

今年もワクワク！年末試食会

コープうしく店にて

12月7日(日)11:00～(なくなり次第終了)

クリスマス・お正月予約商品の試食会を開催します！
一足先に、おせち選びをしませんか？

《試食品のご案内》

- ・産直若鶏のローストチキン(ハニー&アップル)
- ・CO・OP小田原御蒲鉾紅白セット
- ・CO・OP栗きんとん
- ・浅草ハム 昔仕込み熟成ロースハム
- ・CO・OP慶祝伊達巻
- ・CO・OP北海道産黒豆 祝黒大粒
- ・紅鮭スモークサーモン切り落とし

この機会にぜひ！
お試しください♪

「いばらきコープ平和募金」 ご協力をお願いします

いばらきコープでは、平和の大切さ、戦争の事実や経験された方の想いを知り、
学ぶ事で平和について考える機会をつくり、次世代に継承していく活動を行っています。

【募金活用の一例】

平和について組合員親子で学び考え、伝える平和の旅

- ・8月 ピースアクションinヒロシマ
 - ・3月 ピースアクションinオキナワ に参加しています。
- 参加後には、報告会やSNS・いばらきコープ「平和のつどい」
等を通して、参加者の想いを伝えます。

いばらきコープの平和活動は
組合員の皆さまの募金によって
支えられています。
ぜひ、ご協力をお願い致します。

◇コープデリ宅配

OCR注文書に下記の申し込み番号と口数をご記入ください。レジ・サービスカウンターで受付しています。
コープデリeフレンズでも申し込みいただけます。

***金額により番号が違います。ご注意ください。**

286524・・・一口1,000円 286419・・・一口100円

注文番号・数量をご記入ください。(入力してください。)

例：500円募金の場合→注文番号286419 数量 5

***募金していただくと明細等には「平和の旅募金」と表示されます。**

◇コープのお店

= お問い合わせ =
いばらきコープ 総合企画室
0120-160-231
(月～金 9:00～17:30)

大収穫！！

秋のバスでお出かけ企画

行方市へさつまいも掘りに行こう！開催報告

10月11日(土) お子さん11名を含む37名で、行方市農業振興センターにさつまいも掘りに行って来ました。あいにくのお天気でしたが、みなさんカッパを着て元気にお芋掘りにのぞみました！直前までマルチで覆われていた畑の土はふっくらしていて、大切に育てられた美味しそうなきれいなお芋「行方かんしょ」がたくさんとれました。大人も子どもも笑顔がいっぱいのさつまいも畑でした。掘ったお芋は、新聞紙に包んで1,2か月ほど熟成させるとより甘くなるそうなので食べるのを楽しみに待っています♪



参加者さんに聞きました！
さつまいもの好きな食べ方 ランキング

- 1位…焼き芋
- 2位…大学芋
- 3位…ふかし芋
- 4位…干し芋
- 5位…天ぷら

スイートポテト

みんなでさつまいもを
楽しみましょう！

健康トークはエンドレス！ほぺたんひろば開催報告

10月14日(火)コープうしく店、10月16日(木)コープデリ龍ヶ崎センターにて
「第2回ほぺたんひろば」を開催しました。

今回のテーマは『健康』です。ご参加の皆さまから普段健康に気を付けていることを思い思いにお話いただきました。野菜を多く食べるようにしている、減塩に気を付けている、体に負荷をかけて筋トレする、さまざまなコミュニティに所属し人とのつながりを楽しむ等々…ご参加の皆さまの表情がキラキラ輝いているように見えました。皆さまありがとうございました。

試食品は『5種類のドレッシング』サラダにかけてご試食いただきました。

【参加者の感想】

●野菜たっぷりドレッシング

- ・定番！から揚げの下味に使っている。
- ・オイルが多いように感じる。

●鹿児島黒酢入りたまねぎドレッシング

- ・お酢の味が強くなく、たまねぎたっぷり。
- ・ステーキや肉料理に使っている。
- ・黒酢のまろやかな酸味。

●焙煎ごまとつぶりドレッシング

- ・ごまの風味が大好きで常備している。
- ・しゃぶしゃぶや、めんつゆに混ぜてつけ麺にしています。

●野菜たっぷり魔法のクリーミソース

- ・バスタ料理に使えそう！・チーズが効いていてGOOD！
- ・クリーミイ味付けで気に入った。さっそくポチりました！

●瀬戸内レモンドレッシング

- ・さっぱりして爽やか。夏のサラダやカルパッチョにぴったり！



学習会や企画
料理レシピなど
ブログで
紹介しています



ご参加ください

今月の学習会などお申込みはこちら →
南部ブロック以外の学習会にも参加できます

