

ホームページでもご覧になれます **おかやまコープ** 検索 <https://okayama.coop/>

平和とよりよい暮らしのために
おかやまコープ

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

おかやまコープは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

宅配からのお知らせ まずは、1週間(月～金)ご利用してみませんか? **たべてん便**

安全・安心・栄養バランスのとれたお食事を日替り献立でお届けします。「たべてん便」は、12/29(土)～1/6(日)までは、お休みです。

人気No.1 **おかずコース** 塩分3～4g 約400キロカロリー
 1人様分1日1食 **561円** (税込参考価格605円)
 2人様分1日1食 **520円** (税込参考価格561円)

御弁当コース 塩分3g以下 約500キロカロリー
 1人様分1日1食 **533円** (税込参考価格575円)
 2人様分1日1食 **492円** (税込参考価格531円)

なごみおかずコース 塩分4g以下 約500キロカロリー
 1人様分1日1食 **638円** (税込参考価格689円)
 2人様分1日1食 **597円** (税込参考価格644円)

こんな方に喜ばれています
 ●高齢の方で毎日のお食事にお困りの方
 ●お仕事をされてお忙しい方
 ●普段のお食事で栄養バランスが気になる方

★18:00ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。
<販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは> たべてん便受注センター
 ☎0120-014-899 (月～金曜 9:00～17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

くらしと生協 住まいの快適物語春号

● **カタログを無料でお届けします。**
 カタログが必要な方は、**1月2回OCR注文書**「資料請求など」欄に注文数「1」とご記入ください。

● **カタログお届けは2月1回のお届けチラシセットにて** (1月21日～1月25日予定です)

店内からのお知らせ **年内は休まず営業いたします**

- 12月31日(月)は全店夜7時までの営業とさせていただきます
- 1月1日(火)～1月3日(木)は店休日とさせていただきます

新春初売りは全店1月4日(金)朝9時30分～

..... **1/4(金)限定 新春お年玉企画**

各店500枚限定 **スピードくじ抽選会**
 1/4(金)朝9:30より、1回のお買物金額1,000円ごとに、その場で当たるスピードくじが1回引けます。
1等はコープの商品券 10,000円分!
 5等、末等(お菓子)まであります!
 ※なくなり次第終了となります。

各店60袋限定 **お楽しみ福袋**
 1/4(金)朝9:30より、お楽しみ福袋を販売いたします。お一人様1袋限り
2,000円相当コープ商品詰め合わせ
1袋1,000円(税込参考価格1,080円)
 ※なくなり次第終了となります。

1/4(金)・1/6(日)は冷凍食品4割引

チラシのお知らせ **年始 1/4(金)～1/6(日)**「新春初売り得得の市」 **1/8(火)～1/10(木)**「よりどりお買得の市」

1/5(土)・6(日)はポイント5倍デー!

(公財)おかやま環境ネットワーク

笠岡(寺間見崎)アマモ再生活動・苗植付体験

10月に播種ポットに種まきし、大事に育てたアマモの苗を大潮の干潮時に見崎の浜へ植付ます。
 ※天候等により実施できない場合があります。(少雨決行、警報等発令時は中止)

日時 2019年 **1月23日(水)** あさ6:00～8:00
会場 笠岡見崎集会所(笠岡市神島840番地)
講師 森中憲治氏(神島寺間見崎里浜づくり代表) **参加費 無料** **要申込**
応募対象 小学生以上の方、未成年者は保護者同伴。
申込 代表者の①氏名②住所③電話番号と④参加者全員の氏名・年齢を、Eメール、FAX、郵送のいずれかで**1月11日(金)まで**にお申し込みください。お申し込みいただいた方には、詳細案内を郵送でお送りします。

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク
 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階)
 Tel/Fax:086-256-2565 E-mail:kankyounet@okayama.coop

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外の使用や第三者への開示などには行いません。

(公財)おかやま環境ネットワーク

海洋教育シンポジウム 子どもたちが拓く〈地方再生〉の未来～海洋教育の可能性を考える～

30数年間にわたる日生の漁師さんたちが地道に取り組んできたアマモ場再生活動に、数年前から地元の日生中学校や日生西小学校が参加するようになりました。それまでは地元のみなさんにもほとんど知られなかった再生活動が、子どもたちを通して保護者のみなさんへ、地域のみなさんへ広く知られるようになり、今では「アマモの大切さ」や「里海の重要性」も学校教育の現場だけではなく地方再生につながる動きとなってきました。

今回のシンポジウムでは、生徒のみなさんの実践活動の発表と、日生に深く関わって来られた3名の方による基調講演を通して、「日生と里海」「教育と地方再生」について考えていきます。

日時 2019年 **1月26日(土)** 13:30～17:00
会場 オルガ地下ホール(岡山市北区奉還町一丁目7-7)
定員 100名 **参加費 無料**
 ※定員を超過しご参加いただけない場合にのみご連絡
申込 代表者の①氏名②住所③電話番号と④参加者全員の氏名・年齢を、Eメール、FAX、郵送のいずれかで**1月18日(金)まで**にお申し込みください。

●受付13:00開場
 ●基調講演I「里海と地域振興をつなぐ」
 松田治氏(広島大学名誉教授・NPO里海づくり研究会議事長)
 ●実践活動発表
 備前市立日生西小学校、備前市立日生中学校、岡山学芸館高校
 ●基調講演II「海洋学習がつなぐ生徒と海と地域社会」
 上原拓郎氏(立命館大学政策科学部准教授)
 ●基調講演III「子どもたちは地域をつなぐ」
 吉野奈保子氏(NPO法人共存の森ネットワーク理事)
 ●パネルディスカッション
 「子どもたちが拓く〈地方再生〉の未来～海洋教育の可能性を探る～」
 コーディネーター:藤田孝志氏(備前市立日生中学校教諭)

要申込

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク
 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階)
 Tel/Fax:086-256-2565 E-mail:kankyounet@okayama.coop

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外の使用や第三者への開示などには行いません。

ワーワーコープ実行委員会

子どもおすすめ 朝ごはん

のご報告

～Menu～
♡ ししものバターソテー
♡ 1人1人分の野菜350g
♡ ごま酢和え ★ 野菜350g
♡ ばち汁

11月22日(木) 浅口市健康福祉センターにて
ワーワーコープ実行委員会 主催の食育企画、
「子どもにおすすめ 朝ごはん～給食アレンジメニュー～」
も28名の参加で行いました。
「朝ごはんって大事よね。」「野菜も食べたい
けど～、子どもが食べてくれないで～」
「給食で人気のメニューを参考にしてみようよ。」
そんな実行委員会の話し合いと
試作を経て、実行委員さんの想いの詰まった企画になりました。

調理 & 試食 & 交流

1日に取りたい野菜350g、どれくらい?

「へえ～これくらいなら、取れそうだね。」
「レアリカの野菜を使って実際に言ってみよう。」
「ゆでてあえるだけならカンタンカンタン」
「これなら野菜いっぱい取れるね。」

まごたちわやさしい



摂取しにくい食材の頭文字をとった合言葉を1パネルで紹介しました。
まめ類 やさい類
ごま類 豆類 さかな類
たまご しいたけの類
チーズ・乳製品 いも類
わかめ・海藻類

ばち汁 (4人分)
・豆腐 20g
・手あげ 1/4枚 25g
・人参 50g
・大根 適量
・ねぎ 適量
だし汁 1/2杯
みりん 1杯
水 600ml (だし汁2杯)
作り方
① だしをつくる
② 人参・大根は薄切、ねぎは小口切にする。手あげも切る。
③ だし汁の中②の人参・大根を入れる。
④ 野菜がゆわくまで煮たら、手あげとねぎを加える。
⑤ しらゆとみりんを味をつけて盛りつける。ねぎを盛りつける。 ※しらすは加熱済み!!

給食アレンジメニュー (ためてみてね)
ごま酢和え
(材料) キャベツ 150g
人参 30g
きし 90g
ごま油 8g
しょう油 4g
みりん 10g
作り方
① キャベツをめくりに切る
② 人参を細かく切る
③ 湯がいて調味料と合わせる

参加者の感想

- ・野菜がたっぷり取れるメニューで...
- ・楽しく簡単な調理で...よかった。
- ・子どもの朝ごはんも考えるきっかけになった。早速作ってみよう!
- ・我が家の孫にと思い、参加した。お土産のシートで孫に声かけ楽しんで使いたい。

食べながら、使われている食材をシートでチェックしたり、我が家の朝ごはんを紹介したりして盛り上がりました。

ワーワーコープ企画に参加したミッキーです。
「まごたちわやさしい」シート、もらっちゃった。すごくうれしい。子どもたちと年代の違う人と話や調理をしてみよう!

まごたちわやさしい
参加したの、うれしい!

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585

「商品セミナー講師」をやってみませんか!!

- 名称** 商品セミナー組合員講師
内容 コープ委員会等(組合員)が主催する「商品セミナー」へ講師として参加します。2～3時間程度で、下準備・商品説明・「たべる・たいせつについて」のワンポイントアドバイスを行います。
講師料 活動費(講師料)と交通費実費
資格 ● おかやまコープ組合員の方
● 栄養士の方
● 自家用車で県内各会場へ参加可能な方
● 月1回程度の研修会や学習交流会に出席可能な方

商品セミナーって何?

おかやまコープではコープ委員会等(組合員)のみなさんが「商品をテーマに何かやってみよう」「商品についてここがもっと知りたい」といった活動に取り組んでいます。そのひとつとして、コープ商品について学ぶ場として「商品セミナー」を開催しています。

応募方法

下記まで電話でお申し込みください。後日、説明会の日程をお知らせします。
お問い合わせ・お申し込み / おかやまコープ商品企画 守屋
☎086-296-6415(火～金曜10:00～14:30)