



とくしま生協機関紙 あわてんぼ とくしま生協

阿波展望

2014年
3月号
NO.310

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3 TEL.088-698-0505

発行責任者/梶原 樹



BEST SHOT!
ベストショット今月の一枚
ビッグひな祭り:平成26年2月23日~4月6日まで
【会場】人形文化交流館(勝浦町生名)

食育委員さんの渾身のキャラ弁! スパイダーマンと野菜怪人

クモの巣の細い線は「のり」を細くキッチンバサミで切って作りました。放射線状に巻くのが難しかったです。ご飯は「デコふり」を混ぜて赤くし、目のところは「卵の薄焼き」を使いましたが、これを貼り付けるのが難しかったです。



デコふりで赤く色づけ

卵の薄焼き

ママが作るお弁当のおかず BEST3

- 1 たまご焼き
- 2 鶏のから揚げ
- 3 ウインナー

特に20代のママの約9割が「たまご焼き」はお弁当に欠かせないアイテムという結果となっています。その他、野菜もよく利用されていて、緑黄色野菜の「ブロッコリー」と「プチトマト」の人気の高いようです。



のりとチーズで

クレヨンしんちゃん

まゆげと顔の輪郭は口の上が上がっているのが気になりました。肌は「サケそぼろ」。目は「のり」と「チーズ」。口は「ケチャップ」を使っています。



ケチャップで色づけ

あなたの手作りお弁当大募集!!

阿波展望
5月号で
紹介予定です!!

機関紙委員会・食育委員会 共同企画

お弁当づくり

ちょっと拝見!

4月は新生活スタートの月!

新入学のお子様を持つお母さんの中にも「お弁当」デビューする方も多いのではないのでしょうか?
お弁当づくりの先輩たちはどんな点に工夫しているのでしょうか?
昨年実施されたアンケート結果を踏まえてお伝えしたいと思います。



食育委員会の皆さん

今回は食育委員さんの「ゆう☆ママ」さんに協力をいただき、渾身のキャラ弁を紹介させていただきました。ゆう☆ママさんは、お子さんが残さず食べてくれる事がとても嬉しく、頑張ってお弁当を作っているそうです。



ウインナーの先

スライスチーズ

カニカマ

卵焼き

ドラえもん

鈴のところは「カニカマ」と「薄焼きタマゴ」で作りました。輪郭は「大きいのり」を切って、フチからかぶせていきます。ヒゲの位置が案外難しく…。鼻は「ウインナー」の先。目は「スライスチーズ」です。

お弁当作りに使うお役立ちグッズ BEST3



左記3つに加えて、その他のグッズでは年代によって特徴が出ています。20~30代…「型抜き」「型抜きパンチ」「おにぎり型」、50代…「調味料入れ(醤油/ソース/ケチャップ)」「ふりかけソース」が多く挙がっています。

子どもにお弁当を残さず食べてもらうための工夫

子どもの好きな食材を入れる

61.1%

彩りをよくしている

56.2%

「子どもが食べやすい大きさにする」など食べやすい、「カップやピックなど好きな柄が入ったものを使う」「ウインナー(ソーセージ)や野菜などを飾り切りする」などの見た目への配慮が上位になっています。9割を超えるお母さんは子どもがおいしく、楽しくお弁当を食べられるように工夫しているようです。実は、小学生低学年のお母さんの3割弱がキャラ弁作りにチャレンジしているという結果も出ています。

「パルシステム生活協同組合連合会調べ」…「子どものお弁当に関する調査」調査内容及び対象/2012年3月8日~2012年3月14日 全国を対象にインターネット調査(モバイルリサーチ)※月に一日以上の頻度でお弁当を作っている20歳~59歳の既婚女性を対象とし、有効回答母数から1000サンプルを抽出

皆さんの愛情たっぷりのお弁当写真を募集します!

写真とともに下記の応募用紙に必要事項を記載の上、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出ください。機関紙阿波展望5月号にて機関紙委員会・食育委員会が選ぶグランプリを決定し、多くのお弁当を紹介する予定です。お子様に作っているお弁当、旦那様に作っているお弁当…大募集!

※調理ポイント・エピソードなどあればお聞かせください。

応募用紙

組合員コード

氏名 tel.
(ペンネーム) ()



私の最近の鼻唄の定番はNHK朝ドラ「てっぱん」の曲とCCBの「ロマンティックと・め・てー」というフレーズ。年齢が出ますね…。以前、フリートークに載っていたおすめ料理(ツルムラサキを使ったカンタン炒め物)のレシピで作って見たら、とても美味しかったです。

【阿南支所/ばよりん】

私も大好きで歌っています。

3月末で2歳になる息子。初めての子どもなので標準がわからないのですが、1歳7カ月の時に鼻唄を唄っていてビックリ！何を唄っているのかは全くわからなかったのですが、主人と顔を見合わせて思わず笑ってしまいました。まだ言葉もちゃんと喋れないのに鼻唄が唄えるなんて…。初めて歩いた時よりも驚きました(笑)。

【阿南支所/さへひ】

今後が楽しみですネ!!
将来はジャーニーズかな?

うれしい事、楽しい事、ワクワクする事、ついつい出てしまう鼻唄!! お風呂での鼻唄は音響効果もバッチリで、特に気持ちが良いですね。2013年は何回鼻唄唄ったかな? 2014はたたくさん鼻唄が唄える年になる事を祈ります。

【徳島南支所/ぶよぶよあさん】

良い事がたくさんあって、たくさん鼻唄を唄いたいですね!

先日、ご機嫌な鼻唄が聞こえてきたんです。が、途中で何かがおかしい…? 曲は天童よしみさんの「珍島物語」のサビの部分。普通なら「ヨンドンサリの〜」なんですけど、どう聞いても「ロンドンパリの〜」になっていました。本人を目の前にし、笑うに笑えず耐えるのに一苦労でした。ちなみに歌っていたのは父でした。

【徳島南支所/たかまゆま】

アンニョハセヨ。韓国語は難しいですし、歌詞は思い込んでしまっていて、しばしばうろたえてから気付く時も多いですよ。

高校時代、家への帰り道、山道に入ってから美空ひばりさんの唄を真似て歌いながら歩いていたら、山仕事から下ってきた人に出会って本当に恥ずかしかった思い出があります。あの時以来、気分の良い嬉しい事があるときは掃除をしながらでも小さな声での鼻唄になっている私です。

【美馬支所/イニシャル】

だれにでもそんな経験ありますよ。自信を持って歌いましょう!

鼻唄というよりは本気なのですが、我が子はトイレに入ると歌を熱唱しています(笑)。

【徳島南支所/OBA43】

トイレは音響が良いから気持ちもノッてるのかな?

後期高齢になりましたが、昔から歌は好きでした。買物の帰りに自転車で演歌を鼻唄で…そして家につく時には違う歌詞や曲に変わっていた事を思い出します。

【板野支所/へたなよこさきちゃん】

あるある。私もそうです。いつ変わるんでしょうね?

つい鼻唄を口ずさむ時というのは、とてもリラックスして心も穏やかな時です。1970年代の歌が定番です。これからもうこんな毎日が過ごせたらと思います。

【板野支所/KEIKO】

まさしくその通り。自分が青春を過ごした時代の曲はいつまでも心に残っています。

理事会だより

報告された主な内容

- 11月度決算報告について
- 監事(会)議事録
- 30周年実行委員会報告と議事録について
- 友の会賀詞交換会
- 店舗事業のまとめ
- 宅記事業のまとめ
- コープしこく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況
- 非常勤役員出張報告書
- 11~12月度の活動及び概況報告
- 組員・共済・供給・出資金の状況
- コープCSネット非食品部11月のまとめと課題
- 11月度供給未収金等の状況について
- エリア交流会報告書について
- コープフレンズ交流会打ち合わせ会報告

- 総代会プロジェクト会議議事録
- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめとおたがいさま準備会議事録

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- とくしま生協理念について
- 総代選挙管理委員について
- 住所不明組員の脱退公示文書について
- 30周年記念ロゴについて
- 鳥取県生協との災害等相互支援に関する協定について

出資金
10月末: 2,509,466千円
11月末: 2,512,059千円
(2,593千円)

12月18日(水)

理事会だより

報告された主な内容

- 12月度決算報告について
- 監事(会)議事録
- 30周年実行委員会報告と議事録について
- 2014年度幹部会体制とステップアップコープ出向予定者について
- 第1回総代選挙管理委員会と公示文書、総代選出について
- 店舗事業のまとめ
- 宅記事業のまとめ
- コープしこく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況
- 非常勤役員出張報告書
- 12~1月度の活動及び概況報告
- 組員・共済・供給・出資金の状況
- コープCSネット非食品部12月のまとめと課題
- 12月度供給未収金等の状況について
- エリア交流会報告書について

- コープフレンズ交流会打ち合わせ会報告
- 総代会プロジェクト会議議事録
- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめとおたがいさま準備会議事録

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 地域ネットの承認について
- 2013年度のまとめと2014年度のすめ方について
- サークル活動規定の見直しについて
- あなたの声をきかせてね(アンケート)について

出資金
11月末: 2,512,059千円
12月末: 2,512,802千円
(743千円)

1月29日(水)

クロスワードパズル

パズル作成/テン子

1	2	3	4	5	
A		F			
	6				
7		B		8	9
			10		
	11				D
12					
13	C		14		

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。
正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

12月号の当選者
●応募総数/200名
●正解者/186名

クイズの答えは **セイボ**

伊藤陽子(美馬)/小倉やすこ(阿南)/杉本洋子(徳島南)/大平昌代(徳島南)/播磨美智子(徳島南)/上原和子(徳島南)/森本尚美(徳島南)/浅野歳子(板野)/森岡みづほ(板野)/井上かおり(板野)

ヨコのカギ

- ある動機からすっかり心持の変わる事
- まじめでいつわりのないこと
- オスの尾の羽は美しく、半円形に開く
- 歌のことは
- 水○○○・○○○醤油
- ←→売掛金
- 着物を着ること、着せること
- 夜の屋外広告や装飾に用いる
- 複写

タテのカギ

- つとめ先
- メディアを集めて公式に発表する
- 筆記や印刷用の色をつけた液
- 道が十字の形に交わっている所
- マグロを芯にして海苔で巻いたもの
- 円筒(理科の実験道具)
- 木の芽あえ
- サザエさんの弟
- 餅つきに必要な白と○○

C O O K I N G

徳島南支所
商品活動委員会

おすすめ
レシピ



リプレ企画の商品だけでお寿司は作れるのかを実践してみました♪
リプレ商品でつくるお寿司

にぎり寿司用

- マグロ(短冊) …… 1枚
- イカ(刺身用) …… (100g) 1枚
- ほたて貝柱(刺身用) …… 150g
- サーモン(刺身用)又は
スモークサーモン …… 100g
- サラダフレーク …… 80g

●サーモン(スモークサーモン)は玉ねぎを上に乗せてカルパッチョソースをかける。

軍艦巻用

- ねぎトロ丼 …… 70g
- いくら醤油漬 …… 70g

●のりは軍艦巻用に細切りに。適度な大きさに丸めた寿司めしに巻き付ける。きゅうりなど添えると見栄えがよくなります。



共通材料(5~6人前)

寿司めし

- 米 …… 4合
- 寿司酢 …… 120cc
- ゆず酢 …… 15cc
- 巻き寿司用のり …… 5枚
- 玉ねぎ …… 小1個
(薄くスライスして水にさらす)
- カルパッチョバジルソース …… 適量

細巻き用

- キュウリ …… 2本
- たくあん …… 1本

●具材を細長く切ったのりで巻く。

豆知識!

冷凍マグロの解凍方法

お刺身や
寿司種用に!!



- 準備するもの
- 温水 ●食塩
 - キッチンペーパー

40℃くらいのお湯に塩を入れて約3%濃度の温塩水を作ります。その中に1分ほどつけた後、取り出してキッチンペーパーなどで水気を拭き取り、冷蔵で30分~1時間程度解凍します。こうすると、色持ちも良くドリップが出にくくなります。



② 温塩水の中で、マグロの表面をきれいに洗い、そのまま約1~2分浸けておきます。



① 塩分濃度3~5%の温塩水を用意します。(水1リットルに対して食塩大さじ2杯、湯の温度約35℃)



③ 表面がやわらかくなったなら温塩水より取り出し、表面の水分を十分に拭き取ります。



④ キッチンペーパーで包み、冷蔵庫で1時間程度ゆっくと解凍します。

※ 解凍時に硬直し、身が縮むことがあります。これは、鮮度の良い証ですので、品質等にまったく問題ありません。
※ 一度溶けたものはその日のうちに使用し、再凍結は絶対にしないでください。

~ハートフルヨニズとくしまより組合員の皆様へ~

リサイクル回収協力をお願い

共同購入・宅配にて配布したチラシ・たまごパック・

商品内装(仕分けしてあるビニール袋)・牛乳やジュース等の紙パックは
配送時担当者まで提出ください。

紙パックについては、裏面が銀色のもの・

飲み口がついている物も回収・リサイクルが可能となりました。

捨てずに、リサイクルにご協力ください。

共同購入・宅配では
商品案内書(リプレ・キャロット等チラシ)と注文書は配送時別々に提出してください。

内装(商品が仕分けされている袋)は、ラベル(名前が記載されているもの)を必ず取り外してください。

化粧品サンプル等がついているチラシは、サンプルを取り除き提出ください。(機械故障の原因となります。)

色つきの紙(各種案内の黄色・青色等の再生紙)は、商品案内書・注文書と同様に別々にして配送時提出してください。



店舗では
空缶は、スチール缶・アルミ缶に分別して回収袋をお願いします。



ペットボトルについては、ラベル・蓋を取り外して回収袋をお願いします。



飲み残り・汚れがひどい場合は、洗浄し回収袋をお願いします。



つながろうCO・OPアクションくらし応援募金のご報告

いつも募金にご協力いただき、
ありがとうございます。

東日本大震災から3年が経過しています。被災地の復興はまだこれからで、息の長い支援が必要です。とくしま生協は2012年度より日生協から新たに呼びかけられた『つながろうCO・OPアクションくらし応援募金』に取り組んでいます。2012年度1年間で3,098,776円の募金が寄せられました。2013年度は現在まで約150万円の募金が寄せられています。皆様のあたたかいご協力で厚く感謝申し上げます。

2012年度から現在までの使途は

- 1) いわて生協が仮設住宅をまわって開催している「ふれあいサロン」で使うお茶菓子代およびいわて生協への代表派遣交通費として 543,970円
- 2) いわて生協の被災地移動販売車「ニコちゃん号」購入代金の一部として 50万円送金
- 3) あんしん福島募金(食品の放射線測定器30台、内部被ばくの検査装置2台を購入)を指定して 50万円送金 ※あわせてあんしん福島署名も取り組み、3690筆の署名を福島に送りました。
- 4) 日生協くらし応援募金へ 200万円送金
日生協が「仮設住宅への灯油支援」、「福島の子ども保養プロジェクト」、「学校図書館元気プロジェクト」、「あんしん福島募金」に振り分けて支援をしています。

※2014年度は引き続き「つながろうCO・OPアクションくらし応援募金」を継続します。「ふれあいサロン」活動への支援、「福島の子ども保養プロジェクト」への支援、「被災地生協のボランティア活動」への支援を行います。ご協力をよろしくお願い申し上げます。

ふれあいサロンの皆さんから届いたお礼の色紙



編集後記

私の作ったキャラ弁を紹介しました。子どもはお弁当は残さず全部食べてくれています。みなさんのお弁当もぜひ応募して紹介してくださいね!楽しみにしています。(ゆう☆ママ)