### ねぇ! **(動後のお腹にちょうど良いです** れ ええんよ

.....

たときなど、食事に出して助け

抜群で、農作業でクタクタになっ

# 午前中、運動に出かけ

です。 後のお腹にちょうど良い 出来て野菜も摂れ、運動の 作って食べています。すぐ 帰ってから主人と2人で



## (岩国市

すすめです。

子どもの朝食や昼食にもお

個「うまぁ~!」と完食

キャンプにも持って行ける♪

宝しています。開けやすい 酢の物…)使えるので、重 が大好きだし、何にでも しいツナ」。ツナは子ども (サラダ、ピザ、おむすび: 常備しているのは「美味

缶だからキャンプにも持って行きます

(岩国市

ペロさん)

えびチリはカリッと焼いてから

美味しいツナ油漬け

### 私のおすすめです。冷凍庫に ライパンでカリッと焼くのが きますが、ひと手間加えてフ レンジでお手軽に調理もで 子どもたちも大好きです。 甘口えびチリ 甘口えびチリ170g

Y・Kさん)

## (宇部市

常備しています。

披れた日でも食事作りに助かります 夫や子ども、孫も大好きでよく買います。味や食感が

H·Sさん)

# 子どもの朝食や昼食に

### 1-2歳の子どもも丸ごと 名前の通り、具たっぷ

### お便 り から







-プ具たっぷり豚まん



てもらっています。

山口市

T・Kさん

### 淡塩さば(3枚)

# **| 草のチョイス**

ていました(笑)「鳥かご」が出てこなかったようです。怖 て「インコは牢屋に入れちょかんといけんのよ!」と言っ いテレビの見すぎかも…(汗) 子どもがインコを飼いたいと言い始めました。そし

(山陽小野田市 ミーちゃんさん)

### 譲り合い

の方たちも順番を譲り合っていらして、いつもバタバタ た気分にさせていただきました。 並んでいると、前列の方たちが順番を譲り合っていらっ しゃいました。私の番が来て終わってみると、私の後ろ |私は、微笑ましいやら恥ずかしいやら…。ほっこりし コープに買い物に行った際、併設されているATMに

山口市 くろさん

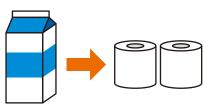
### 月のピックアップ

もおすすめ

### ってエコ!リサイクル商品 アノンロール編~

コアノンロールは再生紙を100%利用したコ プの人気商品。紙芯を省いているので資源を

再生紙には、組合員さんから回収した宅配注 トや飲料パックなどが含まれています。



▲牛乳パック30枚分の再生紙でコアノンロールが2個作れます。 これからもリサイクルにご協力お願いします

## 一人寝室デビュー

くなりそうです…。 眠っています (笑) 息子も一人で寝るようになると寂し そうです。が、怖いようで、電気はつけたままスースー つけて寝ていましたが、ようやく広々寝ることができ した。年長の息子、私、娘でシングル2枚の布団をくっ 小6の娘はようやく一人で寝られるようになりま (宇部市 大谷城さん)

# その律義さ、見習わなければ

れません。ばあちゃんも見習わなければいけませんね。 す。その律義さ、我が孫ながら立派だと思わずにはいら れば「昨日の○○、美味しかったよ」と必ず言ってくれま たしょぼいバターロールを食べても、次の日私の顔を見 3歳の孫は、前日に夕ご飯を一緒に食べたり、私が作っ

周南市 K·†さん)

## メモはしたものの

づき…。「お先にどうぞ」と譲り、商品棚へ。娘はスマホ もダメなところは、そのメモを忘れて出かけることだそ お店の中をグルグル回ることになるんよ。」と。私の最 ばええんよ。適当にメモすると、後回しにして忘れたり く店は決まっているのだから、入り口から順にメモすれ に買い物メモを入れているようで、「いつも買い物に行 くレジの順番が回ってきたのに、大切な買い物忘れに気 れ防止」さんへ。私はしょっちゅう買い忘れあり。せっか コープレター9月号でご紹介されていた、「買い物忘 (周南市 K・Yさん

詳しくは 下記にて /

商品券

# 子どもたちのやさしい手

います♡いつまでしてくれるかな~。 ドクリームを塗ってくれる我が子たちに幸せを感じて 手荒れがひどくなる季節ですね。毎日、私の手にハン

(長門市 青村詩織さん

### 韭 ちお |産生学こんにゃく(板 し商品レポ 糸

寄せられた声をご紹介します。 「国産生芋こんにゃく(板・糸)」に 今回は12月のいちおし商 品



# 糸こんとさつまいものキンピラ(4人分

本(皮つきがおすすめ)/砂糖:大さじ2~3/しょうゆ:大 さじ3/油:大さじ2/すりごま:適量 材料。コープ生芋糸こんにゃく:1袋/さつまいも:中1

火が通ったら糸こんにゃくを入れ、炒めて砂糖・醤油で味付け ライパンに油を引き、①を入れる。③さつまいもに半分くらい し、すりごまを入れる。4お好みで七味を入れてできあがり! 作り方)①さつまいもを5センチくらいの千切りにする。②フ

## (宇部地域 西岐波南コープ委員会

## ヒリ辛こんにゃく炒め

の爪を入れ、ポン酢がなくなるまで炒めて、すりごまを で空炒りし、味付けぽん酢大さじ1と小口切りした鷹 かけてスピード一品に! しいです。洗ったこんにゃくを適当にちぎってフライパン 生芋こんにゃくが手頃な価格で買えるし、とても美味 宇部市 ペコちゃんさん)

正解者の中から抽選で10名の方にコープ商品券 (又は図書カード)500円分をプレゼントします

### 左の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。 さぁて、どこでしょう?

必要事項、ご意見・あなたのいちおしを記入し、切り 取って配達担当者又は店舗サービスコーナーへお渡 あなたのいちおし商品を大募集!いた

し活動」 等でご紹 介させて いただき



-	(又は図書力プレゼン	
D TO STORE OF THE	0	を使うた料理
0	E AFFINE	6
0		
0	6	<u>o</u> (\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
0	O APPLIE	6

クイズに答えて

<b>⑥ 申 しください。</b> (クイズは回答しなくても構いません。) しください。 キリトリ線		
クイズの答え	ご意見(おたよりだけでもOK!)	あなたのいちおし
	※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイディア・コープレターを 読んでの感想などをお聞かせください。	※その他、お気に入りの商品の「いちおしポイント」や、アレンジレシピを 教えてください。
フリガナ		
お名前		
おすすめレシピやメッセージをチラシ等に掲載する時の希望するお名前を○印でご選択ください。** 糖定のない場合はイニシャルで掲載いたします。本名・イニシャル・ 匿名で掲載(ペンネーム: )		
で住所()市・町		
TEL ( ) —		
年齢 性別 男・女		

答えはこちらへ

年に一回、県内各地の組合員さんが集う「生協まつり」。今年開催される生協まつりの見どころや準備の様子を・

実行委員会メンバーの組合員理事さんに教えてもらいました!

## 生協まつり n きららドーム

3月28日(土) 9時半~7時 29日(日) 9時半~16時

山口きらら博記念公園 (山口市阿知須569の5)

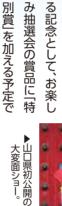


で、子どもから大人まで一日楽しめる企 カー・取引先の方々、コープの職員、そし できない生産者さんやメーカーさんの 画が盛りだくさんです。特に普段お会い で最大のイベント。買って、食べて、遊ん て参加者の皆さんが一堂に会する一年 番近くで、商品を目の前に交流できる 生協まつりは、全国の生産者、メー

### サイクルコーナー」などにもぜひお立ち 寄りください。 の「組合員大食堂」や「お祭り横丁」、「リ チャンスでもありますよ。また、おなじみ

み抽選会の賞品に「特 る記念として、お楽し 今年45回目を迎え

大変面ショー



お願いいたしますー

の披露自体が初めてとのことで、たくさ 館が出張して来てくださいます。メイン す。「ここパーク」では、長門おもちゃ美術 大変面ショー」が初登場。長崎県以外で ステージには長崎県から「未来と妃那の んの方に見てほしいですね。

いきます。お楽しみにり つながるおまつりになるよう、準備して れた生協まつり。今回も皆さんの笑顔に してきてくれたからこそ45回も続けら 組合員さんが毎年楽しみにして、参加

# サイクル品募集!

ただいて「リサイクル リサイクル品を寄付い 毎年生協まつりでは、

**木使用切手** 等の

青き損じハガキ や

どに使われます。ご協力 収益金は組合員コー 援、ユニセフへの募金な ナーの運営や、東北支 コーナー」を設けます。

## こんなものを募集 ています!

箱入りの食器、学用品、ベビー用品などの タオル、せっけん、カバン(新品)

缶詰、コーヒーなど

※なまもの、賞味期限切れ、賞味期限が2020年 4月以前のものは取り扱いません

※その他衣類、状態の悪 ないもの (新品同様のもの、シミ・汚れが付いてい ☆類 子ども服、マタニティ用の衣類 いもの、大型器具、書

宅配・店舗で受け付けています めていません。

入っていない食器は集 籍、CD、靴、楽器、箱に

書き損じ







乳幼児の栄養改善につながります!

中古CD:

## 2月4回カタログ(2月10 日~配布) と一緒に回収専

集まったハガキ等は ハンガーフリーワールド\*へ送ります

※飢餓のない世界を創るために活動する民間の国際 ラデシュ、ウガンダ、ベナン、ブルキナファソで活動 協力団体(NGO)です。日本に本部を置き、バング

