



メシが食える大人になる!
よのなかルールブック
著者:高濱正伸 絵:林ユミ
/日本図書センター
絵もあって分かりやすく、一家に1冊必要だと思います。当たり前のことを声に出して、大人にも子どもにも伝えることが大切だと感じました。(大垣市 ドルフィンさん)



ミステリと言う勿れ
田村由美 / 小学館
漫画ですが、読み終わると小説を読んだような感覚になります。独特の空気感の中で名言がたくさんあり、心に刺さってきます。(中津川市 アリスさん)

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)
お願い!サンタさん!!
クリスマスといえばプレゼント。あなたはサンタさんに何をお願いしたいですか?
料理(P.07-08)
おうちで楽しむクリスマス料理
クリスマスはちょっと豪華な料理を作りたいですね。おうちで楽しめるおすすめ料理を教えてください。

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
ハロウィン テトラミックス(菓子詰合せ) 11個(5種)

9月号の答え 彼岸

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?

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

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	

応募締切 2021年10月15日(金) 到着分
※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報や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。

今月の野菜豆知識
かぼちゃ
ほくほくして甘みの強いかぼちゃは、栄養価が高くカロテンが豊富。ヘチマのような細長い形の「宿難かぼちゃ」は飛騨地域の伝統野菜として知られています。

全レシピをホームページで紹介しています

かぼちゃのマヨネーズソテー
①かぼちゃを5mm幅のくし切りにし、耐熱容器に入れ電子レンジ(500w)に5分かける。
②フライパンを熱し、マヨネーズを入れ、①を入れ弱火~中火で焦がさないように焼く。お好みで塩コショウをふる。

カボチャはレンジで柔らかくなっているので、フライパンで焼くのは短時間で済みますよ。(下呂市 A.Mさん)

野菜 たっぷり水餃子
①ナス・人参・白菜・しめじは食べやすい大きさに切る。
②水と人参、しめじを入れて火にかける。沸騰したら残りの野菜と※ミニ水餃子の付属のスープを入れる。
③野菜に火が通ったら水餃子を入れて煮る。ごま油で香りをつけて完成。

畑にある野菜(いんげん、モロヘイヤ、つるむらさき)に何でも合います。スープの味がしみやすいナスと白菜がおすすめ。ピーマンはちょっと合いません(笑)(羽島市 E.F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。
●今年度もレシピ募集を計画しています。

10年間「くらし・地域復興応援募金」へのご協力ありがとうございました!

これまで「東日本大震災支援の取り組み」を10年間継続し、募金に取り組んできました。いただいた募金総額は**92,073,692円**となりました。

10年間、被災地の方々へ思いを寄せていただきありがとうございました!!

(募金のあゆみ)
寄せられた募金は、日本生協連を通じて、または直接、被災地の生協や支援している団体に贈りました。

- 2011年...「緊急募金・東日本大震災義援金」64,646,606円
- 2012年~2015年...「くらし応援募金」17,227,683円
- 2016年~2021年...「くらし・地域復興応援募金」10,199,403円

くらし・地域復興応援募金を終了いたします
2021年3月で震災から10年が経過し、被災地・被災者の方たちの生活も少しずつ変化しています。この10年を区切りとし、「くらし・地域復興応援募金」の取り組みも6月末(宅配の商品案内では7月1週)で終了しました。これまでの募金のお届け先の東北の3生協と福島県生協連では、次の活動に募金が使われました。

- いわて生協では 笑顔と元気を届ける活動として「ふれあいサロン」やバスボランティア、被災地からの「リフレッシュツアー」の開催、買い物支援として仮設住宅からの買い物バス運行など。
- みやぎ生協・コープふくしまでは 被災地復興応援バス運行費、「手作り商品カタログ作成・発送・見本づくり」、復興応援ブランド「古今東北」の冊子づくりと商品普及、防災関連の冊子づくり、原発事故による避難生活者への寄り添い活動・仮設住宅等でのふれあいサロン活動や仮設住宅等でのイベント企画、福島県産農産物(加工品含)の風評被害克服PRと販売支援活動など。
- 福島県生協連では 未就学児週末保養企画、就学児週末保養、コヨット!ほっこりママ会利用教室などの開催など。

(今後の予定)
●2020年~2021年7月...「くらし・地域復興応援募金」3,181,599円
お預かりしているこちらの募金を、以下にお届けを予定しています。

- 「いわて生協、みやぎ生協・コープふくしま、福島県生協連」へ 復興活動支援として。
- NPOレスキューストックヤードへ「FOR子ども支援基金」(東海3県に避難している子どもたちの夢や願いをかなえるための支援)として。

4歳の娘が寝転がってスマホゲームをしているパパに「いつもゲームばかりしないで、ご飯作るの手伝いなさい!」と私の心の声を代弁してくれてスッキリ。(神戸市 SS30さん)

わたしのひとこと

DEKO.2021.10 13