いなく食べてくれます。

「わが家の健康レシピ」

大豆とひじきの炊き込みご飯



- 材料**
米……………3合
油揚げ……………1枚
人参・ほうとう……………各1/4本
こんにゃく……………1/2枚
干し椎茸……………1〜2枚
ドライパック大豆ひじき…各1袋
つゆ(3倍濃縮)……………大さじ5
- 作り方**
①材料を細く切る。
②米を洗いだし、つゆをきめて炊く。水の量を炊飯器に入れておく。
③②に①の材料とドライパック(2種)を入れて炊飯する。
- ポイント**
椎茸のだし汁によりご飯のうま味がアップし、調味料を少なくしてもしっかりと味付けになる。たんぱく質、食物繊維などの栄養素も豊富に摂取できる。

塩分を無理なく減らす工夫

- ①めん類の汁物は全部飲まない
- ②加工食品は塩分を確認する
- ③醤油やソースは控える
- ④香りや風味を上手に使う(ねぎ、シソ、ゆず、こまなど)
- ⑤酸味(酢、レモン汁)を利用する

ペットボトル飲料に含まれる糖分

- コーラ……………約19本分
- オレンジジュース……………約17本分
- スポーツドリンク……………約10本分
- 紅茶飲料……………約7本分



それぞれの飲料(500ml中)に含まれる糖分をスティックシュガー(3g)の本数で表してみました。

「おやつを食べ方に気をつけよう」

今の子どもたちは、食べたいものが何でも手に入る。甘いものや脂質の多いものを好む傾向にあります。その結果、肥満や虫歯などが多くなり、生活習慣病予備群と言われる子どもたちが増えていきます。

おやつは4回目の食事と考え、質・量・時間に配慮して食べさせるようにしてください。ダラダラ食べをやめ、食事の2時間前までにしましょう。ジュースはおやつと考えましょう。



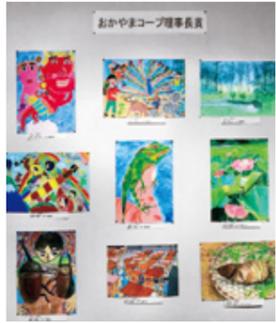
おやつも子どもと一緒に作る、砂糖や油の量にも気づきます。

インフォメーション

くわしくはおかやまコープホームページに掲載しています

第10回岡山県児童生徒絵画展 「おかやまコープ理事長賞」

「第10回岡山県児童生徒絵画展」(主催・山陽新聞社、特別協賛:おかやまコープ)の表彰式が12月12日に山陽新聞本社で行われました。山陽新聞社長賞、県知事賞、おかやまコープ理事長賞などを受賞した63人に表彰状とコープ商品詰め合わせが手渡されました。



「おかやまコープ理事長賞」受賞作品

「北長瀬コミュニティ・フリッジ」へ 食料品提供

12月16日、「北長瀬コミュニティ・フリッジ」(岡山市北区北長瀬町)に、米や餅、菓子など年末年始の食料品等約2000個を提供しました。

「コミュニティ・フリッジ」(地域のみんなの冷蔵庫)は、企業や団体・個人から寄付された食料品等を必要な人が無料で受け取れる生活支援事業です。



提供された商品



宅配のチラシ『ふみ〜ゆ』に載っている離乳食用の商品を、店舗でも買えるようにしてほしい!!

声にこたえて



全店で品揃えしました!

以前は宅配のみの商品でしたが、たくさんの方からご要望をいただき、2020年6月に一部店舗(売場スペースに余裕のある店舗)で販売をスタートしました。その後、他のお店でもリクエストが多く寄せられたため、11月からは全店で品揃えをしています。「きらきらステップ」シリーズの冷凍食品・レトルト食品や、「きらきらキッズ」シリーズのお菓子も品揃えしています。

きらきらステップ、きらきらキッズ!

「きらきらステップ」「きらきらキッズ」は、小さなお子さんと子育てでがんばるママ・パパを応援する商品です。ぜひ使ってみてください!



〈調理例〉



パッケージもかわいいので一度手に取ってみてくださいね

他の事例もHPで紹介しています▶▶



「Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン」第2回 受賞作品

「Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン」第2回の受賞作品の一部をご紹介します。

Cコレの素敵なエピソード部門

その他の受賞作品はこちらから▶▶



お手本は給食

「今日の給食、ひじきだったー」給食大好きな我が子は、毎日、今日の給食について教えてくれます。給食では、煮物だけじゃなく、いろんな料理にひじきが入っているらしく、サラダ、酢の物、おひたしなどにも。それがとてもおいしく、我が家でも真似しています。ひじきドライパックが「あれほど簡単。いろんな料理に混ぜて、すぐに給食と一緒に。『あー!給食とおんなじ!!母さん、すごい!!』」と喜んで食べてくれます。混ぜるだけなんだから。ひじきドライパック、ありがとう。さすが給食。さすがひじきドライパック。栄養のバランスもよくなりますね。



ペンネーム: まいち

こしひかり無洗米

我が家は、こしひかり無洗米が発売されてから、ずーと利用しています。無洗米の環境に良い。5kgで1合分お得意!など学習して、納得して利用し続けています。田植えや稲刈りイベントにも参加させていただき、より一層感謝して、いただいています。小5の子孫娘は家庭科を学習し、お米を言って水加減をして、ご飯を炊いてくれるようになりました。



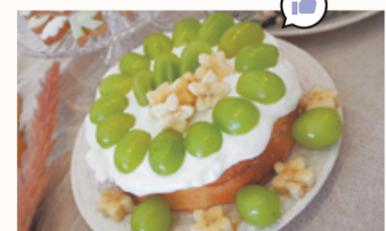
ペンネーム: わいわいおばあちゃん

Cコレ商品のある風景部門

その他の受賞作品はこちらから▶▶



生協ヨーグルト



生クリームが苦手な孫のために生協ヨーグルトの水切りクリームを使ってスマッシュケーキを作りました。甘味もあり美味しくいただきました。ペンネーム: ひーちゃん

お絵かきミックスキャロットホットケーキ



普通に作ると喜ばなくなった子どもたちに、ミックスキャロット入りのお絵かきホットケーキを作ると、息子たちも「やりたい〜!」一緒に作って楽しみ、ペロッと食べちゃいました。ペンネーム: クローバー

元祖キャラ弁



米寿を過ぎた母のおむすびはいつもこんな感じ。くっつかないホイルで包んでから、ジムに行く日のお昼ごはんを持ち歩いても、ごはん粒ひとつくっついてないらしい。遊びゴコロは健康の秘訣!かもね。ペンネーム: Pace

【12月の生協の動き】

(12月末日現在)	
組合員数	344,833人
出資金総額	103億3,190万円
一人当たりの出資金	29,962円
供給高 (全体)	46億2,223万円
(宅配)	33億6,062万円
(店舗)	12億6,161万円
経常剰余金 (全体)	4億2,672万円
累計経常剰余金 (全体)	14億5,776万円

※累計…20年4月からの累計

「AMDA募金」へのご協力、ありがとうございます!

10月に取り組んだ募金月間では、宅配注文書や店舗募金箱などで心こもったあなたのご協力をいただきました。寄せられた募金は、「おかやまコープAMDA基金」として積み立て、要請に応じて緊急医療支援やAMDA社会開発機構の「ホンジュラス母子保健向上事業」に活用します。

2020年12月理事会だより
「総額3,000万ポイントの還元」を実施します

2020年度の事業が好調だったことから、組合員のみならずへの感謝の気持ちをこめて、宅配と店舗の両事業で「総額3,000万ポイントの還元」を実施します。宅配、店舗ともに、2月と3月の第1週を中心に取り組みます。詳しくは、宅配チラシや店内のポスター・折り込みチラシをご覧ください。

「お寄せいただいた募金総額」
3,712,210円

12月リサイクル回収結果

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生资源
宅配チラシ	宅配 店舗	55.2万部 (62.6%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	54.3万枚 (23.8%)	プラスチックのバレット

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生资源
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	73.6万枚 (135.9%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	22.6万枚 (87.6%)	コアノンロール

「Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン」へのご参加ありがとうございました。投稿作品はホームページの「コープわいわい広場」で引き続きご覧いただけます。



文章の変わらない範囲で表記等を編集しています。ご了承ください。



テーマ① 「気持ち救われたことば」



●コロナ禍もあり、ネガティブになっている時、息子が言ってくれたひとこと「オレがおるが」どんなにうれしかったことか。

●瀬戸内市 まなばーば

●退職後、毎日が日曜日のような、眠ったような日が続いて思わず「つまらんなあ」と言ったら、「変化のねえのはええことなんじゃ。なにゆうようるん」と年寄りに言われた。

●新見市 ネコネコの母

●「大丈夫!!」何かマイナスな出来事が起こっても他人からの「大丈夫!!」自分自身への「大丈夫!!」のひとこと言葉で乗り切れます。

●岡山市 さつちゃん

●壁にぶつかったら越えなくても、回ればええんよ!無理して壁を越えなくても壁の向こう側に行く方法はたくさんあることを教えてもらいました。

●津山市 わわっち

●「いつもお弁当ありがと」「子どもが言ってくれたこと。頑張つてキャラ弁するね」

●井原市 どり



●「先は長いで。ぼちぼち」結婚生活が始まり、慣れない土地への引っ越し、引っ越し荷物の片付け、逃げられない毎日の家事でヘトヘトになっていた私に、夫がかけてくれた言葉です。夫のヘルプ、そして適当に手抜きやサボりをしながら、なんとかあの多忙な日々をくぐり抜けられました。

●井原市 エマ

●一人目を出産後、何度も流産を繰り返していた頃、義父に「長男がいるんだから十分、それよりもあなたの体が心配」と言われ、気休めかもしれないけど少し気持ちが楽になりました。11年かかりでしたが、無事、長女も産まれました。

●岡山市 あつきー母

●退職後1年、はくと♡ふるネットの活動を勧められ、まったく自信がなく断ろうと思っていた時、「向き不向きじゃない前向き」という言葉で今もお笑い芸人として続けているという話をテレビで聞き、私も頑張ってみようかと思え、7ヶ月が過ぎ、これからはガンバリます。

●岡山市 もつすぐ67歳

●まだ携帯電話もない時代、電車に乗り遅れ、待ち合わせ時間に30分以上過ぎて到着し謝る私に友人がかけてくれた言葉。「気にしないでいいよ。待つよりも待たせるほうが辛かったでしょう。」その友人とは去年結婚式を迎えました。

●倉敷市 まさち

テーマ② 「わが家の寝室のこだわり」



●わが家はみんな北枕です。風水とかいろいろ調べた結果です。心穏やかに過ごしています。

●津山市 ソフト

●家族4人、布団を2つ敷いてみんなで寝るんです。子どもたちも大きくなり寝返りも幅広になってきましたが、4人で1つの部屋に寝るのは今のうちかなと思っています。

●備前市 まちやちや

●県下のカキの産地、邑久町虫明は、学区にあった小学校の勤務地で、懐かしい思い出と一緒に拝見。瀬戸内海に浮かぶ力強い島。今年も豊漁を祈っています。

●備前市 よつちゃん

●たべてん便の特集、とってもよかったです。

作り方
①鍋で湯を沸かし、塩(分量外)を入れてスパゲッティをゆで、Aと混ぜ合わせる。
②ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆで(分量外)する。ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、みじん切りにした玉ねぎを透明になるまで炒めて冷ます。
④大きめのボウルに、合いびき肉③・⑤を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
⑤④に飾り分を除いた大豆を加えて混ぜ、4等分にして丸い形を作る。
⑥フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、中火で⑤を両面こんがり焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにする(約7分)。
⑦皿に⑥をのせ、髪の毛をスパゲッティ、角をきゅうり、目をスライスチーズと海苔でつくる。鼻を大豆、眉毛と口を海苔、キバをスライスチーズ、頬をケチャップで作って飾る。
⑧皿の周りをブロッコリー・ミニトマト・大豆で飾る。

かわいい鬼デコハンバーグ

材料(4人分) 1人分 567kcal

CO-OP 大豆ドライパック	1缶	スライス チーズ(飾り用)	少々
玉ねぎ	1個	ケチャップ(飾り用)	少々
スパゲッティ	80g	オリーブオイル	大さじ1/2
ブロッコリー	1/4株	A ケチャップ	大さじ3
ミニトマト	8個	塩・こしょう	少々
サラダ油(炒め用)	大さじ2	卵	1個
牛豚合いびき肉	500g	B パン粉	大さじ3
きゅうり(飾り用)	少々	塩	小さじ1/2
海苔(飾り用)	少々	こしょう	少々



週6日、両親のご飯を作り、妹のご飯、弁当も作る生活に、さすがに疲れます。今の生活が終われば、実家で両親たちがこのたべてん便のような活用をしていただけたらな〜と思うばかりです。あく誰か私にも用意していただけないかな〜と。

●倉敷市 がたがたママ

フリートーク



●枕をたくさん置いてあることです。頭に合わせたフィット感重視の枕、ふわふわの枕は腰に当て、本を読むときは硬い枕など使い分けています。

●和気町 アロマ

●共働きで子どもが小さいわが家では、1日のうちで一番リラックスできる場所です。それまでは慌ただしく過ごしていても、ふわふわのお布団に入り、今日の出来事をあれこれ話しながら気持ちよく眠りにつけるように。家族にとっても癒やしの時間になるように心がけています。が、癒やさず過ぎて自分もつい寝落ちちびちびしてしまいます...

●赤磐市 影千代

●去年娘が産まれ、お兄ちゃんになった5歳の息子。5歳といえど、まだまだ甘えたいお年頃ですが、下の子のお世話が大変なのでつい、怒り気味だったり、自分でしなさいが増えたり...。あまりに毎日怒りすぎてると反省し落ち込んでいます。と、「〇〇はママも大好きだよ」と突然言うてくれ、びっくりして思わず涙がこぼれそつになりました。すっかりお兄ちゃんになった息子ですが、すっかり可愛い可愛いしたい、宝物の息子です...

●岡山市 のんかい

12月号の感想



●登録して毎週買っている「生協ヨーグルト」。あの甘みとトロツと感が最高!ふたを開けてシエイクしてストローをさせば、飲むヨーグルトになります。毎週家族みんなでおいしくいただいています。

●奈義町 ちいちゃん



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧になれます。



●SDGsの取り組みの「環境」と「おこやま育ち」の商品がたくさん並んできたことをうれしく思います。地産地消で岡山の、そして地元の人々のために、ぜひと利用させてもらっています。

●浅口市 ゆず香

4月号掲載 おたより大募集 応募締切 2/19(金)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

●今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字・数字は?

- Q.1 発売から〇〇年以上にわたり愛され続けてきたファミリーチョコレートが昨年秋にリニューアルしました。
- Q.2 ブロッコリーの〇には、食物繊維がたくさん含まれています。
- Q.3 「〇〇〇〇ステップ」「〇〇〇〇キッズ」は子育て応援商品です。

●今月のテーマ ●恥ずかしかった勘違い ●集中力を高める方法

応募方法 ①組合員コード・ご住所・お名前・年齢②クイズの答え③ニックネーム(ペンネーム)④誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。

- ▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉選町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係
- ▶FAX 086-256-2588
- ▶メール nakama@okayama.coop

●内容が変わらない範囲で文章を変更し、『くらしとなかま誌面』に掲載する場合があります。
●ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
●送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

▶インターネット [くらしとなかま おたより](https://okayama.coop/c-kouryu/) 検索
おたより投稿フォームはこちらから▶

投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPのコープわいわい広場(https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

12月号のキーワードクイズの答え Q.1 3 Q.2 ミルク Q.3 たべてん 127通でした。