ひまわり

2017年
3月20日

No.1205

生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1－110－1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

① ランチ会（豚肉のオーブン焼き）
② ランチ会（中華風えびしんじょ豆腐丼），愛菜箱，生産者からのお便り，愛農会交流会
③ 愛農会交流会つづき
④ 石けんシリーズ～須賀川石けんランチ会～，石けんアンケートお知らせ
⑤ 伊達市お茶交流会，パラマウント革化相談会案内，新しい組合員の声，コープ共済シリーズ
⑥ ひまわり保育園給食だより，第31回通常総代会の公示
⑦～⑩ ローカル案内，なんでもカード，注文控え

ローカル商品のご案内（4月1回）はうしろのページからです　ホームページ http://icoop-fukushima.jp　CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

さんランチ会（2月24日）

「琥珀色がキレイ！」マスタードも辛くない

組合員の　　さんと、私のお友達をお誘いし、ランチ会を開催しました。あいコープは添加物や農薬など独自の基準があり，厳選された安心できる商品なこと，そして生産者さんのお話が直接聞ける交流会や農業体験など，あいコープの魅力は沢山ありすぎて話が尽きませんでした。それをゲストさんと一緒に調理をしながらおしゃべりして楽しみました。調味料にも興味をもって下さり，マヨネーズまろやかでサラっとしている，こんにちは料理酒の琥珀色に「キレイ」マスタードも辛くない！ 200gの豚小間肉がボリューム満点のオーブン焼きに変身したのは驚きの声が。ミックスベジタブルのこんな使い方も知れました。普段牛乳はあまり好まず飲まない1人のゲストさんがミルクみそスープは大丈夫，飲めますと。お仲間になっていただけたら嬉しいです。

（理事　　）

200gの豚小間切＋ミックスベジタブルでボリューム満点！

メニュー

- 豚肉のオーブン焼き
  ハム．サラダ添え
- ミルクみそスープ
- パスちゃんヨーグルト
  ＋横田さんのイチゴ

207 タンポポ村ボンレスハム 100g 276円（税別）

111 豚小間切 200g 278円（税別）

312 荒挽きマスタード 80g 268円（税別）

①

- 普段何気なく食べている食材のことを真剣に考えていかなければなあと思いました。子供たちに、本当においしいものを、うれしく楽しく笑顔で食べてほしいです。たくさんおしゃべりができて参加して良かったです。 サンプル希望 （ゲストさん 郡山市 T.A）
- 食材のことなどくわしく教えていただき、ありがとうございました。とても勉強になりました。調理やランチも楽しくできました。 サンプル希望 （ゲストさん 郡山市 K.T）
- 野菜が皮のままでも甘くておいしかったです。お肉やハムも味が深い感じでおいしかったです。味噌もおいしかったです。 （ゲストさん 二本松市 Y.A）

郡山・　ランチ会

時短！「中華風えびしんじょ豆腐丼」これなら私も出来ます!!

2月22日，ゲストの方2人むかえて，4人で富田東公民館でおうちdeランチを楽しみました。メニューは，"野菜たっぷり水ぎょうざ"と，"中華風えびしんじょ豆腐丼"，"イチゴとパスちゃんヨーグルト"です。

ゲストさんに調理をお願いするのは大丈夫かなと思いました。しかし結果は時短と手軽さに「これなら私も出来ます！」と喜んでくれました。

初めて知る添加物のこわさ，市販品のからくりを小さいお子さんがいることもあって，真剣に話を聞いて下さいました。家族の食は主婦が左右するといっても過言でありません。知らなかったことを知ることで少しずつ選択する意識が高まることが大事だとおもいます。
たくさんの人に知ってもらえるように，"おうちdeランチ"楽しみながらどんどんやっていきたいと思います。

（郡山市　　）

原材料の事を知ることができた。手軽に調理できた。
（ゲストさん　郡山市　T.R）

息子ちゃん（9ヶ月）パスヨーグルトパクパク

市販されているものと，あいコープで取り扱っているものとの違いについてざっくばらんにお話できました。ゲストさんのお母さまは市販の牛乳が「けもの臭い」とおっしゃったそうです（笑）パスちゃん牛乳はサラッとしていてほんのり甘い。飲みやすいという♡ゲストさんの9か月の息子ちゃんは，パスちゃんヨーグルトをパクパク食べてくれていました！

（郡山市　　）

小さく形の良くない人参 －長雨と異常な雨不足が原因－

＊生産者からのお便り

雪が消え、畑が乾燥してきたので冬越人参を掘ったところ、育ちが悪く小さいだけでなく割れたり股がりになったりしたものが多いのに驚いています。粘土質の畑なので土が締まっていて、土中に伸びる作物には条件が良くないのですが、味の濃い人参が育つので毎年作ってきました。昨年９月の長雨とその後の異常な雨不足が原因と思います。小さくて形の良くない人参が届きますがお許しください。人参を収穫して洗うのに手で洗っていた時は、大きいのも小さいのも同じく手がかかるので、小さいのは畑に置いてきたのですが、機械で洗うようになってからは収穫してきています。少しセットに入れました。条件が悪いとこのような物が出来るのかと味をみてください。

石沢　重吉

愛農会交流会 in 福島（2月23日）

愛菜箱　地元で育った旬のもの

石沢さん，大内さん，寒い中お越しいただき，貴重なお話をありがとうございました。石沢さんが「希望をもって仕事ができることが嬉しい」とおっしゃっていました。それを聞いて私も嬉しくなりました。

"身土不二"という言葉があります。人間は先祖代々暮らしてきた土地とはきってもきれない関係にあり，生まれ育った土地に実った食べ物を食べることで健康を保つことができるという考え方です。

愛菜箱には地元ですくすく育った旬のものがぎゅっと詰まっています。しかも，無農薬なので安心して丸ごといただけるのがうれしいです。

愛農会の皆様，これからもどうぞお体を大切に，いつまでも元気でいて下さい。応援しています。

（福島市　　）

次ページにもつづく…

愛菜箱 BOX　000503　905円(税別)　ローカル案内

3月2回にお届けしました。
長ネギ1束　人参800g
ブロッコリー1コ　ホウレン草1束

愛農会グループの皆さんが有機農業（農薬も，化学肥料も使わない）にこだわり続けている農作物です。

3月3回予定品
（キャベツ，ニラ，里芋，冬菜，大根）

息子は　炒り玄米は「忍者飯」と

愛農会交流会に参加させて頂きました。実家で、野菜、米を作っている為、なかなか購入に至らなくてすみません（大内さんのニンジンジュースは息子が好きで買っています）皆さん、それぞれに書かれた本をサッと目を通させて頂きましたが、何十年もの積み重ねた、苦労と工夫されてきた物がぎっしり詰まった物でした。後で本買いますねー。

愛菜箱ではなく、時々でも単品の注文があれば利用しやすいと思いました。また、当日試食で食べた炒り玄米を家でやってみたところ、息子が「忍者飯」と名付けてよろこんで食べてました。おやつにいいかもしれません。

（二本松市　　）

今まで休んでしまった「愛菜箱」

これまで何回か「愛菜箱」をいただいてましたが、料理下手とものぐさな性格から、初めての食材や苦手な野菜をおいしく調理することができず、同じような野菜を注文する生活に戻っていました。

石沢さん、息子さん、大内さん、応援する会飯島さん、愛菜箱をおいしくいただいている組合員さんから生のお話を聞き、本当によかったです。もともと、食料増産のため、普及してきた化学肥料、農薬をふつうに使っていた愛農会が、有機・無農薬に切りかえていく経緯や80才を過ぎても本を読んで勉強したり、畑で研究されたりしている石沢さん、無農薬不耕起栽培を実践してくださっている息子さん、本まで執筆されている大内さんのお話を聞き、今までの自分を反省しました。

もしかすると心のどこかにすべての野菜を福島産にすることにも抵抗があったのかもしれません。（申し訳ありません!!）

でも、今回の愛農会さんのお話、応援する会会長さんはじめファンの皆様のお話を聞き、もう1度愛菜箱生活に戻そうと思いました。

上へつづく

また、個人的には箱の価格設定に幅があってもいいと思います。ぴったりにするのが大変のようなので、○○円～○○程度という注文で、実際に箱につめてみて決定のような。ちょっと事務処理きびしいですかね？

最後になりましたが、炒り玄米も白米も、人参ジュースもとってもおいしかったです！今回お話を聞けなかった方にも次の企画で調理付のものの時にぜひ紹介してください。（人参ジュースのオムライスも）

私たちのために毎日一生けん命、適地・適期・適肥に気を配り、有機無農薬での栽培を続けてくださっている愛農会さんを私も応援させていただきたいと思います。自分のほしいものを食べる生活から、旬のとれるものをいただく生活に、自分もちょっとの努力をめんどうがらずにいきたいです。今回もすばらしい交流会どうもありがとうございました。

（福島市　　）

無農薬でも虫のつかないものが!!

野菜の苗は小さなうちは虫に弱いため、ネオニコ系農薬を散布するのが当たり前だそうです。でも、大内さんのキャベツならばこの時期の寒さを利用し、6月10日頃までに収穫できれば無農薬でも虫のつかないものが育てられると。また石沢さんの人参は粘土質の土壌で育つため形は悪いがミネラル豊富。

愛菜箱の中には生産者の知恵と工夫で育てられ、見た目だけではかれない価値を秘めたお野菜がたくさん詰まっていることがよくわかりました。

石沢重吉さん、大内さんの野菜もお人柄もますますファンになりました。

石沢智雄さんの米作りは、除草剤に頼らず、肥料もまかない生産スタイル。除草剤なしでは草取りも大変と思っていました。しかし、肥料を減らすと草も優しくなり、私たちが思うほど雑草が生えないそうです。生態系の調和が取れていれば、薬に頼らずとも作物を得ることができるのだと知りました。考えてみれば大昔はそうやって、自然の恵みをいただいていたんですよね。「自然と人間との接点にいる仕事。環境の中で育まれるものを目指したい」と自然の声を感じながら作られた智雄さんのお米は、雑味のない透き通った味で体にすっと馴染みます。私たちも自然界の一部だと考えさせられました。

（理事　　）

石けんシリーズ。。。 須賀川 石けんランチ会

合成洗剤の『経皮毒』を知って!! まずは石けんで食器洗い

念願の石けんランチ会に参加しました。
子育てをしていると沢山不安な情報を耳にしますが、合成洗剤もその中の一つで、「経皮毒」を知ってからは、体を洗う石けんやシャンプーは無添加石けんのものに変えていました。皆さんと話していて、その知識の深さや行動力にビックリ!! 重曹やクエン酸はまだ未知の世界なので、これから勉強しようと思います。まずは食器洗いから石けんを使ってみようと思います。　ランチ会で食べた「しらすライスピザ」を早速作ってみたのですが、家族から好評でした♪ 2歳の娘は野菜が嫌いでなかなか食べてくれないのですが、大好きなチーズ食べたさに、チーズにくっついたほうれん草もムシャムシャ食べてくれました!! 手早く簡単につくれて、野菜も沢山食べてくれるなんて! 我が家で大活躍してくれるレシピです。

（須賀川市　）

石けんで洗たくしたい!!と友だちの組合員さんから言われて、「石けんランチ会」を開催しました。ゲストさんも含めて12名。みなさん熱心に石けん会議メンバーの　さんの話を聞きました。　すでに石けんを使っている方がタタく（体や髪等）、食器洗いをしている方は少ないため、その洗い方のコツや石けん選びのポイントなどを話し合い、すぐに始めたい気持ちに。自分のスタイルに合わせて、「出来るところから」「楽しんで」などみなさん石けん生活を前向きに考えているようでした。重曹にも興味があり、とりあえずやってみるのでまたランチ会で教えてください!の声。人にも環境にも優しい石けん生活をまずやってみて、またみんなで疑問、感想を言い合える会を開きたいのでお願いします。

（須賀川市　）

次号に掲載
「経皮毒」と「合成洗剤」について

全組合員による
「石けんアンケート」にご協力下さい!

ⓘ 実施は、アンケート用紙配布　3月下旬～4月上旬
〃　回収　4月中旬

ⓘⓘ アンケートご協力の方には抽選により
素敵なプレゼントを20名様に!

あいコープふくしまは「時短・増量・コラボ」の豊富化、有機農産物の推進、石けん生活の広がりをあいコープライフの柱にしています。
石けん活動もそのひとつです。ご協力をお願いします。

石けん交流会（地区・地域）と、
石けんカフェ（組合員、ゲストさん、小人数）を新年度の4月から開催を呼びかけます♪
（石けんランチ会の内容をカフェに変更します）

伊達市　お茶会交流

新しくなった「今川焼」ぜひ試して！
ゆったりとした時間を共有♪

「お茶会」形式のランチ会、調理がなかったのでゆっくりとした時間を皆さんで共有できたのが、とても楽しかったです。

なかなかいつもの注文では手が伸ばせず、「いつか…いつか…」と思っていたお菓子や紅茶を味わう事ができ、今度はこっそり、自分へのごほうびに…と思いました（笑）

新しくなった今川焼はぜひ試してください!! 中のクリームの優しいこと…♡更においしくなっていました!!

あいコープまつりについて皆さんの意見を聞きましたが、来年はもっともっと楽しく美味しくなるんじゃないかと楽しみ倍増です。ステキな時間をありがとうございました　（伊達市　　）

パラマウント革化の相談と販売会

4月2日（日）午前9:00－15:30

あいコープふくしま センター

事前に申込み下さい！

体が楽・疲労を感じない革化 ＝パラマウント交流＝

今回は中敷の修正4足、くつ底修理3足でお世話になりました。主人は毎日、職場に革革化を交互にはいて通勤しておりますが、値段がいいものなので、途中合成皮革の革化を安いからと少しはいたようです。でも足の匂いが気になり、パラマウントになりました。腰痛の方も少し疲む時が少なくなったように思います。本人は革化のおかげ"とは思ってないようですが、私は30分以上歩く時はひもぐつを使うようになってから体が楽になり疲労もあまり感じなくなったと思います。中敷の調整があるので助かります。次回はランニング・ウォーキング"シューズを購入したいと思います。

（二本松市　　）

新しい組合員 大歓迎！

ウェルカムランチにご参加下さい

牛乳・卵、共に味が薄めでした。（郡山市　　）

美味しいです。（郡山市　　）

実家で牛乳も卵も食べていたため慣れている味です。（郡山市　　）

牛乳はとてものみやすかったです。たまごは早速、たまごかけご飯にして食べました。こちらは黄身がしっかりしておいしかったです。（大玉村　　）

コープ共済　加入して良かったシリーズ

通院一回のケガにも給付

ケガの多い子供2人のケガを申し込んで1週間程度でふりこまれとても助かりました。

今までちょっとしたことでは請求してませんでしたが、（通院1回のみでは…）これを機にケガした時にはお願いしたいと思います。

（郡山市　S.Kさん）

子どもの睡眠不足⇒心身の発達に影響

日本の子どもの睡眠時間は、世界の中でも特に短いと言われています。
睡眠不足は、子どもの心身の発達にいろいろな影響を及ぼします。

・体や脳の発達を妨げる
・情緒不安定になりやすい
・集中力・記憶力が低下する
・低体温や体調不良を起こしやすい

☆より良い睡眠が得られる食生活とは…

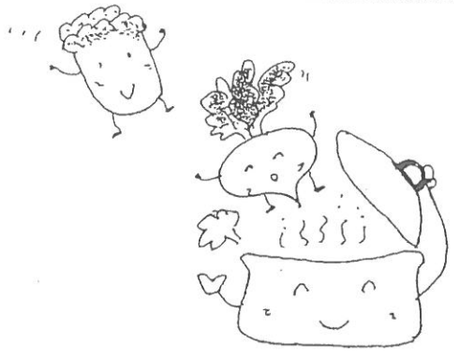
・夜遅い食事は避けましょう。（胃腸の活動が活発化してなかなか寝付けないため）
・日中、体をしっかり動かしましょう。
　→　そのためには、朝ご飯をきちんと食べてエネルギー源を確保することが必要です。
・睡眠や疲労回復に効果をもたらす食べ物を積極的に取り入れましょう。
　（大豆・魚介類・肉類・バナナ・ヨーグルトなど）

☆睡眠不足は肥満の一因にもなります

寝不足だと…

・食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、食欲を増進させるホルモンの分泌が増えます。
・起きている時間が長いと、空腹を満たすために食べ物を口にしてしまいます。

子どもの頃に身に付いた生活習慣を大人になって変えるのは簡単ではなく、小さいうちから早寝早起きの習慣をつけることが必要です。
お家では帰宅後も夕食・お風呂・翌日の準備など、とても忙しいと思いますが、なるべく子どもの生活が夜型にならないよう意識していきたいですね。



（奈良市　ひまわり保育園
給食だより　2017年3月）

『第31回通常総代会』の公示

生活協同組合あいコープふくしま
理事長　　佐藤　孝之

先に行いました「第８回理事会」の議決を経まして、下記の通りあいコープふくしま『第３１回通常総代会』を開催いたします。

１、と　き：**２０１７年６月２６日（月）午前９時３０分～１２時１５分**
　　※「受付」は午前９時００分からです。
２、ところ：**ビッグパレットふくしま　「（３階）中会議室」**
　　※郡山市南二丁目５２番地　ＴＥＬ　０２４－９４７－８０１０
　　※「集団託児所」は「（３階）小会議室」になります。
３、議　題：第１号議案　「２０１６年度事業活動報告」の件
　　①事業活動報告
　　②財務報告（決算報告）
　　第２号議案　「２０１７年度事業活動方針」の件
　　①事業活動方針
　　②予算案
　　第３号議案　「役員補充」の件
　　第４号議案　「役員報酬限度額設定」の件
　　第５号議案　「議案決議効力発生」の件

「２０１７年度総代」の選出

・定款に基づき総代定数は１００名とします。
・総代の任期は１年としますが、再選は妨げません。
・総代は組合員の代表として各１個の総代会議決権を有します。
・所定の立候補届出用紙（生協にあります）により生協事務局に届け出て下さい。
・選出にあたっては、総代選挙規約に基づいて組合員のうちから選挙を行ないます。

「地区別総代数」　　（立候補締め切り　５月３１日）

地区（総代選挙区）	総代定数	地区（総代選挙区）	総代定数
郡山	５８	二本松・安達	６
福島	１９	田村	５
須賀川・岩瀬	１２	合計	１００

◎立候補者が選挙区ごとの定数を超えた場合は投票となります。