

## 食べて真備を応援 ～ここから弁当～

ここから弁当は心と身体が良いと感じるお弁当を作っています。  
【まごわやさしい】を基本に献立を考え、思いあふれる  
支援委員会メンバーの手作り度?199%のお弁当です。  
美味しくて、便利な GC 品も少しだけはいれることも♪  
今までのラインナップを紹介しますね。

- 10月
  - ・柔らかGC産直むね肉弁当
  - ・岡山県産あじフライ弁当
- 11月
  - ・肉巻き2種弁当
  - ・変わりはるまき弁当
- 12月
  - ・たっぷりタルタル鮭フライ弁当
  - ・GC産直鶏肉キノコソース弁当
  - ・クリスマスイブ弁当～彩ミートローフ～
- 1月
  - ・新春祝い弁当
  - ・豆たっぷり唐揚げ弁当
- 2月
  - ・GC産直国産牛ビビンバ弁当
  - ・くるくる梅しそいわしフライ弁当
  - ・豚肉のクルクル角煮弁当
- 3月
  - ・春色ちらし寿司弁当



※4月～9月はおひさま広場でここから食堂に変わります。  
詳しい情報はここから HP か、GC メールで!!  
(10月からお弁当再開予定)

- 男性ですが、色々な味を、味覚でも視覚でも楽しめ、十分でした!
- 今回、職場のお誘いで注文させていただきました。このような活動をされているとは、お弁当をいただき、こちらへアクセスするまで知りませんでした。食を通じて真備を元気にしていこうとする取り組み、とても素晴らしいと思います。
- メニューもとっても好みの組み合わせで、どのお味も最高に美味しかったです!
- グリーンコープの食材と調味料でこんなに美味しい夢のようなお弁当を届けてくださってありがとうございます!素晴らしい活動だと思います。
- いつも、食材ひとつひとつを本当に丁寧に調理され、見た目から美味しそうで、作ってくれている方々の愛情を感じます!
- 毎回、身体に優しい食材ばかりで、でも、斬新なレシピもありお弁当を開けて、今回はなにが入ってるんだろうと、ワクワクします! これからも美味しいお弁当楽しみにしています。

皆様からのメッセージをお待ちしております。  
その他感想や質問、提案やコメントなど、何でもお聞かせください



ここから弁当についてもっと知りたい方はコチラのQRコードから、ここから弁当のホームページへといけます!お届けするお弁当のメニューもみれますよ!

### 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

#### わが家の梅雨のお洗濯方法

梅雨の時期のゆううつなお洗濯。  
あなたのお家の工夫を教えてください!

#### 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/5vMujheRaUZhsVS8>  
からご応募ください。
- お手持ちの紙に記入して  
組合員番号、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、グリーンコープの情報発信のみに使用いたします。



みんなの投稿  
待ってるよ!



締切  
4月 17日

### GCWeb に登録ください

グリーンコープのお得な情報や、イベントのお知らせ、  
ここから弁当の注文は GCweb から!  
ぜひGCwebをご登録ください。

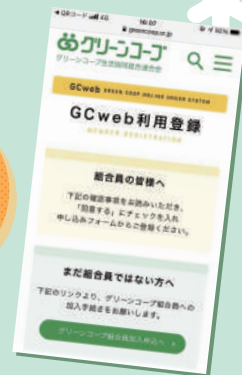
スマホで!

PCで!



GCWeb

※QRコードが読み取れない方は、お手数ですが下記 URL を入力ください。  
<https://ww1.greencoop.or.jp/GCweb2/login.html>



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**

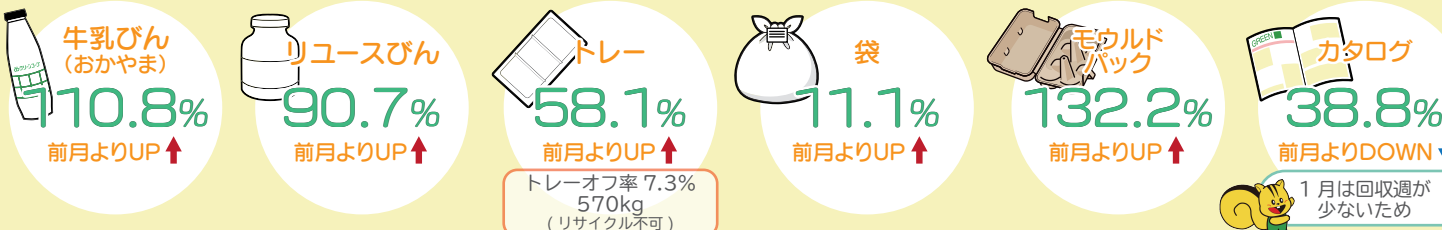
くり返し使う

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



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。

返却の仕方を動画で  
紹介しています!



# GREEN LETTER グリーンレター

4

2022 Apr.

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

## Greenフレンズ 大募集!

グリーンコープ生協おかやまを  
たくさんの方にしていただくための  
コラボプロジェクトを始動します!

### Green フレンズってなに?

グリーンコープの商品を使っている組合員のお店や施設のことです。たとえば…

- グリーンコープ商品を原材料として使っているお店  
(お食事処、パン屋、ケーキ屋など)  
※原材料全てがグリーンコープでなくても大丈夫です。
- おやつや給食にグリーンコープ商品が使われている幼稚園や保育園、助産院を含む医院など

### POINT!

グリーンコープ生協おかやまのホームページやチラシなどで、お店や施設をご紹介します。

### POINT!

あなたのお店や施設専用の QR コードからサンプル申込み・加入された場合、あなたに 500Green 券をプレゼントします!

### POINT!

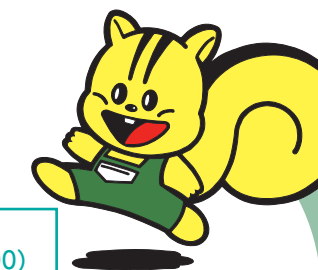
Green フレンズのステッカーやミニのぼりを提供します。

QRコードを読み取り  
ご応募ください!



※QRコードの読み取りができない場合は  
<https://forms.gle/HrkGuptiLbKvLdd18> にアクセスしてください。

<お問合せ> グリーンコープ生協おかやま 組合員事務局  
TEL:086-805-2552 FAX:086-805-2569 (受付時間 平日 9:30~15:00)



176件  
2022年3月10日現在



おねがい  
住所や登録電話番号を変更した時は必ずお知らせください。  
よろしくお願ひ致します。

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  
グリーンコープおたすけ隊窓口(火・水 10:00～14:00)  
TEL.086-805-2481 FAX.086-805-2569  
暮らしの中での困りごとについてご相談ください。



# 未来を担う子どもたちのために！

4R運動の取り組みの一つとして、グリーンコープでは回収したカタログやチラシをトイレットペーパーにリサイクルしています。さらに昨年、カタログを回収業者に渡して得られる利益を「グリーンコープ子ども基金」の財源として活用し、子どもたちへの支援も行っています。

現在の回収率は約60%。この回収率を100%に近づけることで、資源を有効活用し、困難を抱える子どもたちを手厚く支援できるようになります。使用済みのカタログを返すことが、子どもたちの笑顔につながります。回収率を上げて「子ども基金」の財源を増やしていきましょう！

(使用済みのカタログやチラシは、OCR注文書や各種申込書とは別にして出してくださいね。)

菓子パンを購入することも子どもたちの支援につながります。今日のおやつには、グリーンコープのこだわり菓子パンはいかがですか？



# 福祉活動組合員基金



2021年度の助成団体をご紹介します。

- ・特定非営利活動法人こうのさと
- ・NPO法人みんなの劇場・おかやま
- ・特定非営利活動法人岡山市子どもセンター
- ・かなぎひまわりプロジェクト
- ・晴れの子ネットワーク
- ・キャリア形成支援プロジェクト TUCURU

4月28日(木)に助成団体による報告会と交流会を予定しています。

詳細は3月下旬に配布したチラシをご覧ください。下記のQRコードからでも申込できます。



# 春ですね！組合員の集まりに遊びに来ませんか？

毎月地区毎に組合員が集まるコミュニティがあるのをご存知ですか？グリーンコープの取り組みや気になる遺伝子組み換えやゲノム編集などの最新情報が聞けたり、組合員同士で地域の事や商品の事を楽しく話したりしています。

コロナの事もあり、気軽に人が集まることができなくなり、本当にその大切さを感じました。グリーンコープでは感染対策はしっかり取りつつ、なるべく組合員が顔を合わせて話せる場を大切にしています。

毎月の開催日程は、グリーンコープ生協おかやまのHPやGmailで案内しています。もし、近くでは開催していないから作りたい！という組合員も大歓迎です。お住いの校区でグリーンコープの仲間を見つけたい、グリーンコープに入ったばかりでまだ商品の事とかよくわからない、とにかく誰かと話したい！！そんな方はぜひ遊びに来てくださいね♪ QRコードから参加の申し込みができます。



2時間くらいだけど、いつもあつという間で話したりないよ

組合員のオススメ商品の試食や試供もあって、いつも楽しい

子連れでも大丈夫だよ！遠慮せず連れてきてね

とにかく楽しく話せるよ。まずは気軽に遊びに来て



100円基金助成団体を紹介した地図をご用意しました！QRコードから大きな画像で見ることができます。

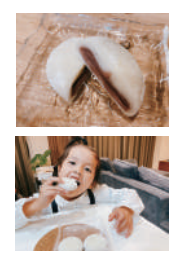


# グリーンコープ商品



これいいよ！

自然解凍後、いただきました。つきたてのお餅のようで、小腹が空いた時にピッタリです。食べたい時にすぐ食べれるので、オススメです♪



## あん餅 こしあん

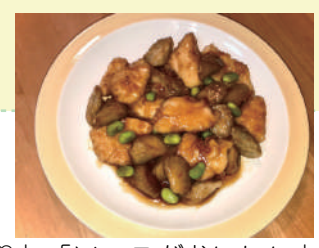
手軽なソースで、とても便利でした。味はあっさり、ゆずの香りがふわっと香る食べやすいソースです。北海道産小麦ロングパスタにベーコンと野菜をあえて食べましたが、何でも合う美味しいパスタソースです♪



## パスタ用ゆず醤油ソース

## GG産直若鶏とごぼうの揚げ照り焼き

夫に作ってもらいました！！料理らしい料理を作らない夫ですが、とってもおいしく作れました♪フライパンに油大さじ1を入れて熱し、先に鶏肉を炒め、ごぼう・枝豆の順に炒めたらソースを絡めてできあがり(^^) 解凍不要ですぐに作れるところも便利です！そして食べた感想は…「鶏肉が柔らかくてめちゃくちゃおいしい♡」、「ソースがおいしい」、「パパが作れるならまた作ってほしい」、「もっと食べたい」と感想が出るわ、出るわ… 味付けがしっかりしているので、玉ねぎ・人参・きのこ類を足して炒めてもよさそう♪ そうだ！今度は子どもにチャレンジしてもらおう(^^)



数種類の野菜がミックスになっているので、卵やお肉など少しだけ追加すればあつという間にメインのおかずが完成！冷凍庫に常備しておけば、時間がない時のご飯づくりの強い味方になってくれてありがたいと思います。



## 野菜炒めミックス

# 新商品「オーガニックアルガンオイル」もう試しましたか？

水の彩やアロマティゼでおなじみの彩生舎・西村社長から活動組合員が学んだ「オーガニックアルガンオイル」の情報をお届けします！アルガンオイルは、砂漠の拡大抑制にも効果を発揮しているアルガンの木の種子から得られた植物油で、肌を「柔らかく」整えて、乾燥肌、頭皮、日焼け、毛穴など、様々なケアに役立つ万能オイルです♪ぜひ、使って実感してみてください！

### 【使い方(例)】

- ・スキンケア(水分が浸透する道筋を作る)
  - …水の彩やファインミストで水分補給する前に塗り伸ばす。
- ・ボディケア(肌が柔らかくなり、潤いを保ちやすくなる)
  - …入浴後や就寝前に肘、膝、踵ほか乾燥が気になる部分に優しくマッサージするようにして塗り伸ばす。
- ・毛穴ケア
  - …クレンジング後、毛穴の黒ずみが気になる場所に優しく塗り込み、クルクルと円を描くように1分程度優しくマッサージして拭き取り、いつも通り洗顔する。
- ・ヘアケア(毛穴が開いて汚れを浮かせてより健やかな頭皮を保つ)
  - …シャンプー前の乾いた頭皮に塗布し、優しくマッサージした後にシャンプーする。
- ・せっけんシャンプー前に頭皮のオイルパック/週1回(より毛穴が開いて汚れが浮き上がり、せっけんシャンプーで汚れを落としやすくなる)
  - ①入浴前の乾いた頭皮に塗布して優しくマッサージした後、熱めのお湯に浸したタオルを絞って頭皮に巻き、5分程度湯船につかる。
  - ②シャンプー後、タオルドライした毛先を中心に優しく揉み込むと、艶やかにクシ通りの良い髪に！
- ・日焼けケア
  - …アルガンオイルを塗布して肌を柔らかくして保水しやすい状態にすると日焼けしにくい状態に！更にアルガンオイルに含有のオレイン酸がシミやそばかすの生成を抑えます。日焼けから早く回復させるには、お肌にたっぷり水分を保たせることが重要。

1~2滴 お手に取って使用ください。

organic Argan oil

