

わたしの趣味

可児市 ゆちさん 親子で絵本

私は子どもたちとよく図書館に行きたくさん絵本を借りてきて楽しんでます。

年長の次女のお気に入りには、「ももんちゃん」のシリーズ。赤ちゃん向けの絵本ですが自分で読めるし、言葉のリズムと奇想天外なストーリーが楽しいので、親子で何度も一緒に読みます。

4年生の長女のお気に入りには、「ルルとララ」のシリーズ。童話ですが、半分以上はイラストなので読みやすいようです。毎回お菓子のレシピが載っているので、私も必ずチェックしています。

私が読んで面白かったのは、「ストライプ」と「やまんばのにしき」。「ストライプ」は、外国の絵本。ページをめくると変化していく女の子に子どもたちもハラハラしていました。「やまんばのにしき」は少し長い民話ですが、昔の絵本なのにふんわりしたかわいらしい絵が好きでした。

みなさんもぜひ、絵本を手にとってみてください。きっと、親も子ども（お孫さんも）楽しめるとおもいます。



「ストライプ」
デヴィット・シャノン
文と絵
セーラー出版

「やまんばのにしき」
まつたに みよこ(文)
せがわ やすお(絵)



DEKO

7月号の
テーマ

しゃべっCHAO! のテーマ

あなたの自慢のペットをご紹介します。

ペットとの思い出やエピソードも教えてください。写真もお待ちしています。

料理のテーマ

お豆腐を使ったレシピを教えてください。

おやつや料理、何でも結構です。

今月のクイズ

漢字の部品を二文字の言葉になるよう組み合わせてください。

クイズに応募いただいた中から、抽選で5名様にコープ商品をプレゼントいたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

4月号の答え

入学

今月のプレゼント



減塩即席みそ汁
いろいろ(生みそタイプ)
30食
(味噌2種 具材5種)

漢字パズル



応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。

①今月のクイズ 完成した言葉は?

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

応募・おたより募集

コープぎふのホームページからも応募できます

スマホからもOK!!

● はがき・FAX・メールでの応募は以下の項目をご記入のうえ、下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面白かった記事名とその感想
- ④しゃべっCHAO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の投稿は紹介することを前提にさせていただくため、採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

● インターネットからはコープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」よりご応募ください。



宛先
はがき 〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1
コープぎふDEKO編集部
FAX 058-370-6860
e-mail yohtubo@tcoop.or.jp

応募締切 2016年5月10日(火)到着分

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

(フリガナ) 実名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

ご住所

組合員さんの

ねえねえおしえて

にお返事が届きました



家族からの「味薄いー」のクレームは「そう?ごめん」で乗り切る。めげない。
(高山市 ゆうママさん)

千切りきゃべつはマヨネーズやドレッシングをかけるより、ひじき煮をかけて食べればバクバクいけますー!
(可児市 ゆちさん)

乳(New)和食(新しい和食)ということで、牛乳を加えることによって減塩する。みそ汁に加える。しょうゆを減らし、その分牛乳を加え煮物にするなど。
(大垣市 ひろつべさん)

減塩を実践している方、続けられるコツはありますか?
(瑞穂市 やままつこさん)

おしょうゆをスプレータイプの容器に入れたり、おしょうゆムースを作っています。
(高山市 ひなさん)

混ぜ込んだり煮込んだりすると塩分を多く摂りがちだと思うので、私はなるべく後でかける方法を心がけています。
(恵那市 ベジバーさん)

うちの子は魚をあまり食べてくれません。子どもが喜ぶ調理法や味付けなど教えてください。
(可児市 長濱さん)

甘辛く煮つけると、わが子はよく食べます。
(本巣市 糸馬弓さん)

骨がなるべくないようにする。もしくは、骨も食べられるように、わざとやわらかく煮たり、しっかり揚げたりします。
(関市 めんちゃんさん)

焼き魚で出すとあまり食べないのですが、子どもが好きなメニューに混ぜてしまえば食べます。
(土岐市 うーたんさん)

ダンをしっかりとると薄味でも美味しい。酢、ケチャップなども利用する。なにより、結局慣れることが一番です。例えば、冷奴は鯉節としょうゆでしたが、最近ではわさび十エキストラパーズンオリーブオイルとか塩麹+オリーブオイルです。豆の味が際立って美味。
(多治見市 ままりんさん)

ホイル焼きが食べやすいと思います。(サケ、白身魚など)サバは一口大にし、カレーパウダーをつけて揚げるとか、あんかけにするのが好きです。
(中津川市 春うららさん)

鮭はシチュー、サンマやマグロは炊き込みご飯など。
(高山市 ひまわりさん)

給食では魚を食べているようなので、給食メニューのレシピを参考にしています。
(笠松町 ペココさん)



今月のおしえて

サンドウィッチを作る時も具の水分をパングが吸ってしまいおいしくできません。美味しいサンドウィッチの作り方やお勧めの具があったら教えてください。
(下呂市 温かい風さん)

洗濯物を干すとき、まとめておいてあるハンガーが絡まってとりづらいです。みなさんはハンガーをどのように使っていますか?
(土岐市 うーたんさん)

キレイのエッセンス

監修/株式会社クラブコスメチックス 小山 怜美

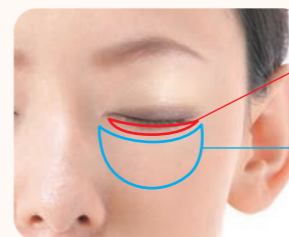
目の下の小じわが、気になるときは…

目の周りの皮膚は顔の中でも1番薄く、潤いをキープしておく力も弱いので乾燥しやすい部分。また、潤いをキープしておくためには皮脂が必要ですが、目の周りは皮脂線が少なく、他の部分よりもより乾燥しやすく、小じわが気になりがちです。

後はフェイスパウダーを用いますが、乾燥している部分にパウダーを使いすぎると、より乾燥が気になり、小じわが目立ちます。そんなときはフェイスパウダーのつけ方を、少し工夫してみましょう。目の下の小じわが、いつもより気にならなくなりますよ。

リキッドタイプや、クリームタイプのファンデーションを使用し

【目の下の小じわが気にならないフェイスパウダーのつけ方】



目の下のまつ毛のきわに、細めのブラシやチップを用いフェイスパウダーをつけます。

目の下のくまができてやすい部分は、小じわも気になるところ。ここには、フェイスパウダーをつけないようにします。



透明感と、さらさら感が続き、きめ細かな肌質に仕上げます。

コーププレストパウダー(ケース別売)

内容量 14g
本体価格 760円 税込価格 820円

新たなまねぎが出回り始めました。小玉を四つ切りにし、ラップに包みレンジで、4分、カツオ醤油でいただきます。簡単で美味しい! | 岐阜市 まっさん |

わたしのひとこと

