

# 読者投稿

7月号で応募したテーマに投稿いただいたものをご紹介します。たくさんのお便りありがとうございました！



グリーンレター7月号テーマ

## お弁当におすすめ！私のイチオシ♡ グリーンコープの「お惣菜」「冷凍食品」

P.N ぴっちゃん

- えびピラフ  
えびがたくさん入っており、小さく刻んだ野菜も入っている。味は塩辛くなく、薄味に近いのでえびの味を存分に味わえる。
- かぼちゃコロッケ(弁当用)  
甘くて美味しい！弁当に入れるとご飯が進みます。



P.N ほし

- 若鶏龍田揚げ  
産直若鶏のモモ・ムネ使用。まるで手作りのような唐揚げです(^^)
- 親子丼の具  
産直若鶏と産直たまねぎがはいた少し濃いめの味付け。産直たまごで仕上げたら最高に美味しい親子丼があっという間に出来上がり！
- ミートドリア  
なめらかなホワイトソースと少しだけ酸味のきいたミートソースがたっぷり。大好きなのでカタログにいっぱい出てほしい！みなさん食べてみてください！



次回投稿テーマはコチラ！

### 読者投稿について

投稿が掲載された方には、「200Green 券」「産直びん牛乳コップ」「グリーンコープ non-GMO マークシールシート」の中から1つプレゼント♪  
※紙面掲載・発送をもって発表に代えさせていただきます。

### 募集テーマ

わたしの好きな♡  
グリーンコープの「せっけん商品」

締切  
9月 祝月  
19日

### 投稿方法

- 応募フォームから  
QRコードを読み込むか、  
<https://forms.gle/5vMujheRaUZzhsVS8>  
から応募ください。
- お手持ちの紙に記入して  
組員番号、所属地区、お名前(フリガナ)、ペンネーム(任意)、希望するプレゼントをお手持ちの紙に記入の上、古封筒に入れ配達員にお渡しください。  
※いただいた個人情報はプレゼントの発送と、グリーンコープのご案内にのみ使用いたします。



みんなの投稿  
待ってるよ！



## フードドライブにご協力頂き ありがとうございました。

皆さまから提供して頂いた食品や日用品は、必要とされている方々へお届けさせて頂きました。たくさんのご協力をありがとうございました。次回は12月に実施します。 福祉委員会



# GREEN LETTER グリーンレター



リニューアル！  
グリーンコープおかやま  
ホームページ

<https://greencoop-okayama.jp/>  
グリーンコープおかやま 検索

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

アーカイブ公開

オンライン原発学習会

## おしどりマコさん&ケンさんと一緒に！ 子どもも、大人も、『八ミガキをするように社会のことを考えよう』



- 原発事故後の福島の農家さん達の真実の声
- 「鼻をかんでうがい」をすれば、内部被曝を防げる？
- ドイツの子どもたちは、原発や政治のことなど、自ら「知りたい!」と思い、話し合う。それを当たり前のことだと思っている。
- 高級車を持つより、シェーナウ電力(自然エネルギー)を使うことに誇りを持っている市民。

気になる項目がある方もない方も、ぜひ QR コードから動画を見てください♪  
大手メディアが伝えない原発の真実を、芸人のおしどりマコさん&ケンさんがお話ししてくれました！  
とても素敵なお夫婦にも癒されます♡

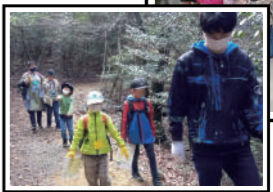
youtubeで  
アーカイブ  
公開中！



## 報告 「岡山保養2022」に支援をお届けしました！

3月末、閑谷学校(備前市)において子ども未来・愛ネットワーク主催で5泊6日の保養が開催されました。3年ぶりとなるこの保養は、福島・宮城・神奈川から親子25名が参加されました。うどん打ち、カートンドッグ(牛乳パックで作るホットドッグ)、オリエンテーリング、ニュースポーツ、蠟石はんこ作り、キュービックパズルなど子どもたちが楽しめるように。大人は、アロマ&整体でリラックスし、健康カフェで思いをシェアし、夜の懇親会でおしゃべりするなど、親子がゆっくり楽しめるプログラムを準備されていました。

理事会では「少しでもこの場を支えたい」そう考えて、主催者が希望されたグリーンコープの食材やせっけんなどを差し入れました。この費用は東日本大震災災害支援カンパを活用しています。



### 参加者の声

- 保護者** 安全な場所、食事、環境を作るのは、とても大変なことだと思います。私もいつか、誰かのために、何かをしたい、という目標になりました。
- 保護者** 初めて岡山に来ました。お兄さんたちが遊んでくれて、とっても助かりました。
- 保護者** 日々お友だちとのびのび過ごせることが、本当にうれしく、ありがたかったです。



- 子ども** おかやまは最高。このまま時間がとまればいい
- 子ども** 体育館で卓球をしたのが楽しかった
- 子ども** また泊まりに来たいです



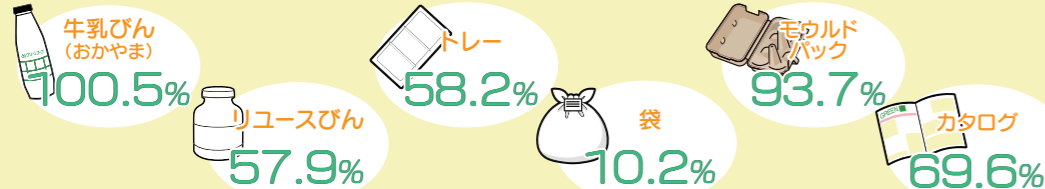
リフューズ  
REFUSE  
ゴミになるものを  
受け取らない

リユース  
REUSE  
くり返し使う

リデュース  
REDUCE  
ゴミになるものを  
減らす

リサイクル  
RECYCLE  
資源として利用する

### リサイクル回収結果 ご協力ありがとうございました！



くらしのごみを減らし環境を守るため4R運動に取り組んでいます。  
リユースびん・トレー・袋・カタログなどはご返却ください。

### 4Rピンポイント～モールドバック～

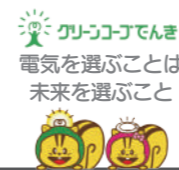
- ①開いた状態で
- ②複数の場合は重ねて汚れていても殻がついていても破れていても大丈夫。

CHECK!

返却の仕方を動画で紹介しています！



182件  
2022年8月4日現在



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



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

## 和風クッキー(あーもんど)、材料にこだわっています!!

2022年6月30日(木)、理事と組合員事務局が、株式会社 鈴木屋に行ってきました!

私たちは「子どもたちに安心して食べさせられるもの」を手にしたい、そして次世代に残したいと思っています。グリーンコープの商品は「商品仕様書」で管理されています。その通りに製造されているか、組合員の想いが届いているか。それを組合員が直接確認し、未然に事故を防ぐために「商品の確かさを確認する活動」をグリーンコープ各単協で行っています。この活動を通してグリーンコープ商品の良さを改めて感じることができました。

「商品の確かさを確認する活動」を終えて……

- とっても誠実に作ってもらっているのが分かりました。カタログからだけでは分からない商品の良さや鈴木屋さんのこだわりなどもたくさん聞くことができ、ぜひこれをもっともっと組合員に伝えていかねばと改めて感じました。
- 子ども達が幼い頃からいただいているお菓子の鈴木屋さんの工場に行かせていただけて、とても嬉しかったです。アーモンド入り和風クッキーの製造工程も急遽見せていただく事ができて、とても光栄でした。材料にこだわり、暑い中一生懸命丁寧に作り、包装されている姿にとっても感動しました。
- 可能な限り県内産や国産の材料を使用してくださっていることがわかり、安心しました。
- 外国産小麦を使用する方がお菓子は作りやすく品質も安定しやすいけれど、国産でなるべく近くで良い物を選んで作っていることを知り、うれしく思いました。実際に工場に出向き、社長さんからお話を聞くことができたからこそ知ることも確認できたことなので、この活動の意味を感じました。カタログには載せきれない社長さんの拘りも聞くことができました。地元岡山の商品なので是非利用普及をしていきたいと感じました。

**小麦粉**  
国産小麦を使用。九州産などのブレンドされた小麦。から作られたもの。

**グラニュー糖**  
北海道産のてんさい糖

**卵**  
国産を使用し、外国産鶏卵を使用しない。

**パッケージの材質**  
PE(ポリエチレン)とPP(ポリプロピレン)の2種類使用。

**上白糖**  
北海道産のてんさい糖から作った、白いお砂糖。

## 「香害」をご存じですか?

合成洗剤・柔軟剤・香水・化粧品などに含まれる香料等により、化学物質過敏症を発症する方が増えています。香料成分をマイクロカプセル化し残香性を高めた製品や、洗濯時に香りが強く残る柔軟剤を使用することが原因とされていますが、香り成分による「公害」であることから「香害と呼ばれるようになりまし。症状には個人差があり、学校や職場で理解されず苦しんでいる方もいます。

国の5省庁(消費者庁、文部科学省、厚生労働省、経済産業省、環境省)が連名で、香害の周知と香り製品の自粛を求めるポスターを作成、発行しています。(2021年8月13日) →



## 6月22日(水)開催 「食器洗い乾燥機専用洗剤の学習会」

地の塩社さんによる「食器洗い機専用洗剤」についての内部学習会を、Zoomにて開催しました。

### 数年前にリニューアル 洗浄力アップ!

- パッケージの色は青から緑へ変更になっています!
- 食器洗い機は、高温で洗うので、手洗いでは落ちにくい汚れも落ちる!
- 無機物であるアルカリ剤だけなので、環境への負荷が、せっけんよりもさらに少ない!
- 一回当たりの使用量が少ないのでコスパも良い!

庫内のべたつきが気になるときは洗剤を入れて1サイクル運転、白い付着物が気になるときはクエン酸で1サイクル運転するときれいになるそうです。食洗機を使用している方はぜひ使ってみてください!



## 「はじめてさんも 大好きさんも みんな集まれ♪グリーンコープ cafe」開催報告

6/28 倉敷地区(玉島市民交流センター)

加入して間もない組合員さんやそのお友達、グリーンコープが大好きな組合員さんが参加され、和やかにスタートしました。盛りだくさんの試食内容で、初めて食べる商品や気になっていた商品が試せたことと好評でした。さらに、商品のこだわりや利用のコツ、様々な取り組みについての話も盛り上がり、お腹も心も満たされる会になりました。

7/4 美作地区(津山市北園会館)

初開催の美作地区行事! グリーンコープの材料を使った体が喜ぶ美味しいお料理を9種類、お腹いっぱい試食して参加者一同大満足でした♡特にひじきの白和えは初めて食べましたが、簡単で美味しく家ででも作ってみようと思いました。買い物の相談やオススメ商品を紹介したり、楽しくワイワイ行いました♪ 組合員の「大切な子どもたちや、家族に安全で安心な食べものを食べさせたい」という思いが商品としてカタチになっていることを知ることができて、改めてグリーンコープに入ることができて幸せだな♪と思いました。

7/5 岡山北B地区(北長瀬ランチ・ハッシュタグ)

県外から越してきて岡山でグリーンコープの組合員になった方、利用を始めたばかりの方、グリーンコープ大好きな方が参加してくれました♪同じテーブルの参加者と自然に会話が盛り上がり、わきあいわきの様子に、対面開催の良さを感じました。安心安全で美味しい試食や組合員同士の交流に大満足! 地区委員会への参加を決めた方もいらっしゃいました\(^ω^)/



### 岡山北B会場で大好評【ローストポーク】

- (1) 産直豚モモブロック 500g に塩コショウをして表面を焼く。
- (2) GC 生おろししょうが(チューブ)1cm、おろしにんにく(青森県田子町産 100%)小さじ1弱、こいくちしょうゆ大3、本みりん大1、一番搾り純正ごま油大1/2、オイスターソース大1、コチュジャン大1/2をジッパー式の袋に入れてタレを作り、①を入れる。
- (3) 炊飯器に②を入れて袋が浸かるくらいに熱湯入れて保温スイッチをON(保温時間は50分から60分くらい)  
※このレシピでローストビーフを作っても絶品!!

今後、岡山市内やこじま地区で開催を予定しています。はじめてさん・大好きさんのご参加をお待ちしています!!

## 「おもちゃのカンヅメ 教えて生産者さん! グリーンコープの美味しりんごとみかんのお話」開催報告



毎年恒例! 生産者さんから直接お話を聞くことができる「おもちゃのカンヅメ」をオンラインで開催しました。今年りんごは青森、みかんは大分の生産者さん。今はどんな作業をしているのか? 今年の出来はどうなのか? などリアルタイムの情報もたくさん聞かせていただきました。りんごは、今年は実の付きがいいようで、摘果の作業が例年より大変だそうです。みかんは天候や様々な理由で、収穫量が少なくなりそうなので、ぜひ早期予約をしてくださいと言われていました。早期予約は美味しくて状態のいいものが通常より安い価格で優先的に届くというとてもお得な企画です。さらに抽選でプレゼント。早期予約しない理由はない!!! 美味しいだけでなく安心して家族に食べさせられるりんごみかんをみんなで利用して、生産者を応援しましょう!



## 倉敷市立呉妹幼稚園(真備町)の夏祭りのお手伝いをしてきました(^^)

呉妹幼稚園とは震災当初の支援活動の中で出会いました。4年を迎えた今もつながっていることをとても嬉しく思います。今回は夏祭りについて相談があり、支援委員会では園から希望があった「かき氷」と「焼きそば」をお手伝いしました。フワフワの氷に無添加シロップをたっぷりかけて喜ぶ子どもたち(マンゴーシロップが大人気!)。焼きそばには呉妹幼稚園でできたピーマンもいれ、園児に伝える事で食材への感謝と食への関心を促しました。子どもたちの喜ぶ姿を見ながら、お手伝いできて良かったな~と思いました。支援活動をする中で、改めて「住んでる場所を住みたい街にしたいね」と話題になりました。

