

グリーンフレンズ大募集！

グリーンコープの商品を使用しているお店や施設を「Green フレンズ」として HP でご紹介します

Green フレンズに登録したお店情報はコチラ！

グリーンコープHP

Youtube

facebook

Instagram

グリーンレター

10月号

岡山センター(月～金 10:00～17:30)
TEL.086-805-2566
組合員事務局(月～金 9:30～15:00)
TEL.086-805-2552

11月号もおたのしみに！

GREEN LETTER

10

2026 Oct.

みんなの広場

活動の様子をお届けしています

こんなことをしたよ！

編集・発行

グリーンコープ生協おかやま理事会
岡山市北区下中野 311-113

7/31『グリーンコープの学校～生きる力を育もう～』

in 岡山市サウスヴィレッジ(岡山市南区)

岡山北 B & 岡山南地区合同開催

グリーンコープの食材で作ってみよう！
フライパンでタルトタタン風

(グリーンコープ おすすめレシピBOXより引用)

今回は親子で作れるりんごのおやつをご紹介します。
食育ワーカーズ t e n 監修、フライパンで焼けるお手軽ケーキです♪

<材 料> 4人分

りんご…………… 1個
(皮をむいてくし形にし、5mmの厚さに切る)

★ホットケーキミックス…………… 100g
★バターブレンドマーガリン…………… 20g
★産直びん牛乳…………… 80mL
★産直たまご…………… 1個
奄美きびさとう…………… 40g

<作り方>

① ボウルに★を加え、よく混ぜる。
② フライパンにきびさとうと水(大さじ1)を加えて弱火～中火で加熱する。
③ 茶色くなってきたらりんごを加えて5分程焼く。
④ ③のりんごをフライパンに並べ直して①を流し入れ、ふたをして弱火～中火 8～10分程焼く

ヘルスチャレンジ2026

県内の生協が協力して取り組んでいるヘルスチャレンジ。
日々の健康づくりにお役立てください。
簡単なアンケートに答えると、抽選で 700 名様に歯科医が選んだ「はみがきセット」をプレゼント！
締め切りは 2026 年 11 月 30 日(月)です。

詳細はコチラから

健康づくりを楽しもう！
ヘルスチャレンジ
2026
参加無料！
実施期間 11/30日まで
WEB・ハガキで応募ができます

2026年度グリーンレター プレゼント企画

クイズ正解者の中から5名の方にグリーンコープ商品をプレゼント♪
二次元コードを読み取ってご回答ください。
応募〆切は10月30日です。

今月のクイズ

答えは11月号で発表します

どちらが正しい？

応募フォーム

7月1日に耶馬溪ファームが開場しました。
2027年1月にはノンホモ牛乳から産直グリーンコープミルクに切り替わります。
産直グリーンコープミルクがノンホモ牛乳から切り替わる理由？

① これまでの仕入れ先との契約により、生乳の購入量を急に減らすことができないため

② 毎月増やせる母牛の数が限られているため

パステライズ牛乳からノンホモ牛乳に予約を変更したい方は電話でご連絡ください。
牛乳の新規予約をお待ちしています！

ためになるクイズをこれから皆さんにお届けします！
家族で考えたり、調べたりするのもいいかも！

毎日続く暑さや、熊本地震の影響があるなか、全てのメーカーさんが岡山まで足を運んでくださり、無事に開催できたことに感謝しています。

かんきょう～森・里・海～ブース、せっけんブース、たべものブースと、3つのブースを1時間目から6時間目までまわり、最後はオールグリーンコープ商品の給食ブースです。

3つのブースでは4歳の子どもから大人まで、実験を交えながら楽しく、真剣に学ぶことができ、まだまだ知らないことがたくさんあることに驚きました。夏休み期間は外食をする機会や、お祭りなどで食べものを買う機会が増えるかと思います。今回学んだことを、子どもも大人も復習しながら、楽しく美味しく体にも環境にも優しい食事を心がけていきたいです。

お楽しみの給食の時間では、それぞれが持ってきたお弁当箱にグリーンコープのお惣菜を詰めました。このおかず美味しいね！今度お弁当に入れようか？野菜も食べられたね！と、今まで食べたことのない商品を食べられる貴重な機会となりました。

「学校では教わらない大切なことを教えてくれる学校があればいいなあ」組合員のつばきから始まった〈使うものを選ぶ力〉〈食べるものを選ぶ力〉〈暮らし方を考える力〉を育むグリーンコープの学校。組合員のひと言が組織全体へと広がっていくグリーンコープの力強さを感じた、素晴らしい1日となりました。

その他、授業の様子はくみかつ日記も見てね♪

くみかつ日記

明太子ワークショップの様子

おいしかったお弁当！

お楽しみコーナーでは、ガチャガチャを回してお菓子をもらったよ！

最後はみんなで記念撮影！

今月の記事

●「7月シャボン月間に寄せて」首長メッセージ
●第35回BMW技術全国交流会参加者募集
●今月の新商品コーナー

グリーンコープでんき
でんきを選ぶ未来を選ぶ

206件
2026年9月10日現在

グリーンコープの4R(リユース牛乳びん編)

ポリエチレン製のキャップはポリ袋などにリサイクルされます。内側まできれいに洗ってください。

飲んだらすぐに水を入れてキャップをつけてシェイクすると簡単です

※乾くと汚れがこびりつくので、洗ってすぐキャップをしてください(ぬれたままでOK)

牛乳工場で洗浄してリユース

さっとすすいでキャップをつけて返してね！

びん容器は食品のおいを通さないため、牛乳本来の風味が味わえます。飲み終わったびんは、さっと洗って、キャップをつけて返却ください。
※乾くと汚れがこびりつくので、洗ってすぐキャップをしてください。(ぬれたままでOKです)

返却方法を動画で紹介！

「7月シャボン玉月間に寄せて」首長メッセージ

全国の協同組合や団体と取り組む「7月シャボン玉月間」首長メッセージ集への寄稿を呼びかけたところ、今年度も岡山県内17自治体から寄稿していただきました。そのうち、新たに寄せられた新見市のメッセージを紹介します。

これからも、全国の仲間や自治体とともに、みどりの地球をみどりのままで未来の子どもたちへ手渡せるよう、取り組みを進めたいと思います。

せっけん運動ネットワークのホームページに掲載されている、全国の首長からのメッセージ集もぜひご覧ください。

すべてのメッセージは
せっけん運動
ネットワークの
HPをご覧ください。



せっけんの良さを地域に広め、水環境を守り育む活動に対し、
県内17自治体の首長からメッセージが届きました。今年度新たに寄稿いただいた自治体をご紹介します。

新見市長 石田 寛

新見市は、岡山県の西北端に位置し、岡山県三大河川の1つである高梁川とその源流を育んでいる広大な森林など、豊かな自然が多くあります。本市では、こうした自然、水環境を守るため、高梁川を含む市内河川の17地点で水質検査を毎年実施しています。また、下水道の接続に向けた啓発や合併処理浄化槽の設置促進など、生活排水対策を推進しています。今後も第

3次新見市環境基本計画の基本目標である「誇れる豊かな自然と人が共存できるまち」を目指し、水辺を含めた自然環境の保全に努めてまいります。結びに、貴団体が長年取り組まれている水環境保全活動に敬意を表しますとともに、活動のさらなる発展をご祈念申し上げます。

その他、メッセージが届いた市町です

赤磐市●岡山市●鏡野町●笠岡市●吉備中央町●里庄町●瀬戸内市●縦社市
高梁市●津山市●早島町●備前市●真庭市●美咲町●美作市●和気町……以上17市町

第35回BMW技術全国交流会参加者募集中！

11月25日(水)～26日(木)岡山国際ホテルで開催します。
内容はホームページをご確認ください。BMW関連行事スタンプラリー対象。
グリーンコープ生協おかやま組合員は全国交流会に特別価格で参加できます。
組合員専用申込フォームからお申し込みください。
申込締め切りは10月18日(日)です。

詳細は
コチラから



BMW
スタンプラリー
対象行事

グリーンコープアプリの
登録が必要です

今月の

新商品紹介コーナー

新商品の「ハンバーグおかずセット」「まぜるめんつゆ(すだち)」「ネグロスバナナのパウンドケーキ」の3点を試食しました。

「ハンバーグおかずセット」は冷凍庫に準備しておけば、電子レンジで温めるだけで美味しいおかずがすぐに召し上がれます。しっかりした味付けで、ご飯が進む味です。

「まぜるめんつゆ(すだち)」はGCおかやま開発「冷凍本場讃岐うどん」と和えました。「まぜるめんつゆ(すだち)」はすだちとレモンの爽やかな味で、つゆにとろみがあり麺に絡みやすく、お弁当にも最適です。

「ネグロスバナナのパウンドケーキ」は、しっとりしていて、ケーキ屋さんで販売しているような本格的な味がします。自然解凍で美味しくいただきました。冷やして食べるのもおすすめ！また、手土産にも最適です。

どの商品も、委員メンバーで好評でしたので、ぜひ一度お試しください。

ハンバーグおかずセット



まぜるめんつゆ(すだち)



ネグロスバナナの パウンドケーキ



グリーンコープにはおすすめしたい商品がいっぱい…！
あなたの推し商品が見つかるかも？！
これからも新商品紹介をおたのしみに♡



商品委員会

GC さば・さんま・いわしの缶詰

環境ホルモン(ビスフェノールA)の溶出がない

「さば・さんま・いわし」は鮮度を保ち
凍結した原料を使用

DHA・EPAを多く含み栄養価が高い

魚の下ごしらえ→缶詰作業→調味液注入→封緘作業
→釜への出入→缶のラベル巻→箱詰めまでの
工程はすべて手作業

調味料はGC「ちくご」、GC「合わせみそ」、
GC「海水塩(なざさ)」を使用＝おいしい・安心安全

さば・さんま・いわし、それぞれに水煮、味付(しょうゆ)、味噌煮があり全部で9種類！！
缶詰の味付・味噌煮は作りたてより保存期間が長い方がおいしくなるので、ローリングストックに最適☆
登場した8年前と比べ利用が少しずつ減っています…
安定した製造のために、安心安全でおいしく栄養豊富なGCの缶詰の利用をよろしくお願いします(^人^)

おかやま地域委員会

マスコバド糖 VS きび砂糖♪

無農薬で育てられた民衆交易商品、パプアのカカオのチョコレート手作りキットを使って、マスコバド糖ときび砂糖で比べ&食べ比べをしました。
そろそろチョコレートの美味しい季節…これからの季節は、生チョコやホットドリンクもおススメです。
次回企画をお楽しみに♪



詳細は
コチラから



オンライン
Zoom

エキスパートに聞く！
遺伝子組み換えってなあに？
& 自生 GM ナタネ調査のいろは

12/15(火)9:45-11:20
GM(遺伝子組み換え)ってなあに？何のために調査するの？
約20年前に岡山でも単独調査をされたことがある、調査活動のエキスパート、八田さん(農民連食品分析センター所長)から、遺伝子組み換え問題と調査のいろはをお聞きます♪
申込は、後日オープンチャット等でお知らせします。

オープンチャットの
参加はコチラから



「GCシェア会 in めるま湯、
始まります♪

カフェ・公園前後にお気軽に
お越しください♪

詳細・申込み
はコチラから



組合員の交流の場♪

おかやま地域
おしゃべり試食会



組合員だれでも投稿♪

LINEで交流！
オープンチャット



組合員の交流の場♪

くらしき地域
\倉敷もりあげ隊/



ふくし委員会

7/22(水)フードドライブの 仕分け作業を通じて想うこと



くみかつ日記

今回フードドライブで集めたものは、「岡山市家計改善支援事業」「NPO法人岡山きずな」「認定特定非営利活動法人オリーブの家」「みつカフェ。」「かちかちネットワーク」の5団体に寄付して必要な人に届けます。
「まあ、置いとこうか」「我が家に貰っても不要だし」そんな食品や物品はありませんか？あなたは要らなくても、必要としている人もいます。
あなたが差し出した一つが、明日もがんばろう、命をつなぎます。顔は見えなくても、心は視えます、伝わります。そしてその感謝の想いは、巡ってあなたの元へ返ってきます。
次回、フードドライブは12月を予定しています。
ふくし委員会は、小さな和(輪)が、気づくと大きな和(輪)になり、初めて出会った人でも、誰かと繋がり輪の中にいた！そんな繋がる居場所を目指しています。
いろんな人のいろんな意見が必要です。みなさん、いっしょに大きな和(輪)をつくりましょー！！



商品委員会♪

ふくし委員会♪

私たちと一緒に
楽しく活動しませんか？

グリーンコープの組合員ならどなたでも参加できます。
「オススメの商品を知りたいな」「地域でこんな活動をしています」などきっかけは自由です！！見学からでもOKなので、興味ある！と思われたら、こちらのフォームからお申込みください。委員会の開催予定日も案内していますのでチェックしてみてください♪

申込みフォーム



くらしき地域委員会

from ネグロスセミナー

～民衆交易って何？

ネグロス島とグリーンコープの歴史を学ぼう～

日時 11月6日(金)10:00～12:30

場所 グリーンコープ生協おかやま 倉敷センター
倉敷市西阿知町726-6

民衆交易の歴史や活動内容と、自然と共生する持続可能な養殖で育つエコシュリンプのお話です。
エコシュリンプとエコシュリンプを使った商品の試食もありますよ！
美味しく楽しく学びましょう♪
☆詳細は、みんなの行事をご覧ください。