

もずくレシピ紹介

もずく酢そうめん

材料(2人分)

調理時間 約15分

そうめん	2束	かにかまぼこ	4本
太もずく	2パック	粒コーン	適量
めんつゆ	60cc	みょうが	1片
むき枝豆	適量	酢	適宜

作り方

- ① そうめんはたっぷりのお湯で茹で、流水にさらしてめりを取り、水気を切っておく。
- ② もずくとめんつゆをボウルに入れて混ぜ、むき枝豆とほぐしたかにかま、粒コーンを加えて混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを皿に盛り、その上に②をかけ、小口切りにしたみょうがを添える。お好みで酢をかける。

POINT

そうめんの味変レシピです。具材はお好みで変えても楽しめますよ♪



POINT

とろみがついているのでのごしがよく、酢が食欲増進に効果的です!



POINT

なすのトロツとした食感と風味に、もずくの旨みと酸味が絶妙に合いますよ!



焼きなすのもずく酢和え

材料(2人分)

調理時間 約15分

太もずく	1パック	かつお節	適量
なす	2本	しょうが	1片
塩	少々		
サラダ油	大さじ2		
かいわれ	適量		



作り方

- ① なすは1.5cm幅の輪切りにし、塩をまぶす。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油をひき、なすを並べて中火で両面こんがり焼く。
- ③ ②を皿に盛り、汁気を切ったもずくとかいわれ、かつお節、おろししょうがをのせる。

もずくのサンラータン

材料(2人分)

調理時間 約15分

糸もずく	2パック	<水溶き片栗粉>	
トマト	1個	片栗粉	小さじ2
卵	1個	水	大さじ1.5
酒	大さじ1	小ねぎ	適量
中華スープの素	小さじ1	酢	適宜
しょうゆ	小さじ1	ラー油	適宜
水	1.5カップ		

作り方

- ① トマトは熱湯にくぐらせ、冷水にとって皮をむき、1cm角に切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったらトマトを加え、さらに水溶き片栗粉を混ぜながら回し入れる。
- ③ 溶いた卵を細く流し入れ、半熟状になったらもずくを加えて火を止める。
- ④ 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らし、お好みで酢とラー油をかける。

夏休み自由研究のお手伝いをします!

テーマは「ガリレオ温度計を作ろう!」

★ 透明な容器の中で、浮きが浮いたり沈んだりすることで温度がわかる、不思議で楽しい「ガリレオ温度計」。身近な材料を使ってガリレオ温度計を作りながら、温度や温度計について一緒に考えていきます。実験のまとめ方も紹介しますので、自由研究の参考にしてみてくださいませ。ぜひお気軽にご参加ください♪

対象 小学4～6年生

※保護者の方と一緒にご参加ください。

※お申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

6/30
締切
まで

▼お申込み

開催日程

※約1時間半ほどの内容です

7月22日(火)	10:00～	コープやまぐち本部
7月25日(金)	10:30～ 13:30～	岩国センター 組合員集会所
7月26日(土)	10:30～ 13:30～	新下関店 組合員集会所
8月8日(金)	10:30～ 13:30～	萩センター 組合員集会所
8月10日(日)	10:30～ 13:30～	いずみ店 組合員集会所

お問い合わせ

やまぐち食の安心・安全研究センター

083-934-1255

担当:中尾、片山(月～金 9:00～18:00)

山口県 生活協同組合 コープやまぐち

はじめましてBOX

をお届け!



2025年4月
お申込み380名!

対象となるご家庭
山口県にお住いの1歳未満の赤ちゃんがいらっしゃる方
※「はじめましてBOX」のお届けは、お子様おひとりにつき1回限りとさせていただきます。



お申込みはこちら

2025年は国際協同組合年

コープやまぐちでは

「メッセー字コンテスト」を開催!

メッセー字
コンテスト

「メッセー字」とは?

熟語の発音はそのままに、言葉の漢字やひらがな、カタカナ、数字、ローマ字などの表記を変えて新しい意味にする文字遊びのことです。

例

行動力 → 幸導力
(意味: 自分や他人を幸せに導く力)

千客万来 → 千脚晩礼
(意味: 夜まで多くの来客があり感謝)

募集期間 2025年4月1日(火)~12月31日(水)

賞品	コープ賞	毎月の応募作品から5名程度表彰	グランプリ (1名).....10万円
	年間表彰		準グランプリ (1名).....5万円
			コープやまぐち賞 (1名).....3万円

※審査アドバイザーには、山口県のローカルタレント「大谷泰彦(ヤスベエ)氏」をお迎え!

募集方法

右の二次元コードからWEB入力していただくか、店舗サービスカウンターに設置してある「応募用紙」をお使いください。宅配は担当者が携帯しています。



リサイクル

回収データ

4月分

品名	数量
カタログ・チラシ	168,064kg (約30,556セット分)
飲料用紙パック	1,390kg (約45,875本分) 注文シート2,708kg (約246,182枚分)
発泡スチロールトレイ	554.90kg (約168,152枚分)
透明トレイ	429.70kg (約23,872枚分)
アルミ缶	634.95kg (約31,748缶分)
スチール缶	176.25kg (約5,317缶分)
飲料用紙パック	806.0kg (約26,601本分)
ペットボトル	1,329kg (約40,286本分)

品名	数量
たまごパック(PET)	594kg (約42,429パック分)
仕分け袋	1,828kg (約228,500枚分)
たまごパック(PET)	187kg (約13,357パック分)

買い物袋持参率

店舗	回収数(枚)	割合
どうもん店	45,858枚	90.84%
いずみ店	70,218枚	86.17%
小郡店	14,253枚	88.17%
新下関店	68,776枚	88.76%
宇部店	50,967枚	90.15%
とくやま店	22,045枚	90.91%
合計	273,915枚	88.81%

組合員さんと一緒に進める環境活動

次世代の子どもたちに安心して暮らせる地球を残すことをめざし、環境問題を身近なくらしの中から、考える活動をすすめています。

7 太陽光パネル設置
12 省エネ機器導入

13 水資源の活用
14 緑化推進
15 廃棄物の減量

今月のPick Up! ビックアップ

コープやまぐちでは、店舗に太陽光パネルを設置し、店内への電力供給を行っています。コランドにある太陽光パネルと合わせて、発電量を報告いたします。

【2025年4月分の発電量】

コランド	26,777.0kWh
新下関店	36,354.7kWh
宇部店	33,522.5kWh
いずみ店	19,084.0kWh
合計	115,738.2kWh

コープ虹の募金箱

2024年度 虹の募金箱のご報告

コープやまぐちでは、組合員が誰でも参加できる場を多く作る事をめざし、「虹の募金箱」を常設しています。
緊急募金は「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」を実施し、大変多くの善意をお寄せいただきました。

2024年度、虹の募金箱に寄せられた募金額(店舗・宅配・組合員活動での募金含む)

虹の助け合い基金	762,065円	ユニセフ募金	1,194,849円
子ども応援募金	469,925円	虹の平和・おまかせ募金	923,943円
令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金	6,030,752円		

お寄せいただいた募金は、虹の募金箱運営委員会で協議し、支援活動や義援金など、それぞれの募金の使途に応じて有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

『義援金』と『支援金』の違いって？

募金の活用先として、「義援金」と「支援金」という2つの言葉をよく耳にしますが、どのような違いがあるのでしょうか？

義援金

被災された方々へ、公平・平等に配分されるお金です。配分するのは県の配分委員会です。日本赤十字社や共同募金会等で集めたお金は、最終的には配分委員会に行きます。

支援金

被災地の支援のために使うお金一般です。被災者支援の活動を行う団体への支援やボランティアセンターの運営のための費用はこれに当たります。被災地でのかしらの再建のためには、個人や各家庭に配られる義援金だけではなく、市民団体やボランティアの活動もとても大切です。

2025年度も「虹の募金箱」へのご協力をよろしくお願いします。

店舗 虹の募金箱を常設しています。

宅配 宅配の注文シートに下記の番号を記入して、数量1をご記入いただくと、1口100円の募金ができます。

ユニセフ 募金

申込番号 **アリ文 2001**

紛争や貧困で脅かされている世界の子どもたちを守ります。

虹の助け合い 基金

申込番号 **アリ文 2002**

国内外の甚大な被害の被災者への義援金や支援活動に活用します。

虹の平和・おまかせ募金

申込番号 **アリ文 2003**

山口県原爆被爆者支援センターゆだ苑の支援やNPT再検討会議への派遣等、平和活動の援助の他、宅配ポイントは、おまかせ募金として、組合員も参加する虹の募金箱運営委員会で話し合い、他の募金へも配分します。

申込番号 **アリ文 4012**

※おまかせ募金は、**宅配ポイントでも申し込みます**。1口100ポイント(100円)募金できます。

子ども応援募金

申込番号 **アリ文 2004**

子どもの貧困課題や居場所づくり等に取り組む団体への支援(寄付)を基本としながら、コープやまぐちが他団体と連携して取り組む子どもの支援にも活用します。

(一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告

4月



一般社団法人やまぐち食の安心・安全研究センター生協検査部門では、生協独自判定基準に従って、宅配・店舗・夕食宅配取扱商品の抜き取り検査等を行っています。

【微生物検査】

宅配商品76検体のべ238項目(一般生菌数／大腸菌群／大腸菌／黄色ブドウ球菌／サルモネラ属菌／腸炎ブドウ球菌／クロストリジウム属菌)すべてコープやまぐちの基準値以内で問題ありませんでした。店舗商品15検体のべ55項目(一般生菌数／大腸菌群／大腸菌／黄色ブドウ球菌／サルモネラ属菌／腸炎ブドウ球菌)すべてコープやまぐちの基準値以内で問題ありませんでした。

※その他、夕食宅配23検体のべ92項目の検査を実施。結果はすべて良好。

【残留農薬検査】

宅配商品32検体のべ6400項目、店舗商品8検体のべ1600項目。結果は、すべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ800項目、その他の依頼24検体のべ4800項目の検査を実施。結果はすべて良好。

■詳しい結果はホームページで月次報告中。

こづぷ子育てひろばのお知らせ

子育てひろばは赤ちゃん・未就学児を対象にした、出会いの場・ふれあいの場です。

参加予約は不要、いつ来ていつ帰ってもOK。

- 絵本やおもちゃなどの遊び道具はありますが、基本的にノンプログラムで、のびのびくつろげ、自由に過ごせる空間を提供する場です。
- 先輩お母さんのスタッフさんがお互いのつながりづくりや気軽に楽しめるようにサポートします。専門家ではありませんが、子育ての悩みなどに対して、経験を聞いたりすることで気が楽になることもきっとあるはず。

子育てひろばへの参加は**無料**です。
皆さんのご参加をお待ちしております！



今月の日程

※子育てひろばの急なお休みや、コロナ対策に関するお知らせはホームページをご覧ください。



日付	時間	場所
6/6(金)	10:00-13:00	【とくやま店組合員集会所】(周南市) ふあみ〜ゆ商品試食
6/9(月)	10:30-12:30	【周東センター組合員集会所】(田布施町) 手形アート
6/18(水)	10:30-13:30	【厚狭センター組合員集会所】(山形小野田市) ふあみ〜ゆ商品試食
6/19(木)	10:30-12:30	【はあもにい〜♪】(小郡店前)【(山口市)】
6/20(金)	10:00-12:00	【岩国センター組合員集会所】(岩国市)
6/20(金)	10:30-13:00	【萩センター組合員集会所】(萩市)

お問い合わせ： ☎ **0120-27-5520** (月〜金 9:00〜18:00)

ねえ!

これがええんよ!



おやつにもいいー!

同じグループの人に教えてもらい、今はまっています。お嫁さんにもプレゼントしたら、美味しかったと連絡がありました。おやつにもいいですー!



(周南市 Y・Fさん)

井桁屋製菓 きんぎょあげ
宅配予定 6月2回 店舗 取扱い

孫の好物!

身が柔らかく味付けも優しくて美味しく、骨がとつてあるので子どもにも安心。いつもは少量な孫も大好きで、いつも1人で2〜3切れ食べて、ご飯もすすんで嬉しいです。



(下関市 K・Sさん)

骨取りかれいのみりん漬け
宅配予定 6月2回

丁度いい量!

グリーンスムージーにはまっています。野菜1食分が含まれているのに、125mlと程よい量です!これから暑くなるので、ウォーターキングの後にピッタリだと思いますー!



(光市 T・Nさん)

グリーンスムージー(1食分の野菜)
宅配予定6月2回 (宅配はケース売りのみ) 店舗 取扱い

わが家のお気に入り!

梅酢たこがわが家のお気に入り商品のひとつになっています。ほんのり梅の風味があり、わかめもずくなど酢の物の具材にあわせてよく使っています。美味しいですー!



(山口市 M・Iさん)

梅酢たこ
宅配予定 6月4回

お便りから



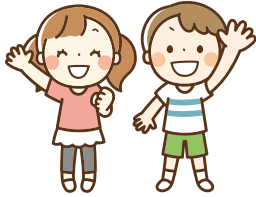
この時期は大変です...

花粉に加えて黄砂も大量に来て、鼻水、くしゃみ、涙に頭痛と大変です。花粉の薬は強いらしく、昔肝機能障害になっていたからは薬を止めているので、この季節になると花粉のなところへ行きたくなります。

(宇部市 K・Sさん)

出会いに感謝!

新学期が始まり、新しい子どもたちとの出会いがあります。この年になってもお仕事をいただけることに感謝。そしてたくさんの方に出会いに感謝。体に気を付けて頑張りたいです!!



(光市 K・Mさん)

楽しんでます!

大輪の真っ赤な椿の蜜をついばむため、ヒヨ鳥が様子をみながら毎日飛んできています!咲きほこっている椿の花を守るため、主人がネットをかけてくれましたので、楽しみながら花を眺めています。

(熊毛郡平生町 S・Mさん)

楽しんでね!

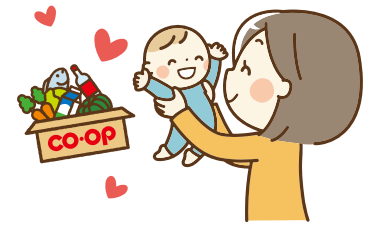
4月から年中さんになった息子。年少さんのときも、行き渋りなど全くなく毎日楽しそうに1年間通いました!新しいお友だちも沢山増え、色々な経験をし、より頼もしいお兄さんに成長しました。年中さんも楽しんでね!!



(下関市 S・Kさん)

心にゆとりが...

今月2人目が産まれ退院し、身体を休めたいのですが旦那が全く料理ができないため私が作っています。長女(3)と長男(0)のお世話をしながらだと大変ですが、コープで注文した物が冷蔵庫にある、買い物に行かなくて良いというだけで心にゆとりがあります。ミールキットだととっても楽になります。今度注文してみようと思います。



(長門市 Y・Iさん)

がんばれ!!

3人兄妹の長男は大学進学のため、昨年から一人暮らし。いつもより長い春休みに実家に帰ってきました。今までのように一緒にご飯を食べたり、買い物に行ったり、会話をしながら普通の生活を送っていましたが、とうとう春休みも終わり、戻ってしまいました。弟、妹、私もとても寂しいです。でも、長男もひとりで頑張っているの、次会える日を楽しみに、そして遠くから応援しようと思います!!

(宇部市 S・Hさん)

古着でワクチン?

他県にいた子どもが半年、研修で帰省してくることにまりました。今の生活のままでは物が多すぎる...と思い断捨離を決意。「古着 de ワクチン」を知り、やる気に拍車がかかっています。断捨離を検討されている方は「古着 de ワクチン」オススメです!



(山口市 M・Fさん)

わが家のいちおし商品

今月号からは「知ってよかった!」マークの意味とその想いをテーマに、コープ商品に記載されている様々なマークの意味についてご紹介します。

ご存知ですか?

コープやまぐちの開発商品

下記のマークがついている商品はコープやまぐちのプライベートルンドとして開発されています。

山口県に密着した商品で、組合員の声によって開発・見直し・改善が行われ続けています。



和風ドレッシング

通常より高い酸度の酢に漬け込むことで、加熱せずに生のたまねぎとにんにくを使うことが可能になりました。しょうゆはもろみを絞っただけの生しょうゆを使用。まろやかであきのこないドレッシングです。大分県にあるフンドーキン醤油株式の工場では、玉ねぎの皮むきを人の手で行い、外見だけでは分からない傷みも人の目でチェックしています。

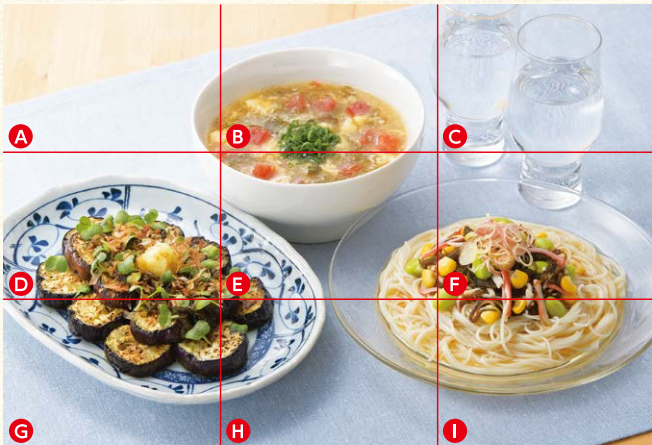
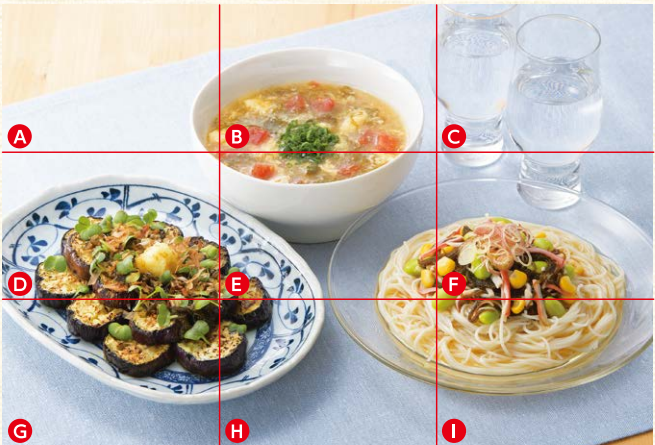


組合員さんの声

わが家では、カルパッチョの時に和風ドレッシングを使っています。醤油ベースなので、まぐろ、サーモン、鯛などの食材とよく合います。野菜もたくさん食べられるので、おススメですよ。

まちがいさがしに答えて
コープポイントをゲットしよう!

下の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。さあて、どこでしょう?



キリトリ線

クイズの答え	フリガナ	ご住所 ()市・町
	お名前	TEL () -
おおすすめポイント		年代 20〜30代 / 40〜50代 / 60代以上

今回は「春木田の巨峰」のおおすすめポイントをお募集!いただいた声は、「コープの美味旬菜」でご紹介させていただきます。



おおすすめポイント
※今回の商品以外でも、お気に入り商品の「おおすすめポイント」や、アレンジレシピがあれば教えてください。

ご意見(おたよりだけでもOK!)
※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイデア・コープレターを、読んでの感想などをお聞かせください。



webからのご応募はこちら!

広報戦略スタッフ行

※個人情報(クイズ対応とアンケート集約の他)には使用いたしません。応募メ切は6/20(金)です。

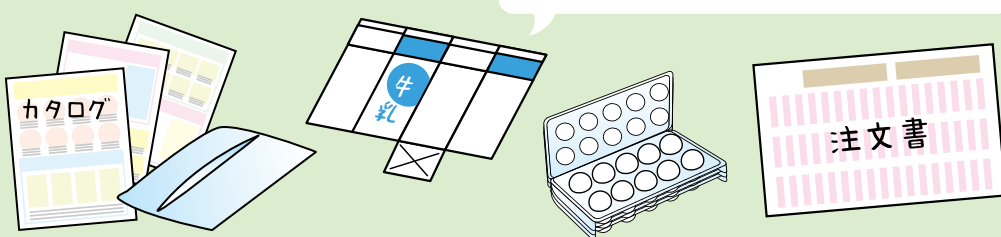
リサイクルの流れ

START!
組合員さんからお預かり



宅配担当者が、リサイクルできる紙バックや卵バック、カタログ等を回収します。

紙バックは中をきれいにすすいで、切り開いてご提出ください♪



- 返却されたカタログ・袋 (シールは剥がしてください。)
- 紙バック (裏がアルミシートの紙バックもOK!)
- 卵バック (シールやラベルは、剥がすか切り取ってください。)
- 提出された注文書

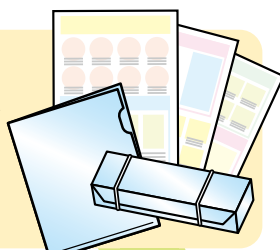
GOAL!



再生された商品利用で
リサイクルの輪が
完成!

再利用

カタログや卵バック
などはチラシの原紙
やクリアファイル、
ペンケースなどに生
まれ変わります。



西日本衛材コアノン工場 (兵庫県たつの市)

豊かで綺麗な一級河川として有名な揖保川の川沿いにある製紙工場。ここで、注文シートと紙バックを原料の一部としたコアノンロールが作られます。



コープCSネットエコセンター (広島県尾道市)



中国地区5生協で回収されたリサイクル品を加工する場所です。宅配のドライ商品・冷凍商品を仕分けるドライセットセンター・冷凍セットセンターと隣接しているため、トラックが各生協から尾道へ帰るついでにリサイクル品が回収できます。

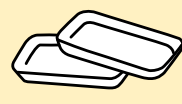
アルミ+スチール缶

各委託契約業者が回収。圧縮後、再生アルミ、粗鋼原料になります。



発泡+透明トレイ

回収後に(株)エフビコの工場へ行き、再生トレイの原料になります。



事前にコープのお店で購入した指定の「マイバスケット」を持参して、レジ通過時にマイバスケットにいれてそのまま持ち帰りできます。袋に詰め直す手間が省け、商品が崩れることはありません。



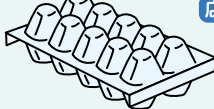
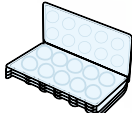
マイバスケットで
さらに便利♪

2020年7月より全国でレジ袋が有料化になりましたが、山口県では2009年から、山口県レジ袋削減運動に賛同したお店がレジ袋無料配布を中止してまいりました。コープやまぐちでも2009年4月からレジ袋の無料配布を中止し、マイバッグの持参を呼びかけています。

マイバッグ持参に
ご協力ください!

容器包装・カタログなどの回収ルール

回収ルールをご確認ください。店舗での回収は島田店を除く全店で行っています。ルール通りでの回収ができないと、リサイクルできない場合がありますので、ご協力をお願いします。

回収対象	カタログ・チラシ  宅配	チラシお届け袋・商品お届け袋  宅配 ※商品の入っている袋（透明と半透明2種類）は、どちらも回収できます。	たまごパック  宅配 店舗	
	ルール ● コープやまぐちで配布したものがすべてが対象です。 ● 新聞・雑誌・他カタログは回収しません。 ● まとめて出さずに毎週出していたらと助かります。 ● 注文シートとは別にして担当者にお渡しください。 ● ホッチキスは外さなくても大丈夫です。	● シールが貼ってある場合は剥がしてください。 ● 汚れのひどいものは出さないでください。 ● 空気を抜いて折りたたみ、まとめてください。（紐や輪ゴムは使わないでください） ● 上記の袋以外は出さないでください。（材質が異なります）	● 生協で購入したパックのみ出してください。 ● 紐や輪ゴムは使わないでください。 ● 汚れのひどいものは洗ってください。 ● シール等はきれいに剥がすか、切り取ってください。 	
回収対象	牛乳パック 内側が銀色の紙パックも可 宅配 店舗 	食品トレイ 店舗 	アルミ・スチール缶 店舗 	ペットボトル ※丸キャップとラベルは外してください。 店舗 
	ルール ● はさみで切り開き、洗ってよく乾かします。 ● 輪ゴムを掛けたり、袋に入れたりせず、開いてそのままお渡しください。	● 汚れのひどいものは洗ってください。 ● ラベル、シールは剥がしてください。 ● 納豆パック、ラーメン等のカップは回収できません。	● 中は洗ってください。 ● ミルク缶、スプレー缶、缶詰（トマト缶など）は回収できません。 	● 中は洗ってください。 ● つぶせるものはできるだけつぶしてください。 ● ワインやしょうゆなどのボトルは回収できません。 

みんなであつなげよう リサイクルの輪



自然と共生して心豊かにくらし、その環境を子どもたちに引き継いでいくために、コープやまぐちは環境活動の一つとして、組合員さんと一緒にリサイクル活動を行っています。

いずみ店・宇部店のみ

古紙・子ども服回収BOX

古紙回収BOXでは、新聞紙とチラシ、雑誌、カタログなどを回収しています。(※段ボール・紙バックは出せません。)また、宇部市内のスーパーでは初めての設置となる子ども服回収BOXで、不要となった子ども服や子育てグッズの回収を受け付けております。詳しくはサービスカウンターまで。

フードバンクポスト

「ここと」全店にフードバンクポストを設置。また、2021年11月からは、宅配でのフードドライブも実施しています。回収された食品は、実施団体(NPO法人フードバンク山口)により、定期的に収集され、福祉施設等で活用されます。



未来の地球と
子どもたちのために
身近な資源を
リサイクル
しましょう!



コープここといずみ店では、リサイクルコーナーは、店舗側面(正面
向かって右側)にあります。



はらぺこ大作戦 ～自分で選ぼう、体にやさしい食べ方～

2024年6月～12月 ここと いずみ店 小学5年生11名

たくさんの食べ物があふれている世の中で、子どもたちが自分自身で体にやさしいものを選んでいけるよう、5回にわたって食べることの大切さについて一緒に考える実習を行いました。



店内で食材を選びます。表示を見たり、野菜を選ぶポイントをみんなで相談。



いろんなメニューの中から、献立を考えます。



栄養バランスを考えながら、お惣菜をお弁当箱につめました。

参加者の感想

- ★塩分が多いと体に悪いことが分かったので、お父さんに塩分のことをいっぱい教えました。
- ★だしをとって味噌汁を作ったら、今までのよりすごく美味しかった。



2025年も
開催します！

日時 6月15日⑩スタート。7月31日⑩、8月21日⑩、9月21日⑩、11月16日⑩ 10:00～13:00

対象 小学校4～5年生 **場所** ここと いずみ店 **応募め切** 6月6日⑩

下記電話番号にお電話ください。

お申込み 組合員活動グループ **0120-27-5520** (月～金9:00～18:00)

参加者募集中！ 大人の食育学習会

毎日食べたい！お豆腐づくりに挑戦

お豆腐は好きですか？自分で作ったお豆腐は、きっとほっぺが落ちるほど美味しいはず！
ぜひ一緒に手作り豆腐にチャレンジしましょう！

日時 6月20日⑩ 10:00～12:30

参加費 ここと いずみ店

講師 コープやまぐち 栄養士アドバイザー 野村京子さん
コープやまぐち 食育サポーター

内容 ★お豆腐づくり ★「和食のすすめ」についてのおはなし

参加費 一人300円 **持参物** エプロン、三角巾、マスク、手拭き

お申込み 下記電話番号にお電話ください。
組合員活動グループ **0120-27-5520** (月～金9:00～18:00)



昼食の準備は
ありませんが、持参した
昼食や購入したものを
集会室で食べても
OKです



アレルギーについて考える 「アレルギーっ子とまなぼう」

今年は
7月27日⑩に
こことくやま店で
開催予定！

2024年10月27日⑩ ここと いずみ店 小学生親子4組

女性いきいき大賞奨励賞受賞団体の「アレルギーっ子の会ばれればれ」さんの協力をいただき、食物アレルギーを持つ子どもと保護者を対象にした食育学習会を開催しました。



管理栄養士さんから食品表示の見方についてのお話を聞きました。



店舗で商品の表示を見ながらお買い物。学習したことで、今まで購入しなかった商品にもチャレンジすることができました。

参加者の感想

- ★おやつは今まで保護者が確認していましたが、自分で表示を見て、教えてもらいながら欲しい商品を買っていたので、いい経験になりました。
- ★なかなか外で人と一緒に食事ができる機会がないので、当日は参加者のみんなで試食することができてとても嬉しかったようです。

キッズもぐもぐチャレンジ

今年も9月28日⑩に
こことくやま店で開催予定！

2024年9月29日⑩ ここと とくやま店 小学1～3年生20名

山口県立大学看護栄養学部栄養学科「食育プログラム開発チーム 食育戦隊ゴハンジャー」と共催でイベントを開催しました。



魚が食卓に並ぶまでの工程や、とくやま店水産担当から鮮度の良い魚の見分け方・上手な食べ方などを学習しました。



大学生と一緒に、コープの店舗内の売り場やバックヤード・調理場・冷蔵庫などを見学し、野菜や魚の包装作業も体験！

参加者の感想

- ★自分で作ったアジのホイル焼きが美味しかった！
- ★職員さんが魚をさばっていたのが、かっこよかった。



自分で握ったおにぎりや魚のホイル焼きをみんな
で楽しく食べました♪

6月は
食育月間

実践しよう！
いろいろな食育

コープやまぐちでは、毎年様々な食育活動を行っています。
今回は昨年度の活動の一部をご紹介します！
「食育」に触れ、ご家庭でも取り組んでみませんか？

食育とは

様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと

コープの
美味旬菜

もずく×SDGs

恩納村産もずく



恩納村産もずく

宅配	取り扱いあり
店舗	取り扱いあり

恩納村産もずくの
こだわりポイント

沖縄・美ら海の
美味しいめぐみ

沖縄県恩納村のサンゴ礁に囲まれた遠浅の海は透明度が高く、太陽光が海底まで届くためもずく養殖に適しています。

生産者は日々生育状況を確認し、最も品質の良いタイミングでもずくを収穫します。水揚げ後は、隣接する加工場で素早く塩蔵処理することで鮮度と品質を保持しています。

製造加工は、鳥取県境港市にある井ゲタ竹内で行われ、独自の品質基準を設け、厳しく管理しています。加工では手作業で異物除去した上で、金属探知機やX線異物検出器でさらにチェックしています。



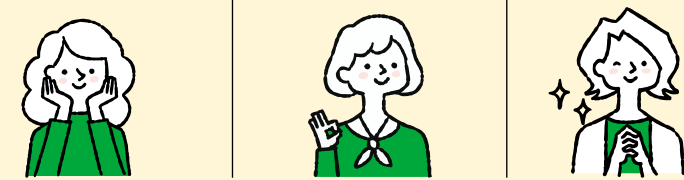
組合員さんの声

組合員さんから寄せられた、今が旬の食材のおすすめポイントやアレンジレシピをご紹介します。皆さんもぜひお試しください♪

1パックが適量なので、家族で1つずつ分けています。太さがあり、食べ応えがあります。
(周防大島町 K・Hさん)

もずくの歯ごたえがしっかりしていて、酸味もきつなくマイルドです。子どもでも食べやすいと思います。
(宇部市 K・Yさん)

そのままいただいても、もちろん美味しいのですが、長芋やキュウリの千切りと混ぜるだけで、これからの時期にピッタリの酢の物が簡単にできます！秋冬には、ナマコと合わせると絶品！
(山口市 T・Kさん)



コープやまぐちがおすすめの旬の野菜や果物を
ご紹介する「コープの美味旬菜」。

今回は、コープのエシカル商品の一つ、「恩納村産のもずく」をご紹介します。

自然豊かな海で育まれた
美味しいもずく

もずくの利用で、
サンゴの海を守り育む
「もずく基金」

もずく商品、1点のご利用につき2円を「もずく基金」としてサンゴの再生に活用していきます。

マークのついた商品が目印です！



もずくを育む豊かな海に欠かせないサンゴですが、海水温の上昇などによって「白化現象」が度々発生しています。2024年夏にも大規模白化が発生し、恩納村海域の約8割のサンゴが死滅したと言われています。



そのような背景から、もずくを養殖する恩納村漁協では、沖縄の豊かな海を「守り」「育てる」取り組みの一環として、2003年からサンゴの植え付けに取り組んでいます。コープやまぐちでは2010年からコープCSネットと一緒に、もずく商品の利用を通じて基金を積み立て、サンゴを守り育む活動に取り組んでいます。

コープCSネットのホームページで「もずく基金」を動画で紹介！ぜひご覧ください！

2024年度の合計金額は
2,569,583円。
ご協力ありがとうございました。



コープやまぐちの職員が 産地視察に行きました！

コープやまぐちでは、組合員や役職員が定期的にもずくの産地である沖縄県へ産地視察に訪れています。
今回は、その視察に参加した職員の報告をご紹介します！

「ベチバー」や「はちみつ」が海を守る!?

“サンゴの白化(※1)”の要因の一つである「海への赤土流出」を防止するために、現地の方々は「ベチバー(※2)」の植え付けを行っていました。

他にも、耕した畑に種を蒔き花を咲かせ、そこに集まってくるミツバチからはちみつを入手・販売し、売り上げを赤土流出対策に役立てるという活動も印象的でした。海と陸からのアプローチで海の環境を整え、質の高いもずくの養殖を行っていることに驚きました。

(※1) サンゴと共生している褐虫藻が失われることで、サンゴの白い骨格が透けて見える現象。
(※2) 土の流出を防ぐのに適しているイネ科の植物。



サンゴ再生に向けて…

死滅したサンゴに藻がついて茶色くなっている映像を見たときはショックでした。サンゴの再生のために、まず死滅した部分をハンマーで砕いて除去する作業からはじめたそうですが、自分たちが時間をかけて大切に作りあげてきたものを砕かなければいけないということは、言葉では言い表せない気持ちだったんだろうなと思いました。



サンゴの基台に願いを込めて

サンゴが定着し成長するための土台となる「基台」には、交流会や視察などで訪れた多くの方からのメッセージが書かれており、その想いを繋いでいくために再利用されています。職員も再生に向けて、生き残ったサンゴを回収し、基台への移植作業と願いを込めてメッセージを書くというとても貴重な体験をさせていただきました。



もずくの旬な ちよこっと豆知識

もずくの旬について?

糸もずくは1月～3月頃、太もずくは3月～6月頃が収穫シーズン。この収穫時期に、1年間分で使用するもずくを収穫し、味付もずく商品は年間を通じて供給されています。

もずくの由来

天然のもずくは、「他の藻に付いて生息する」ことから、「藻に付く」という意味で、「もずく」と呼ばれるようになりました。

今回は、「春木田グループの巨峰」のおすすめポイントや「ぶどうのアレンジレシピ」を大募集！
いただいた声は「コープの美味旬菜」でご紹介させていただきます。



9ページの「おたより用紙」から
ご応募ください！





食とくらしを共にはぐくむ情報誌 //

COOP LETTER

2025

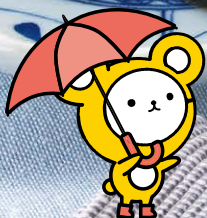
6

June

爽やかな酸味で

梅雨を乗り切る!

恩納村産もずくレシピ



Contents

コープの美味旬菜

恩納村産もずく.....p2-3

6月は食育月間

実践しよう!いろいろな食育.....p4-5

みんなでつなげよう リサイクルの輪...p6-7

インフォメーション

みんなのひろば.....p8-11

もずくレシピp12

■コープやまぐち公式SNS

最新情報をお届けします♪

