

おすすめの

本



他人の『何気ない一言』に助けられました。

著者: 大手小町編集部  
／中央公論新社

困っている時や寂しい時、悩んでいる時、知らない人から言われた言葉で救われた気持ちになることがあります。私もそんな言葉をかけられるようになります。 (高山市 ペンペンさん)



ぷくちゃんのすてきなばんつ  
作・絵: ひろかわさえこ  
／アリス館

トイレトレーニングを挫折して約1年。この本を読んでから、パンツを履いてくれるようになり、それだけでも成長です。このお母さんを見習わなくちゃ! と思うほっこり絵本です。 (坂祝町 ぶたさん)

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)

今だから言える、新人やらかしエピソード

誰もが最初は新社会人。新人に失敗はつきもの!! 新人時代の“失敗エピソード”はありますか?

料理(P.07-08)

サンドウィッチレシピ

定番のたまごやハム、たっぷりおかずやホットサンドなど。おすすめのサンドウィッチ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



レーズンを贅沢に使ったラムレーズンサンド 5個

1月号の答え

鏡餅

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 2022年2月9日(水) 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?

Blank boxes for answers

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



シャキシャキしてくせのない水菜は、カリウムやビタミンCが豊富。年間を通して栽培されていますが、寒い時期に味がよくなります。鍋の他に、サラダにも使われます。

全レシピを  
ホームページで  
紹介しています



水菜 と塩昆布のサラダ

- ① 水菜は洗って2～3cmにザク切り。油揚げは湯通しし、水をよく絞って1cm幅に切る。
- ② ①をボウルに入れ塩吹昆布を好きなだけ入れる。お好みでごま油も入れよく混ぜ、仕上げにプチトマトを乗せる。



簡単ですのでぜひお試しください。私は生協の塩吹昆布を使っています!(各務原市 R.Tさん)



ほっこりシチュー

- ① 冷凍かぼちゃ、ブロッコリーは使用する分を皿に出しておく。かぼちゃは半解凍になったら食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、人参も食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に野菜を全て入れ、シチューの素に書いてある分量の水を加え沸騰させる。
- ③ ウィンナーを加え、ルーを入れて溶けたら牛乳を加え、弱火でとろみがつくまで混ぜる。

ウィンナーをホタテやベーコンに変えたり、冷凍のコーンを加えたりとレパートリーも広がります。かぼちゃでとろみが倍増した、温かいシチューで気持ちもほっこり。沢山作って、翌朝はトーストをつけたり、チーズをのせてかぼちゃグラタンに変身させます。(飛騨市 M.Y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。

「DEKO」をいっしょに  
作りませんか?

2022年度 DEKOモニターさん大募集!

DEKOモニターって何をするの?

- 毎月DEKO発行後、モニターアンケートでご意見や感想、設問にお答えいただけます。
  - パソコン・スマートフォンからもご参加いただけます。
  - 商品モニターなどにご参加いただけます。
  - 産地やメーカーなどの取材に同行していただけます(参加者を募集します)。
  - 楽しいモニター交流会も予定しています!
- ※新型コロナウイルス感染拡大状況により、内容が変更となる場合があります。

モニター期間 2022年4月～2023年3月

- お申し込みいただいた方全員にご参加いただけます。
- いつからでもご参加いただけますが、今回ご応募いただいた方は2022年4月からスタートしていただけます。
- モニターアンケートを提出いただいた回数に応じて薄謝を進呈いたします。

締め切り 3月4日(金)

※現在DEKOモニターにご参加いただいている方は、モニターアンケートで継続の有無をお聞きしますので、申し込みは不要です。

お申し込み方法

- ① パソコン・スマートフォン  
コープぎふホームページ「DEKOを読む」から「DEKOモニター募集」ページにお入りいただくか、または右のコードを読み取りいただき、お申し込みページに必要な事項をご記入の上、送信してください。



check!

② はがき

① 郵便番号 ② 住所 ③ 氏名 ④ 年齢 ⑤ 電話番号  
をご記入の上、下記までお送りください。

はがき 〒509-0197  
各務原市鷺沼各務原町1-4-1  
コープぎふ DEKOモニター係 宛

お問い合わせ先

コープぎふ DEKO編集部(炭床・穴井)  
TEL:058-370-6875 e-mail:pr-coopgifu@tcoop.or.jp  
※応募の際にいただいた個人情報はDEKOモニター活動の為にのみ使用させていただきます。

4月から18歳で成人となることについて、わが家でも何度も話題にしています。成人としてできてしまうこと、20歳未満だからできないことの区別が大人もしっかり分かっている必要がありますね。(関市 ゆいさん)

