WEEKLY CO・OP ウィークリーコープ

11月 第3週 | 2026年11月16日発行 | 本紙はおかやまコープの組合員さんにお配りしております | おかやまコープ 検索

情報発信中！ Instagram Facebook

CO・OP 宅配からのお知らせ

はろーべいびーせっと

もれなく全員にプレゼント！

岡山で生まれ育つ赤ちゃんと、
ママ＆パパの子育てを応援する
コープ商品の詰合せセットをお届けします。





おかやまコープ公式キャラクター ももずきんにゃん

プレゼント対象
親子（母子健康）手帳交付～2歳のお誕生日までのお子様がいるご家庭対象

ももずきんにゃん シャカシャカ ハンカチ

コーすけ スタイ

応募申し込みは

右記の二次元コードもしくは、下記の問合せセンターからお電話でお申し込みください。



申し込みコード
WE2611
申し込みの際は申し込みコードをご入力ください。

※お子様お一人につき1セットプレゼント。※お子様と同居のご家族がお申し込みください。※ご応募は岡山県在住の方に限ります。玉野市は除きます。※スタイの色は選べません。※プレゼントは予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。※写真はイメージです。※おかやまコープ担当者がお届けします。

お問い合わせ・お申し込みは 生活協同組合おかやまコープ 問合せセンター
0120-662-538
受付時間 ●月～金8：30～20：00 土曜9：00～17：00
おかやまコープ 子育て 検索
https://okayama.coop/

CO・OP お店からのお知らせ

11/22(日)は ポイント5倍！



クリスマス・迎春商品のご予約、生協の冬ギフト（カタログギフト）、店内ギフトもポイント5倍対象！

コプカ払い分でさらにポイント5倍！

今ついている本体価格より **冷凍食品 20%OFF！**

クリスマス予約 早期割引 受付最終日です！



11/25(水)は コプカ特典2倍 チャージデー！

チラシのお知らせ

11/27(金)～11/30(月)
「大生鮮市」
「コープクオリティ商品 大試食会」

12/1(火)～12/3(木)
「得得の市」「あったか鍋」

CO・OP 宅配からのお知らせ

たべてん便

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース！

※写真はおかずコースの一例です。



安全・安心、栄養バランスのとれたお食事を日替わり献立でお届けします。

週3日から お試し利用できます。

詳しくはこちら

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時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。★配達料不要。★一部お届けできない地域がございます。★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。

〈ご質問・お問い合わせ〉 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

---

参加費無料！

好評につき 第9弾 家族みんなで 食習慣チェック

CO・OP兵庫 健康づくり支援企画

ご自身やご家族の食習慣を知り、食生活を考える機会にしてみませんか？

申込期間 2026 11/9(月)～12/18(金)



お申し込みと詳しい内容はこちらから

「食習慣チェック」で自分の食べているものを調べてみませんか？

直近1か月の食事の状況をスマートフォン（web）などで回答すると、自分の食事で摂りすぎているものや不足している栄養素などが確認できます。改善が必要な栄養素や食べ方の工夫が分かりやすく記載された結果票を見て、自分の食生活について考えるきっかけにしてみませんか。

実施期間 資料到着後～ 2027 1/29(金)まで
（期間を過ぎての実施はできません）

エコバックをもらっちゃおう!!

実施期間中に
食習慣チェックを実施し、
さらにアンケートを提出すると
買い物が楽しくなる **コーすけエコバックをプレゼント!!**



＊色は選べません、お届けは1枚です

お問い合わせ／ おかやまコープ 組合員活動グループ ☎086-256-2570（受付時間／月～金曜9:00～17:00）

個人情報について この紙面を通じてお寄せいただく個人情報は、おかやまコープで定める利用目的、規則などに準じて適切に管理、運用いたします。利用目的以外の使用や第三者への開示などは一切行いません。

〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ 機関運営・広報室

VEGETABLE OIL INK このチラシは環境にやさしい植物油インキを使用しています

アマモ場再生活動

アマモの種まきに参加しました

おかやまコープから10名参加

10月10日(土)、「美しく豊かな海づくり」に関する協定を結んでいる団体と一緒に笠岡市の神島、明地島沖の浅瀬にアマモの種をまきました。



6月に採って袋につめ海中で熟成させたアマモ



海水を入れて混ぜよく洗い流します。何回か繰り返します。



ひと袋ではわずかでしたが、全体で合わせておよそ100万粒の種がとれました!!



船に乗って移動し、浅瀬に種をまきました。



秋晴れで海もきれいでした!!



最後に集合写真をパシャリ!

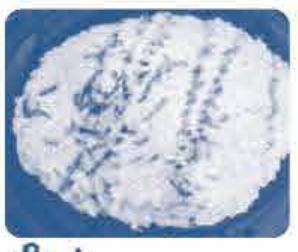
参加者の声

- 種が育って瀬戸内海の環境が良くなってくれたらいいなと思います。
- 笠岡の海に魚がいどんどん増えてくれたらうれしいです。
- 種を採るのに手間と時間がかかったけど、少しでも生き物が増えてくれたらと思う。



コープ産直 こめたまごを使って作ってみました!





焼き卵かけご飯

(材料)
ご飯…150g
卵…1個
白だし…小さじ1
しらす干し…適量

(作り方)
① ボールに材料全部入れしっかり混ぜる.
② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①を入れ1分半焼く
③ 裏返して30-40秒焼いて完成
※ねぎをかけてもおいしいヨ♥

ポイント
ご飯はうすく伸ばさず焼いた方がGOOD!



しょう油を少しかけて食べてね!!

中がトロっとして美味しい!

具だくさんオムレツ

(材料)
卵…4個
・玉ねぎ1/2コ ・ベーコン2枚
・赤パプリカ1/4コ ・しめじ1/2房
・ほうれん草(冷凍)
ニンニク・オリーブオイル
塩こしょう、コンソメ(あれば)



① ほうれん草以外の具を1cmの角切りにする.
② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、ほうれん草以外の具材を火炒める。ほうれん草は最後に入れ軽く火炒める.
③ ②の具材を少し冷まし卵液とよく混ぜる.塩、こしょうで味を付ける(コンソメ顆粒あれば少々)
④ 熱したフライパンに流し入れ、さっとかき混ぜ中火→弱火でフタをして蒸し焼きにする.(弱火7~8分)
⑤ 裏返して、フタをして中火2~3分焼いて完成.

産直第一号
顔が見えるから安全・安心!健康に育てた親鶏の産直たまご。
毎日使うたまごだから おトクな価格 + 毎週お届けで便利 おトクな利用登録を!!

商品ものがたり



コープ産直 こめたまご

こだわりのポイント

生産者にこだわり
現在2農場(生産者)にしています。(2026年2月時点)生産者の顔が見えて安心。
備前市 松原養鶏場 松原さん
井原市 岡山JA畜産(株) コープスターファーム(美星町)
コープスターファーム 山室さん親子

エサにこだわり
親鶏に与える飼料はPHFコーンと分別生産流通管理済み※1トウモロコシに、魚粉や、生米ぬかなどを加えた安全性と健康、美味しさを考えた、おかやまコープ指定のオリジナル配合飼料「愛産マッシュ」を使用。
※1 遺伝子組み換えトウモロコシの混入を防ぐため分別生産流通管理を行っている場合の表示です。

飼料用米20%配合
輸入トウモロコシの代替として飼料用米を20%配合。食料自給率アップや、地産地消を進めています。

飼育にこだわり
親鶏の定年制を設け、親鶏の健康と品質維持を心がけています。

組合員さんのおすすめの声
利用登録して毎週購入しています。値段は少し高めですがその分、美味しくて新鮮なたまごなので安心して食べることが出来ています。 yamatoさん
こめたまごは、飼料も安心ですし、生産者さんの思いが伝わってきていつも感謝していただいてます。ありがとうございます。 コスモスさん