

クラブ通信 Vol 101

2016年10月



8月度実績報告(7/21~8/20)
 ◎組合員数 17,571人(8/20現在)
 加入 114人
 脱退 139人

ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

http://osaka.seikatsclub.coop/

TEL. 072-641-5547



発行/生活クラブ生協大阪理事会 編集/広報委員会 茨木市清水1丁目21番4号

◎供給高(事業部) 245,417千円(計画比 97.3%)
 (前年比 95.9%)
 ◎一人当たり利用高 13,954円(前年比 92.3%)



めぐみ発電所建屋

●視察報告● 岡山県西粟倉村小水力発電所

自然エネルギー100%を目指して

生活クラブの電力会社「生活クラブエナジー」では自然エネルギーの割合を増やすために小水力発電を計画しています。そのモデルとして今回、事業化にも成功している西粟倉村「めぐみ発電所」を見学してきました。

■六甲・住吉川小水力発電の実現に向けて

「生活クラブエナジー」は、10月から30〜60%の自然エネルギー割合で供給開始しています。この割合を増やすべく自然エネルギー由来の電源開発を行っています。そんな中、生活クラブ都市生活(兵庫県)組合員と地域住民により六甲の小水力発電所実現に向けて、「六甲・住吉川小水力発電を実現する会」が結成されました。今回、関西6単協組合員や兵庫県職員たちと一緒に先進事例の岡山県西粟倉村の小水力発電所を見学に行きました。

■自然と共生した発電

この村は「生活と自治8月号」の巻頭にも掲載された村の財産である森林資源や水資源を活かして事業化して成功しており、外部から若い人が移り住んでいます。小水力発電は昔から農業用として使用していた設備で、川の水の一部を引き入れて発電し、水は再び川に戻るといふものです。自然と共生した発電方法であることに感動しました。

■自然エネルギーを増やす社会へ

水流や水量によって発電量は違ってくるので一概には言えませんが、西粟倉村では事業化していきけるだけの採算が取れていました。採算が取れるのはFIT制度(※)のおかげであるので、政府が今後も自然エネルギーを増やしていくという

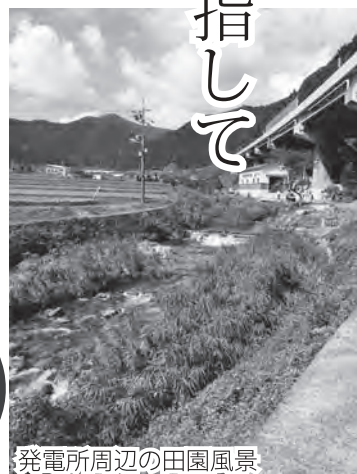
方針を持つことが重要です。そのような社会を願うならば自ら自然エネルギーの電力会社を利用する姿勢を政府に示す行動を起こさねばなりません。

■次世代のために

生活クラブでは、10月から電気の供給が始まっていますが349人の契約書提出にとどまっています。原発の禍根を次世代に残したくないという気持ちは、原発由来でない、自然エネルギーを中心とした電気を供給する会社との契約(自然エネルギー由来の電気使用)という行動でしか表せません。

どんな社会で暮らすことを支持するのか? 一人ひとりが考えるべき時が来ています。(理事長 浅井由起子)

※FIT制度:自然エネルギーの固定価格買取制度



発電所周辺の田園風景

期間限定 生活クラブ、お勧めしたい友達いませんか? 「安心・安全」消費材。サンプル申込は各支所まで。

秋のHAPPYキャンペーン実施中!

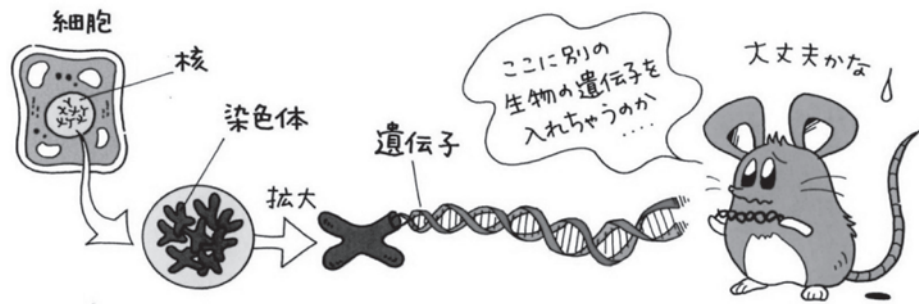
9/5~11/19

◆ 今月の紙面	●アメリカ・日本のGM表示 …………… 2	●こだわりの消費材 豆伍心「豆乳」…………… 6
◆	●新連載!「遺伝子組み換え」ってなに? エネルギーを考える …………… 3	●TEA TIME …………… 7
◆	●地区の活動 ~時短料理~ …………… 4	●ブックエンド 生活と自治 えーっ! そうだったんだ …………… 7
◆	●親子豆腐づくり体験、おすすめ3品 …………… 5	●ビオサポで健康人「ベジプロス①」 …………… 8
		我が家の夕食 理事会報告

連載! その1 「遺伝子組み換え」作物ってなーに?

生物の基本単位は細胞。その中に遺伝子があります。遺伝子は生物固有の設計図で、それをもとに作り出されるタンパク質と酵素により、生物の姿、形、生命維持機能が決定されます。このメカニズムは、あらゆる生物に共通です。これを利用して開発されたのが、「遺伝子組み換え」です。

「遺伝子組み換え」は、ある生物の役に立つ遺伝子を取り出し、別の生物の遺伝子に組み込んで新しい生物を作り出す技術ですが、これは従来の「品種の改良」とはあきらかに違います。



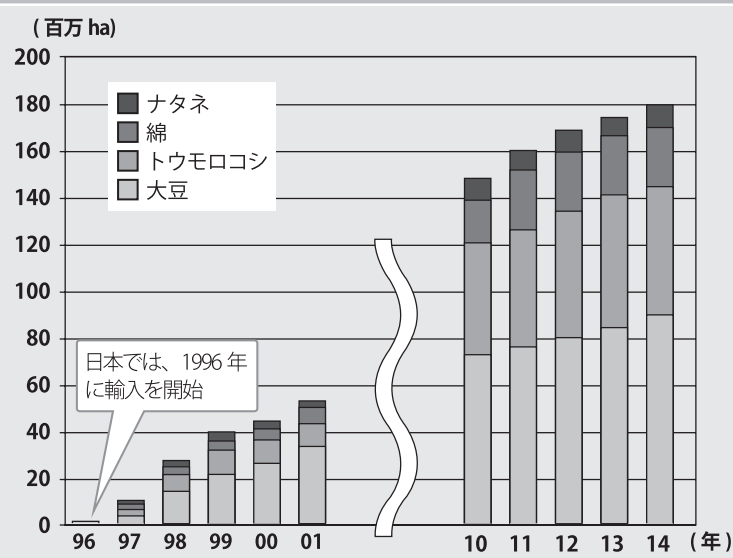
GMOとは?

- G...Genetically (遺伝的に)
- M...Modified (修正する、変更する)
- O...Organism (有機体、生物)

の略
遺伝子組み換え技術によって品種改良された生物。

現在商業化されている遺伝子組み換え作物の大部分は、除草剤耐性や殺虫性の性質を導入されたもの

世界の遺伝子組み換え作物の栽培面積の推移



日本では(試験栽培以外)栽培されていませんが、日本の全耕地面積約450万haに対して、世界では約1億8000万haもの耕地で、遺伝子組み換え作物が栽培されています。

※バイオ情報普及会・農林水産省のHPを参考に広報委員会で作成

輸入が認められている GM 作物

- 大豆
- なたね
- 綿
- トウモロコシ
- ジャガイモ
- テンサイ
- アルファルファ
- パパイヤ

エネルギーを考える ●● 私は生活クラブエナジーを選びました ●●

3月の地区総会、4、5月と、電気的共同購入についての説明会を行ってきました。説明する立場として数々重なる毎に電気の送配電の仕組みや原発についての知識が増えて行きました。3・11の原発事故はこんなにも危険な原発が日本中に沢山あるということを知るきっかけにもなり、行き場のない核の廃棄物がどんどん増えていくことが不安です。少しでも原発を減らして再生可能な自然エネルギーを使いたいと思えました。

地区での説明会では、ご自分が実践されている節電生活の事を話してくれた方もいました。我が家でも生活クラブエナジーにエネルギーシフトしましたが、まずは電気の使用量を減らす事から始めたいと思っています。

(理事会 保木本久美子)

生活クラブで
《電気》の共同購入が始まります
エネルギーシフトしませんか?
詳しくは生活クラブホームページまで

遺伝子組み換え (GM) 食品 知らずに食べていませんか!?

アメリカで初の州法として注目

～バーモント州の GM 表示～

<これまでの動き>

消費者の表示を求める声が年々高まり、2012 年ごろから GM 表示の義務化を求める運動が全米で高まり、カリフォルニア州・ワシントン州・オレゴン州・コロラド州で表示義務化の賛否を問う住民投票が実施された。しかし、反対派が莫大な資金を投じてテレビCMなどで反対キャンペーンを繰り広げた結果、全て

の州で僅差で否決。コネティカット州やメイン州では表示義務化法案に州知事が署名したにもかかわらず、他州の様子見で発効していない。

そのような状況で、モンサント社のお膝元であるバーモント州で 2014 年 4 月に「表示義務化法案」が州議会を通過、2016 年 7 月施行されることが決まった。全米初の法案として注目を集めている。

●アメリカでは

アメリカ国民の食の安全に関する意識の高まりから、州レベルでの GM (遺伝子組み換え) 表示を制定する動きが活発になり、バーモント州では 7 月から GM 表示義務化法が施行されています。

ところが、食品業界からは州ごとの表示法制定に反対の声が上がり、通称「DARK 法案」が議会を通過し 7 月 29 日オバマ大統領は署名しました。DARK 法案とは、企業や生産者がパッケージのラベルへ QR コードやフリーダイヤルなどの問い合わせ先を表示することを求めて GM 表示を行うとするものです。事実上、GM 表示はわかりにくくなるということ、国民の知る権利により勝ち取った州法での表示義務は、上位法のこの連邦法により無効になること、アクセスの難しい表示ではスマホを持たない低所得者や年配者は知る権利を奪われていることが問題となっています。

唯一の救いは、バーモント州の動きを受けて一部の企業やオーガニックスーパーが自主的に GM 表示や NON-GM 原材料への切り替えを行っていることです。短期的には NON-GM トウモロコシの奪い合いになる

可能性がある中、生活クラブでは NON-GM 種子の確保のために新たな種子会社との契約を行い安定生産に向けて取り組んでいます。

毎年組合員がアメリカ現地に行き、NON-GM トウモロコシの生産者・種子会社・流通会社を訪ねて、持続的な生産と消費について意見交換しています。今年度の訪米では、アメリカ国民が今回の表示法についてどのように受け止めているのか、報告をもらいクラブ通信 104 号でお知らせします。

●日本では

世界で一番 GM 食品を食べているのは日本人だといわれているのをご存知ですか? 理由は日本では GM 作物(大豆・トウモロコシ・馬鈴薯・菜種・綿実・アルファルファ・てん菜(砂糖大根)・パパイヤ)の自給率が低く、その多くが輸入され、畜産の飼料や加工品・食品添加物の原材料として使用されているためです。

GM 作物の輸入が始まって 5 年後、2001 年に表示制度(表参照)が作られました。①表示されないものが多いこと(「遺伝子組み換えです」という表示を見かけることは皆無、

表示対象	・8作物 ・8作物の加工食品 33品目 (原材料に占める遺伝子組み換えの重量の割合が上位3位かつ5%以上のもの)	豆腐、みそ、納豆、きな粉 コーンスターチ、コーンや ポテトのスナック菓子など
表示の対象外	・家畜の飼料 ・意図しない5%以下の混入	トウモロコシ、大豆、綿、など

<表示方法>

義務	・遺伝子組み換えのもの	高オレイン酸大豆、高リシントウモロコシ GMを原料とした豆腐、みそなどの加工食品
任意	・遺伝子組み換えでないもの	NON-GMを原料とした豆腐、みそなど
	・組み換えたDNAと その由来タンパク質が加工後に 残っていないと判断されたもの	しょうゆ 食用油 トウモロコシ由来の果糖ブドウ糖液糖

②義務表示と任意表示が混在しているため、消費者にわかりにくく、消費者の知る権利を保障したものとはなっていません。生活クラブでは消費材の加工品や畜産飼料から GM を排除し、独自の表示を行いながら、国に対してはわかりやすい表示を求めて表示の改正に取り組んでいます。

(理事長 浅井由起子)

地区の活動

8/30 参加:24人 旭区民センター

豆伍心さんと作る 親子豆腐づくり体験

豆伍心の樽谷修孝さんを迎え、豆腐についての講習、豆腐づくり、食べ比べが行われました。

豆伍心の豆腐1丁に使う大豆は市販品の約1.4倍で、琵琶湖に優しい農法で作った滋賀・竜王産の大豆などを使用し、100%国産。にがりも海水ミネラルを多く残す、昔ながらの製法で作っている能登半島産のものであることなどを知りました。驚いたのは、大豆は外国産大豆(遺伝子組換え)が混入しているも、5%までなら遺伝子組換え表記が必要ないこと、市販の豆腐の凝固剤の多くは、天然のミネラルをほとんど含まない大量生産品だということです。作り手が確かだということは安心材料の一つなのだを再認識しました。

子ども達が、「豆臭い〜、熱い〜」と言いながら豆乳が焦げないようにお玉で混ぜて加温。適度な力で豆乳を混ぜながらにがりを加え、昔ながらの豆腐づくりを体験。にがりを加える際の混ぜ方や温度で、同じ材料でも味が変るといふ豆腐。子ども達からは「先生のはおいしかったけど、自分のは

苦い」「家では好きじゃないから食べないけど、おいしかった」との感想も。また、豆腐が固まっているかお母さんが揺らしていると、「揺らしたらアカンて言うてたやん!」とツッコミの声。和気あいあいと楽しく食育を体験できました。

(広報委員会 大橋知子)

豆の匂いがすてお〜い!



温度なかなか上がらへん



温度が少し低かったかな? もうちょっと混ぜてみよう



時短料理でランチしよう! 親子企画

8/20 参加:19人 豊中市立中央公民館

近年、働くお母さんたちが増えて、仕事に子育てに大変忙しくしています。そんな中、生活クラブの消費材を使って日々の献立と時短で作れるメニューを提案しようと考えました。簡単だけど豪華なメニューになりました。

ポイントは、さば缶ごはんを炊くときに、茨木ブロックで重点消費材として取り組んでいる牛乳を入れ、サバの臭みをなくすこと。ご飯を炊く準備を先にして、炊いている間におかずを作るという料理の段取りも、細かく説明しました。

やさいBOXのベビーリーフ以外に、鶏ささみをのせて蒸しあげました。蒸し器がなくてもクッキングシートを使っ



~ MENU ~

- さば缶ごはん
- やさいBOXを使った
- 蒸し料理2品
- 餃子の皮ピザ
- 牛乳くずもち

て5分で蒸しあがりです。そのささみをベビーリーフにのせたサラダと、野菜の蒸し料理と一気に2品できあがります。

餃子の皮ピザは子どもたちに好きなトッピングをさせてフライパンで2、3分焼くだけ。おつまみにもどうぞ。

親子でワイワイ作って、野菜のおいしさをじっくり味わってもらえました。(豊中南部地区 寺田由加)

働くママ必見! 簡単時短料理

8/9 参加:14人 玉川牧田コミュニティーセンター

家事に育児に忙しいママ、お勤めでしたら尚更時間に追われる毎日です。そんな子育て世代のママや、記録的な暑さの中、少しでも火を使わずに効率良く台所に立ちたい、新しい調理法やレシピを増やしたい、食欲がないので食事は簡単に済ませたい、という方々と情報交換をしたいと、この企画を思いつきました。

今回は夏休みという事もあり、いつものメンバーに加えて、おばあちゃんがお孫さんを連れてきたり、仕事の休みがうまく合い、近所の友達をゲストにと幅広い年齢層が集まり、和気あいあいとした雰囲気の中で、6品を1時間足らずで仕上げました。

中でも消費材の「ひじき」「大豆」「まぐろの油漬け缶」をビニールに入れて混ぜるだけの簡単料理は、災害時の非常食としても重宝だと、とても喜ばれました。

茹でて和えるだけ、焼いて放ったらかし、材料を混ぜるだけなど、小さな子どもでも出来たので、お母さんの手伝いや、世代を超えたコミュニケーションも取れました。

皆で作って食べる事で、普段は食べない食材にチャ

レンジできたり、消費材の意外な使い方がわかりました。スピードだけでなく、エコでお財布にもお母さんにも優しい時短料理で、面倒な食事の用意がいつもよりも楽しくできそうな気持ちになりました。

(高槻南摂津 西島綾子)



★牛肉ときのこの炒め煮★

<材料>

和牛おすすめスライス 70~80g、
エリンギ・ぶなしめじ・えのき茸、
小松菜 1株
なたね油 大さじ1弱、料理酒
大さじ1/2、万能つゆ 大さじ1

<作り方>

- ①小松菜は4~5cmにカット。きのこ類も食べやすい大きさにしておく。
- ②フライパンに油を熱し、食べやすい大きさに切って塩コショウした牛肉を炒め、さっと火が通ったら一旦とり出す。
- ③油の残ったフライパンにきのこ類、小松菜の茎部分を入れて炒め、しんなりしてきたら牛肉を戻し、小松菜の葉の部分を加えてさらに炒める。
- ④葉先に油がまわったら酒、万能つゆを回しかけ全体からめて汁気をとばす。



★ジャガイモの重ね焼きラザニア風★

- ・ジャガイモ3個
- ・ズッキーニ1本
- ・ミートソース1缶
- ・とろけるチーズ適量
- ・油適量

- ①ジャガイモを固めに下茹でする。
- ②鍋に少量の油をひいて、ジャガイモ、ズッキーニ、ミートソースとろけるチーズの順に重ねて250℃で10分程焼く。

★チャーシュー★

- ・豚バラブロック 300~400g
- ・しょう油 95g
- ・さとう 70g
- ・白ネギ(青い部分) 1本分
- ・しょうがスライス 1片
- ・にんにく、セロリの葉 (あれば)

- ①豚肉の表面を焼き、脂をキッチンペーパーで取る。
- ②弱火で15分、上下を返してさらに15分煮る。

私のおすすめ3品

深井邦子さん
60歳代 生協歴2年

豆乳



最近のお気に入りです。5月に豆伍心の工場見学に行ったときに教えてもらった簡単豆乳スープ(温めた豆乳200mlにだし醤油10ccを加えてよく混ぜ、きざみねぎを添える)にハマっています。厳選された大豆や天然のにがりのおかげで、豆乳自体がおいしいです。

万能つゆ



たいへん便利な消費材で、毎日何かしら出番があります。めんつゆや煮物以外にも、お肉と野菜を炒めて、最後に万能つゆをからめて仕上げる簡単一品をよく作ります。

セスキ炭酸ソーダ



セスキ水スプレーを作って、家中の掃除に重宝しています。キッチンの油污れには直接スプレーして、少し時間をおいて拭き取ったり、手垢などの軽い汚れには、固く絞ったぬれ雑巾にスプレーして拭き掃除したりと、使い方を変えています。

BOOK ブックエンド

書名 「こんとあき」
著者／林明子 出版社／福音館書店

ぬいぐるみの「こん」と「あき」という女の子の不思議で可愛らしい心の交流を描いたお話です。挿し絵がステキなのもこの物語の魅力です。

生まれたときからずーっと一緒に大の仲良しのふたり。親でもなく、兄妹でもない。同世代の友達でもなければ、飼っているペットでもないのに、そのすべての存在を「こん」が一人で担っているから、不思議なのです。

二人でおばあちゃんに会うために列車に乗って大冒険をしていく道中、さまざまなアクシデントに見舞われます。何度読んでもハラハラドキドキ…あつという間にファンタジーの世界に入り込んでしまいます。

「こん」の口ぐせは、「だいじょうぶ、だいじょうぶ」。

はじめのうちは、励まされ、この言葉に元気づけられる「あき」ですが、途中からその立場が逆転し…この言葉どおりの温かいラストシーンで、この物語は締めくくられます。読み終えたら、必ず「ああ、よかった」と、心からほっとしては、どこか懐かしく、優しいキモチになるはず。

子どもに読み聞かせをしながら、「こん」の言動にいつも感動してしまい、思わず涙をぼろぼろ流してしまう私が、「お母さん、だいじょうぶ？」と娘に心配される始末。随分、涙もろくなってしまったもんだなあ〜と思う、今日この頃です。

「だいじょうぶ」は魔法の言葉ですね。ぜひ、一度お話を読んで、二人の冒険を見守ってみてください。

(交野北地区 中田由貴子)

生活と自治

■2016年7月号 「食べ残す日本」

日本国内で大量に廃棄される「食品ロス」がある一方で、日本の子どもの6人に1人が貧困状態で満足に食事ができていないとの記事に驚きました。また、そのような人たちを支えているNPO団体の存在も初めて知りました。

何かがおかしい。普段時間に追われて生活していると考える事もないけれど、子どもたちが不安なく食事できる世の中であってほしいと思いました。

(大東四条畷地区 小林清子)

※100号 松木恵子さんと同じ記事を印象に残った記事としてあげています。

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

この春から、新しい仕事がたくさんできた。町内会の班長、3人の子どもがお世話になっている幼稚園PTA副会長、長男の陸上クラブの会計担当、長女の国際平和団体のお手伝い、そして生活クラブの地区委員。

長女に「お母さん、偉い人になったんやね」と褒められた。色々な所で会合に参加するたび、それぞれのカラーがあっておもしろい。新しく入っても違和感のない所、何回行っても居心地の悪い所。居心地がいいのは長女の国際平和団体だ。保護者は保護者同士で学ぶ場を設けることが多い。その際に気をつけられているのが「参加者を一人にしない」「毎年発展するように努力する」など。他にも



ティータイム

Tea Time

「久しぶりの新人になってみて」

あるかもしれないが、この2つにはなるほどと思った。

新しい所に勇気を出して飛び込んで、周りに全く興味を持ってもらえないことはとても辛い。意見さえ求められないとなるとやる気も失せる。意見しても、「例年通りで」となると参加する気さえ失せる。

正直、新しく色々な人と関わると疲れを感じる時もある。でも、それぞれの立場や考え方をすることで謙虚な姿勢になれる。謙虚にならないと人の意見は聞かれない。もし私がずっと同じ場所にいても、新しい人を迎え入れ意見を聞く心の余裕は常に持っていたいものだ。(阿倍野地区 半田比奈子)

えっ!? とうとうたんた 石けんの巻 29

【界面活性剤とは? ③】

☆表示を比べてみよう!

■粉石けん

(エスケー石鹸株式会社「粒状せっけん」)



品名:洗濯用石けん
用途:綿・麻・レーヨン・合成繊維用
液性:弱アルカリ性

成分:純石けん分(70%脂肪酸ナトリウム)
アルカリ剤(炭酸塩)

品名:洗濯用合成洗剤
用途:綿・麻・合成繊維用
液性:弱アルカリ性

成分:界面活性剤(22%直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、ポリオキシエチレンアルキルエーテル)、アルカリ剤(炭酸塩)、水軟化剤(アルミノけい酸塩)、工程剤(硫酸塩)、分散剤、蛍光増白剤、酵素

注目!

■合成洗剤

(A社)



(広報委員会)



利用方法は多種多様!

豆乳



生産者: (株)豆伍心

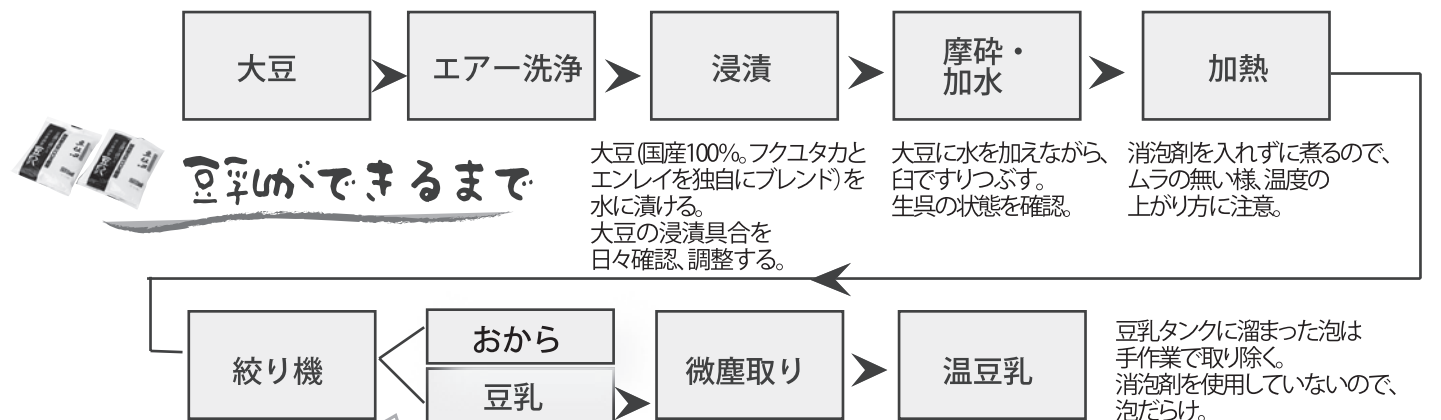
これまで市販の豆乳は豆のぷーんとしたにおいが苦手な選択肢がなかったのですが、豆伍心訪問がきっかけで豆乳という消費材を利用する様になりました。

皆さんご存知の通り、国産大豆100%を使い、天然にがりを使用、消泡剤は使わず昔ながらの味にこだわる製法で作られた豆乳は、とろりと濃厚で大豆の風味が味わえる無調整豆乳です。市販の豆乳は牛乳のようにさらっとしていますが、その濃厚さは想像を超えるほどです。

わが家では豆乳スープとして食べるのが最も多いですが、豆乳鍋や、スイーツに使ってもおいしくいただけます。朝の忙しい時間には豆乳を温めてだし醤油を1、2滴。ねぎをパラパラ。マグカップで飲めば簡単朝食。(訪問時に試飲させていただきました)みそ汁のみそを豆乳に換えるだけで豆乳スープができます。みそと一緒に煮立たせないのがコツです。

是非、ヘルシーで栄養価も高い豆乳をお試しあれ!

(消費材委員会 立花紀子)



生産者メッセージ



専務取締役 樽谷 修孝

「豆伍心」の豆乳(無調整豆乳)はスーパーで販売している無調整豆乳(豆乳濃度8~9%)より豆乳濃度が濃く(包装表記は12%以上)、その理由は豆腐用で使用している豆乳をそのまま包装しているからで、実際には13・5~14%の濃い豆乳に仕上げられています。もちろん大豆をたっぷり使用しているので大豆の甘味や風味をそのまま味わう事が出来、「大豆をそのまま飲んでる感じ!!」と言われるくらいです。

しかしながら、濃い故に豆乳がドロドロとしているため、さらっとゴクゴクと飲みたい方やもう少し大豆の風味を抑えたい方には苦手と言われる事もあります。でも安心して下さい。その様な方でも自分で豆乳を調整する事ができます。例えば、水や牛乳、フルーツキャラット等で薄めてさらっと感を出したり、ジンジャーシロップやマスコバド糖黒蜜などで甘味を付けて飲み易くする事も可能です。

「豆伍心」の豆乳は飲料だけでなく、牛乳の代わりにお菓子作り、ホワイトソースまたスープやお好み焼き等幅広く活用できます。(弊社ホームページ「レシピ」にも掲載中)豆乳の効果についても大豆タンパク質やイソフラボン・レシチン・サポニン・オリゴ糖といった数多くの機能性物質が含まれています。毎日飲み、食べ続けて適量を摂取する事がとても大事なので、「食」から健康で幸せなライフスタイルをぜひお勧めします。

エコロ共済

9月

会員数	9,070人				
給付状況	消費材の破損	0件	健康診断補助	1件	
	集団	地区	60人	出産のお祝い	0件
	託児	全体	7人	日常的なたすけあい	39件
	延長保育		2件	暮らしのサポート	72時間

3人以上のエッコロ加入者で、エコロサークルを始めてみませんか？

今年度は6サークルが活動中です。交流、つながりを深めながら、生活の質を高めましょう！ 詳しい内容は、お問い合わせください。

エコロ事務局
☎/FAX 072-641-5811 月・火・木(10時~14時)

新シリーズ

我が家の夕食

日曜日のこんだて



組合員：T.M(40歳代)
生協歴：3年(ペア)
家族：夫、子ども3人(10歳、5歳双子)
配達日：水曜日
1か月平均購入額：4~5万円

<登録消費材>

米沢郷(胚芽米)・竜おうみ米・卵・牛乳・豆腐(木綿、絹)・玉ねぎ・人参・じゃがいも・やさいBOX(スタンダード)・プレーンヨーグルト、トマト

<今回購入した主な消費材>

ハヤシルウ・かつお細けずり・枝豆・鶏手羽元・レンコン・生姜・生芋きんぴらこんにゃく・ポークウインナー・鶏小肉(セセリ)・豚肉野菜炒め用スライス・ねじり糸こんにゃく・デラウエア

<コメント>

やさいBOXの内容によって一週間のメニューが決まります。採れたてが届くので、日持ちが全然違いますよ。

…購入した消費材で、1週間どんなメニューにしたかを紹介します。

	メニュー	食材(太字は生活クラブの消費材)
月	・そうめん(トマトだし) ・冷やっこ ・ししゃも ・ピーマンのおかか炒め ・卵焼き	・ そうめん 、 トマト 、 万能つゆ 、 ネギ ・ 豆腐 、 しょうが 、 かつお節 、 ししゃも ・ ピーマン ・ 卵
火	・焼きそば ・鶏手羽元の煮物 ・ゴーヤ炒め ・いんげんの卵和え ・パン	・ キャベツ 、 人参 、 玉ねぎ 、 いか ・ 鶏手羽元 ・ ゴーヤ 、 まぐろ油漬缶 、 かつお細けずり ・ いんげん 、 卵 ・ 国産小麦のパンミックス
水	・肉じゃが ・ なすのみそ炒め ・チャーハン ・ サラダ ・枝豆	・ じゃがいも 、 牛肉 、 玉ねぎ 、 人参 ・ なす ・ ピーマン ・ トマト 、 きゅうり
木	・カレーライス ・豆腐のステーキ ・煮しめ	・ 牛肉 、 玉ねぎ 、 じゃがいも ・ 木綿豆腐 ・ ゴボウ 、 人参 、 鶏肉 、 ねじりこんにゃく
金	・ハヤシルウ ・ オクラ ・ モロヘイヤ の酢の物 ・ れんこん のきんぴら	・ 玉ねぎ 、 牛肉 ・ オクラ ・ モロヘイヤ 、 きゅうり ・ れんこん 、 人参 、 豚肉
土	・焼鮭 ・ マーボー豆腐 ・ こんにゃくのきんぴら ・ きゅうりとなすの味噌和え	・ 鮭 ・ 豆腐 、 豚肉 ・ きんぴらこんにゃく 、 ・ きゅうり 、 なす 、 しょうが
日	・ ホットケーキ ・ チャイ ・ 目玉焼き 、 野菜付け合わせ ・ 炊き込みご飯	・ ホットケーキミックス ・ チャイ 、 牛乳 ・ 卵 、 ポークウインナー 、 ブロッコリー 、 じゃがいも ・ ごぼう 、 人参 、 きんぴらこんにゃく 、 鶏肉

編集後記

「ボクが20歳になったら、家族3人でビール乾杯したいです」息子が書いた今年の七夕の願い書。

赤ちゃんの頃から乾杯が好き。お祝いなどで乾杯をするときは大人と同じグラス(スベシャル)もオーダーします。

「○○のおもちやが欲しい」など他に2枚願いごとはあったけれど、これはずっと覚えておきたいとメモしました。息子は5歳になったばかり。まだまだ子育て奮闘中の毎日です。

(C.K)

理事会報告

8月29日

大阪市立総合生涯学習センター

環境委員会 エコライフセミナー開催計画を決定

電力共同購入実行チーム運営学習会開催計画を決定

生活クラブ生協フェスタ予算案を決定

産直楽春のつどい実行委員会の立ち上げを決定

木綿豆腐(株)豆伍心 おおぜいの自主監査実施を決定

生活クラブ関西・ミートへの融資を決定

夏の共済キャンペーン報告を確認。加入目標661件に対し実績614件(達成率92.9%)