

おすすめの

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

本

しゅくだい

いもとようこ:文・絵
宗正 美子:原案/岩崎書店



先生がだした宿題は「だっこ」。低学年クラスの先生や、低学年の子をもつお母さんにも読んで欲しい!こんな宿題なら、みんな元気になる!そう思える1冊です。(岐阜市 うさぱんださん)

親の品格

著者:坂東眞理子/PHP研究所



実は「女性の品格」と間違えて購入しました。でも間違えてよかった!長男の高校受験を目前にして余裕がない頃で…。この本は、目先にとられない子育てを教えてくれたように思います。今見ると赤い線がいっぱい引かれていて、私にとっては子育ての参考書のような存在です。(池田町 ビオラさん)

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)

あなたの好きな夏ソング

夏になると聴きたくなる歌はありますか?歌にまつわるエピソードもあわせて教えてください。

料理(P.07-08) わが家のカレーレシピ

入れる具材、スパイスの調合から隠し味、家庭によって様々なこだわりがありますよね。あなたの家の自慢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10名様にコープ商品をプレゼントいたします。

漢字パズル

今月のプレゼント

沖縄県産もずくスープ5食入

5月号の答え 新緑

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。

- ① クイズの答え(クイズのみの応募も可)
 - ② 身近な話題 ③ 興味をもった記事名とその感想
 - ④ 募集中のテーマへの投稿
 - ⑤ 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 各務原市鷺沼各務原町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6月11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	

今月の野菜
豆知識



栄養価が高くビタミンCが豊富なピーマン。縦切りにすると繊維を断ち切らないので、苦みを和らげることができます。

全レシピをホームページで紹介しています



ピーマン と昆布の仲良し炒め

- ① 千切りにしたピーマンを、ごま油をひいたフライパンでよく炒める。
- ② しんなりしたら弱火にし、塩昆布を入れてよく混ぜ、お好みで煎りごまを振る。

お酒のおつまみやお弁当のおかずにも、ささっと簡単にできちゃう、わが家の定番の一品です。レシピのコツは、よく炒めてピーマンと塩昆布がしんなり仲良くなることです。(高山市 Y.Sさん)



レンチンドレッシング ナス

- ① ナスを縦半分に切り、皮の面に格子状の切り目を入れる。
- ② 耐熱容器に入れ、お好みのドレッシングを1/3~半分浸る程度に入れ、フタ(またはラップ)をして電子レンジで3分程度温める。
- ③ ドレッシングに漬かるように並べなおし10分程置く。

家庭菜園で採れたナスを煮びたしで食べたくて、めんつゆから始まったレシピ。なかなか使い切れないドレッシングの消費にもなります。自分の味を見つけるのも面白いです。(大垣市 A.Iさん)



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、組合員のみなさんから、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。

おうち時間の活用に! お1人でも、ご家族と一緒にOK!

Let'sチャレンジしてみませんか?

「普段できない○○」「初めての○○」のチャレンジを気軽に取り組めるよう、コープぎふが応援(組合員お1人につき500円)をいたします。

※実費が上限となります。

募集締切:2021年12月18日(土)

実施期間:2022年1月22日(土)まで

check!

詳しくはこちら



1 申し込み

コープぎふHPもしくは6月1週の週刊コープぎふの申し込み用紙からご応募ください。

2 チャレンジ実施

チャレンジに必要な材料の領収書や交通費を控えておきましょう。

3 感想用紙の提出(Webでの提出もできます)

記入後は配達担当者や店舗サービスカウンターへご提出ください。

4 応援費について

500円×参加した組合員の人数分を応援いたします。
※実費が上限となります。

お問い合わせ コープぎふくらしの活動部 058-370-6873
受付/9:00~17:00(土・日休み)

新型コロナでなんだか楽しくない日々ですが、部屋を綺麗にしたり…。やれることをやって生活しています。(多治見市にこまさん)

