

おすすめの

本



syunkonカフェごはん7
著者:山本ゆり/宝島社

山本ゆりさんの料理本は簡単でおいしいです。料理本なのにおもしろいコメントやエッセイもあり笑えます。
(北方町 ぶんぶんさん)



絵本 はなちゃんのみそ汁
原作:安武信吾・千恵・はな
文・絵:魚戸おさむ/講談社

小学生の読み聞かせで使いました。先生の方が泣いてしまわれました。自立して生活ができるためのきっかけになるととても大切な本だと思います。
(下呂市 ひとみさん)

M Y F A V O R I T E B O O K

クイズに答えてプレゼントをもらおう! おたより募集中!!

募集中の投稿テーマ

しゃべっChao! (P.11)
環境を守るためにしていること・心がけていること

地球環境を守るために、あなたがやっていること・心がけていることはありますか?

料理(P.07-08) もずくを使った料理
もずくは4月~6月に旬を迎えます。
もずくを使ったおすすめのレシピを教えてください。

クイズ 組み立てるとできあがる二文字は?

クイズに応募いただいた中から、抽選で3名様にFC岐阜オフィシャルグッズをプレゼントいたします。

漢字パズル

今月のプレゼント

FC岐阜
オフィシャルグッズ
タオルマフラー

3月号の答え 春分

はがき・FAX・メールでのご応募

- 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。
- クイズの答え(クイズのみの応募も可)
 - 身近な話題
 - 興味をもった記事名とその感想
 - 募集中のテーマへの投稿
 - 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
- ※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※ 投稿はDEKOやその他コープぎふが発行する広報物で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。

スマホ・パソコンでのご応募

- コープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」より
- 右記のコードより

宛先はこちら

はがき 〒509-0197 各務原市糺沼各務原町1-4-1
コープぎふDEKO編集部

FAX 058-370-6860

e-mail pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切 2021年4月9日(金) 到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報はプレゼント発送等の目的の為に利用させていただきます。

DEKO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?

--	--

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 おなまえ	年齢	ペンネーム
〒 ご住所	電話番号	

コープぎふは、岐阜県が取り組む「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトに協力しています。2020年に食育推進グループを中心に「野菜を使ったレシピ」を募集し、組合員のみさんから、岐阜県産野菜や冷凍野菜を使ったレシピをたくさんお寄せいただきました。このコーナーでは、忙しい朝や夕食の「あと一品!」に助かる、組合員さんのおすすめレシピを紹介します。

全レシピをホームページで紹介しています



キャベツの中華和え

- キャベツを茹で水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ボウルにキャベツ、しらす、塩、ごま油を入れて和え、最後にいりごまを混ぜる。



キャベツ嫌いの小学生の息子も、しらすと一緒にと程よい塩分もあり食べやすいようです。食欲をそそるごま油がポイントです。
(土岐市 加藤さん)

ナスのぼん酢がけ

- ナスは一口大に乱切りし、水にさらしてアク抜きする。ミョウガは細かく切り、水にさらして水を切る。
- フライパンにサラダ油、ナスを入れて蓋をして中火にかける。火が通ったら皿に盛り付け、ミョウガを散らし、熱いうちにぼん酢をかける。お好みで一味唐辛子をふる。



ミョウガとぼん酢の組み合わせが大好きなので、よく作ります。ミョウガが苦手な主人も意外と食べるので驚いています。冷やしてもイケます。
(御嵩町 Y.Yさん)

今月の野菜 豆知識

キャベツ



ビタミンCが豊富なキャベツは季節ごとに特徴があり、味わいも楽しめます。3月~4月頃から柔らかくて甘い春キャベツが登場します。

「うらごしトマト」を使ったレシピ動画をつくりました

くらしの活動部が西濃のクラブ「とまと姫」と一緒に、開発商品の岐阜県産トマト(うらごしタイプ)を使ったレシピを動画で撮影しました。岐阜県産トマトは、食塩や調味料を加えていないトマトピューレです。様々な料理に活用できます。

「岐阜県産トマト(うらごしタイプ)を使ったお手軽レシピ」



「岐阜県産トマト(うらごしタイプ)を使った離乳食レシピ」



「場面緘黙って知っていますか?」オンライン学習会を行いました

「ぎふ場面緘黙親の会 ~stand by me~」代表の宮田静香さんを招き、緘黙について、緘黙の子に対する周りの支援について、ご自身の経験を交えながらお話しいただきました。

組合員の感想

場面緘黙の子をもつ保護者の方のお話を聞ける機会がなかなか無いので、とても貴重でした。宮田さんが今までどのように子どもさんや学校の先生と関わってこられたのか、大変参考になりました。



組合員の活動紹介

CO-OP
MEMBER
ACTIVITY
REPORT

ロックミシンを買いました。いろいろな縫い方ができ、夏はTシャツとかも作ってみようかと思っています。
(大垣市 ゆずはちみつさん)

