



朝ごはん何食べてる???

何かと忙しい朝。一日の始まりの朝食はみんなでゆっくり、たっぷり食べるのが理想ですが…

夫婦の朝食風景

夫と二人で食べます。トースト、卵料理と温野菜かトマトなどを添えたもの、具だくさんのみそ汁、カットフルーツとヨーグルト、牛乳かコーヒー。ほぼ毎日こんなメニューで。

【大垣市 組合員さん】

主人と二人暮らしですが、主人が早起きなので朝食は一人ずつです。主人が何でも自分で作って食べる人なので、パンを焼いて目玉焼き、ハム、昨晚の残りなど。わたしはご飯と残りのおかずで済ませます。

【大垣市 高橋さん】

子どもが独立する前は和食の朝食を作り続けていましたが、今は主人と二人。私が大病したこともあり、気ままに喫茶店のモーニングを楽しんでいます。

【岐阜市 福田さん】

小さな子ども達と

家族を仕事、幼稚園に送り出してから2歳と0歳の子の世話をしつつ、

とにかく食べるという感じです。パンが大好きなので毎朝トーストです。

【大垣市 組合員さん】

夫が朝早いので、子ども達と私で6才、4才、1才の子どもたちと一緒に食べるので慌ただしくて自分が何を食べているのかよくわからない状態です。パンを焼くのが好きなので、前日に焼いておきます。あとは卵料理、スープ、ヨーグルトかな。

【岐阜市 H・Iさん】

中・高生との朝 学校へ送り出しながら…

中高生がいると朝は本当に忙しいです。ご飯と味噌汁、牛乳とドライフルーツ入りヨーグルトは必ず。副菜は納豆、卵焼き、お弁当のおかずの残りも。夫と高校生が食べ終え、出かける頃中学生が食べ始め、私も一緒にという具合に、一人にはならないようにしています。

【土岐市 H・Kさん】

発信往来

組合員の夫です。東日本大震災の後、テレビの生活に別れをつけ、ラジオで昔に戻ったゆったりとした生活をして夫婦の会話も増え、この冬はエアコンも節約し原発に頼らない生活を心掛けました。原発反対と言っているだけでは・・・と肝に銘じている今日この頃です。

【大垣市 矢野さん】

最近、おしゃべりになった息子は「ぶっ」と音がすると、「おならしたの誰?」「くっさ〜い!」「おばあちゃん、ごめんさいは?」と大人顔負けでしゃべるので家族みんなで大笑い。幼稚園に入ったらもつとおしゃべりになると思つて心配です。

【多治見市 ゆうたんママさん】

嫁いだ娘も「コープあいち」を利用していますので生協の品物の話で盛り上がりたります。先日、里帰りした時に味噌煮込みうどんを出したところ、「私も買ったから早くたべなきゃ」。献立が重なるのが困ります。

【本巣市 外山のコスモスさん】

あと少しで76歳。独居です。宅配の人が親切で入会して良かったと思っています。まだ自分で手を加えたものを食べたいとこだわって、即席の品も工夫してボケ防止に思っています。インスタントの汁に手を加えて孫にしたら、「意味ないね」と言われていますが…

【大垣市 頑固ばあちゃん】

先月20歳になる息子が「あな痔」を発見しました。早めに受診したので抗生剤でよくなりホッとしてました。恥ずかしがらず早めに病院へ行くことが大切ですね。息子の場合は部活とアルバイト、飲み会が続く不規則な生活が原因のようでした。

【垂井町 ノンタンさん】

最近、中一の息子。反抗期で私も振り回されています。上の娘の時とはまた違い、男の子の扱いは難しいなあ・・・と日々悩んでいます。自身、姉妹で男の子は初めて。成長の証と言えはそれまでですが、口数も少ない、態度も投げやり・・・このトンネルはいつまで続くのやら。自立への第一歩ですね。前を向いてがんばらなきゃ!

【恵那市 かよっちゃん】



5人家族の我が家は毎朝それぞれ食べるものがバラバラ。娘は麺類とご飯、目玉焼き。長男はせんざいとトースト。次男はパンと目玉焼き。食卓の真ん中には弁当のおかずの残りを置いてそれぞれがつまみます。私はトーストとみんなの残り物。あと、全員ヨーグルトも食べます。1年このパターンなのでパバっとできるよになりました。主人は食べません。

【神戸町 ポキナちゃん】

朝は揃って

家族5人で、夕食は主人がいないことが多いので朝みんなで食べています。ご飯のときは、味噌汁(豆腐、油あげ、ワカメなど)麦入りごはん、おから、鮭、煮びたし、つけもの、納豆など。パンの時は味噌汁、パン、卵料理、ハムやベーコンなど、トマト、温野菜、きな粉かけヨーグルトなど。みんなで食べるので食が進みます。

【多治見市 組合員さん】

毎日揃って食べています。食欲がない日もテーブルに座ろうねって言っています。主人はパン食で私はご飯が好きなので両方並んでいます。その日の気分でご飯を変えますがおかずや汁物は同じものを食べています。一緒に生活しているのだから食事はいつも家族そろって食べていたいと思います。

【本巣市 彩拓ママ】

朝食のヒント

朝ご飯は毎回同じものにしてしまうと、変化をつけると食材やら手間がかかります。単純で飽きのこないものは結果的に楽です。

【可児市 テノママさん】

私は後期高齢者のひとり暮らし。遅めの朝食です。ご飯、卵、味噌汁、納豆、または魚、無糖コーヒー、それからやもめ汁。残り野菜と納豆を入れたもの、またはカタクリ粉でとろみをつけて食べやすく。

【恵那市 Kさん】

朝は具だくさんスープを必ず出します。変化をつけるため、和・洋・中の味付けを考えます。生協の冷凍カットベーコン、冷凍とうふ、コーンetc. はもちろん、油あげやねぎ、野菜類は下処理をして冷凍したものを使って素早く作ります。

【大垣市 組合員さん】

朝は忙しくてやってられない!と思ったこともあったけど、繰り返してやれば少しずつ上達するし、めんどつゆとか納豆のタレで出し巻き卵風に作るというようなコツや手抜きも覚えます。今日は「カフェ風」とか「大皿モーニングセット」みたいに、作る側こそ楽しんでやれば食べる側にも伝わって家族が一緒に楽しく食べられると思いますよ。

【大垣市 組合員さん】

今日のクイズ

漢字の破片を3つの漢字になるよう枠にあてはめてください。



完成した熟語は?

□ □ □

●3月号のクイズの答え
菱餅 (ひしもち)

クイズに応募いただいた中から抽選で10名の方に粗品を進呈いたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募お便り募集

■はがき・FAX・メールで以下の項目をご記入のうえ上記宛先までお送りください。

- ①クイズの答え (クイズのみの応募も可)
 - ②身近な話題
 - ③読んだ記事名とその感想
 - ④しゃべり茶 oh と料理への投稿
 - ⑤〒番号・住所・氏名・年齢 (差し支えなければ)・電話番号
- ※②の身近な話題、④の投稿は、発信往来、しゃべり茶 oh、料理のコーナー等で紹介させていただくことを前提にさせていただきます。採用に際して、投稿者へのご連絡は行いませんのでご了承ください。匿名やペンネームなどを希望される方は、お名前のご住所その旨を記載いただければ結構です。

6月号

しゃべり茶 oh! のテーマ

結婚式の思い出
結婚式にまつわる思い出を聞かせてください。

料理のテーマ

お父さんが喜ぶレシピ
父の日に作ってあげたいあなたのおすすめ、教えてください。

今月号の応募締切 2013年4月13日 (必着分)

DEKO編集部行き

ご意見・感想・身近な話題・クイズの答えなどお寄せください。

| | | |
|--------|----------------------|-------|
| (フリガナ) | 実名での掲載を希望されない方はペンネーム | ご利用形態 |
| おなまえ | () | |
| 〒 | | 電話番号 |
| おところ | | - |

宛先

〒509-0197 各務原市鵜沼各務原町1丁目4番地1 コープぎふDEKO編集部
●FAX 058-370-6860 ●E-mail yohtubo@tcoop.or.jp
(※住所は省略いただいても可)