

今月の楽々クッキング♪ 超簡単！パクパクほうれん草チヂミ

くまとの組合員さんが開発したレシピです。
栄養たっぷりのおやつとしてもどうぞ(^^)/

＜材 料＞			
ほうれん草	1袋	(つけダレ)	
◎産直たまご	1個	ごま	お好みの量
◎水	大さじ2	不知火ぼん酢	お好みの量
◎薄力小麦粉	60g		
◎ちくごの白だし	大さじ1		
ミックスチーズ	30g		
ごま油	大さじ1		

- ＜作り方＞
- ほうれん草を水で洗ってラップで包み、600Wのレンジで1分30秒加熱する(またはお湯でゆでる)。しばらく水でさらし、絞って1cmの長さに切る。
 - ボウルに◎の材料を全て入れ混ぜ合わせ、①を加える。
 - フライパンにごま油を入れて熱し、②を流し入れ丸く広げてチーズをのせ、蓋をして中火で3分焼く。裏返してさらに2分焼く。
 - 焼き上がったら食べやすい大きさに切って、盛り付けたら完成。
つけダレはお好みで。



CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL

カーボンニュートラル実現に向けて

2027カーボンニュートラル

今年も暑い夏でした。青果物を作ってくださいる生産者の皆さんからは「今年のような夏が続けば青果物が作れなくなる」という悲鳴が届きました。

みどりの地球をみどりのままで子どもたちに手渡すために、わたしたちにできることとして、地球温暖化の原因の一つになっている二酸化炭素の排出量をゼロにする取り組みを行っています。

まずは、グリーンコープが最も多くの二酸化炭素を出しているトラックのEV化とドライアイスの削減から。EV車導入については賛否両論ありますが、現時点では、実用面やコスト面から最善の策と考え、採用しています。学習会などを通じてより良い手段が見つければ、柔軟に対応を進めます。ご理解とご協力をお願いします。

CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL CO2 NEWTRAL

プレゼント企画

あなたの”推し”商品をおしえて！ ・グリーンコープのパン・

グリーンコープのパンは、北海道産小麦(「春よ恋」「きたほなみ」)と九州産小麦(「ミナミノカオリ」)を使用しています。冷凍のパンや米粉を使用したパンもあります。おかやまの組合員が開発した「うまいパン(うまいぱん)」はもちもちしっとりでおいしいですよ♪

数あるパンの中であなたは何かお気に入りですか？

教えてくださった方の中から抽選で10名様に、パン購入に使えるグリーン券をプレゼント。



入力はこちらの二次元フォームより

！もうすぐ締め切り！

応募締切
11月4日

from ネグロスセミナー
知ろう。食べよう。エコシュリンプ

日時	11月15日(金)10:00～12:00
会場	南ふれあいセンター 調理実習室
参加費	100円
対象	どなたでも
定員	25名 <small>※定員を超えた場合は抽選</small>



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



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

GREEN LETTER

11
2024 Nov.

グリーンレター

みんなの広場



活動の様子をお届けしています

こんなことをしたいよ！

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

～8/31(土)「今 知りたい、伝えたい 困難な環境の中で生きる 子どもたちの現状」学習会開催報告～

県立図書館で開催予定でしたが、台風の影響で急遽オンラインに変更して開催しました。土曜日だったこともあり、普段学校やお仕事で来れない方にも参加していただき、大勢の人で聞くことができました。

虐待、貧困など様々な要因で親や家族を頼ることができずに、生きづらさを抱えることもや若者が増えている今、家族に代わって社会(他者)が子どもを育てていく時代になっているというお話がありました。ちょっと前の日本社会は血縁(家族)・地縁(地域)・社縁(社会)の3つの縁がお互いに「ひと」や「まち」を支えていましたが、今はその縁が薄くなってきています。

お話の中で「地域に開いた活動を！」という言葉が印象に残りました。「特別な人」に「特別な場所」で「特別な人たち」が「特別な支援」をする日本の福祉社会はもっと開かれていかなければなりません。色々な縁でつながることができたら、誰もが幸せに暮らせる社会になるのではないのでしょうか。

這ってでも岡山へ行きたい！と、おっしゃっていた講師の矢野さん。次の機会は直接お会いしたいです。

福祉委員 土屋



この度の講師 矢野茂生さんが理事を務める

特定非営利活動法人
おおいた子ども支援ネット



グリーンコープ(福岡)と「おおいた子ども支援ネット」との協働で創設した

九州若者サポートネットワーク



今月の記事

- 2024年度総代決定！
- 「鉄フライパン」の魅力を知ってさらに料理上手になっちゃおう♪

208件

2024年10月4日現在

グリーンコープでんき
電気を選ぶ
未来を選ぶ



グリーンコープの4R～トレイ編～



回収できるトレイは裏にこのマークが表示してあるものだけです
変形しても回収可能です

油脂分などが残らないように、食器と同じようにきれいに洗って(食洗器OK)、乾かしてください
返すときはトレイを重ねないでください



新しいトレイにリサイクル

グリーンコープでは、使ったトレイを回収し、トレイとして再生利用します。
トレイは3層になっていて、真ん中の層がリサイクル素材。食品に触れる層は新しい素材を使用しています。全ての材質には環境ホルモンは含まれていません。
回収したトレイは一枚ずつ汚れをチェックして再生工場に運びます。
重なっていると汚れを見落とすことがあるので、重ねないで返してね。



2024 年度総代決定！

各地区組合員を代表し、来年6月開催の総代会で、グリーンコープ生協おかやまの運営等に関する議決を行う125名の`総代`が決まりました。総代のみなさまには、理事会から`総代ニュース`を発行して、活動や運営、商品のコアな情報などをお届けします。

地区委員会や行事、地区組合員総会等で組合員同士交流を深め、思いを確かめ合いながら、生協の運営を支えていただけると幸いです。



ホームページで、各地区の総代を紹介しています▶



商品委員会

おすすめの商品 『焼ききずのり徳用 30枚』

販売開始から約40年のこの商品は、風味と口溶けの良さで一度食べたファン続出のおすすめ商品です！

特長

- ★ 有明海産原料 100% 使用
有明海の海の栄養分をたっぷり吸収しうまみが凝縮されている
- ★ 原料は多少の穴、縮み、破けはあるが味の良いものを使用
- ★ 保存性に優れたアルミ蒸着袋を使用
- ★ 30枚入りの大容量

海苔は栄養豊富。食物繊維・ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・タンパク質・EPA(エイコサペンタエン酸)・カルシウム・鉄分を含んでいます。特にビタミンCは熱に強く焼いても壊れないそう。巻き寿司、おにぎり、トーストやラーメンのトッピングなど。4等分くらいに切って容器に入れて子どもの“おやつ”にしている組合員も多いですよ！



福祉委員会

12月 オリーブの家さんのお話会 & フードドライブのお知らせ

いつもたくさんの食品などを提供していただき、ありがとうございます。今年度、福祉委員会ではフードドライブと同日に、提供先団体さんからお話を聞く会を開催しています。今回は「認定NPO法人オリーブの家」さんをお迎えし、日々の活動のお話や提供品がどのように活用されているかをお話していただきます。遠慮なく、色々なお話が聞けたり交流ができると思います。皆さまのご参加をお待ちしています。

オリーブの家
活動についてはコチラ▶



仕分けボランティア募集！

みんなでワイワイとお話しながら作業しませんか？

日時 12月11日(水)10:30～12:30

場所 グリーンコープ生協おかやま センター2F

詳しくは、今月配布のチラシをご覧ください。



『鉄フライパン』の魅力を知って さらに料理上手になっちゃおう！

～美味しい生ハンバーグ & 生餃子の焼き方実演と試食～

9月18日(水) in 北ふれあいセンター



鉄フライパンの特徴は、

- ✓ 熱伝導率が高いので食材に均一に火を通すことができる
- ✓ 日常調理で鉄分を補給することができる
- ✓ きちんとお手入れすれば半永久的に使うことができる

の3点です。

上手に使うコツは、

- ✓ 鉄フライパンを高温にしすぎない
※煙が出るのは高温になりすぎ
- ✓ 洗剤を使わず、お湯とタワシで洗う

講師からのお話のあとは実演！

生ハンバーグ &
生餃子の美味しい焼き方

講師 グリーンコープ連合会 福祉生活事業部
真武史織さん



新しい鉄フライパンの使いはじめ「油ならし」「予熱と油返し」「焼き方」の実演の後、テーブル毎に調理をしました。ハンバーグは短時間でふっくらジューシーに、餃子も皮がパリッと焼けました。つけ合わせに小松菜ともやしを炒めましたが、ベチャッとせず、シャキシャキの野菜炒めが完成しました。



鉄フライパンは、扱いが難しいと思われがちですが、お手入れを間違わなければ、使えば使うほど油が馴染んで、自分だけのフライパンを育てていくことができます。「美味しく家族が健康になる」調理道具。みなさんも使ってみませんか？



合同委員会

注目♪ 豚肉価格調査しました！

年度初めに産直豚の生産者にお会いした際、`利用が低迷して苦しい、このままでは生産の継続が難しい`という状況をお聞きし、合同委員会で豚肉の市場価格調査を行ってまとめましたのでご覧ください。



耳より♪ その4

『共生の時代』『グリーンレター』『みんなの広場』 ～月初めは要チェック！～

「共生の時代」はグリーンコープ共同体発行の機関紙で、グリーンコープ全体の取り組みや報告、各地域で活動している組合員の紹介などさまざまな情報が載っています。

「グリーンレター」はグリーンコープ生協おかやま理事会が発行している機関紙です。

おかやまでの取り組みや行事の報告、オススメ商品などおかやまの組合員にお知らせしたい情報が載っています。投稿やプレゼントコーナーもあるので、ぜひ参加してみてください♪

「みんなの広場」も、グリーンコープ生協おかやま理事会が発行しています。行事や学習会など、身近な集いを案内しています。ぜひチェックしてお申し込みください^^

その他、おかやま独自品やりんごとみかん早期予約、カンパの呼びかけなど、毎週のちらしもお見逃しなく！

グリーンコープのびん牛乳

工場の老朽化に伴い、これまで産直びん牛乳を作ってきた牛乳メーカーから製造終了の申し出がありました。

グリーンコープ産直の象徴であるびん牛乳を未来に引き継ぐために、現在、新しい牛乳工場を建設しています。

わたしたちのびん牛乳は2025年より大分県の生乳を使用した牛乳にかわります。

牛乳に関する大切なお知らせは、これからも特別チラシや共生の時代を通じてご案内します。カタログ以外の配布物にもぜひお目通しください。



直近の地区委員会情報
はこちらから

