

# ひまわり

2019年  
4月1日  
No. 1307

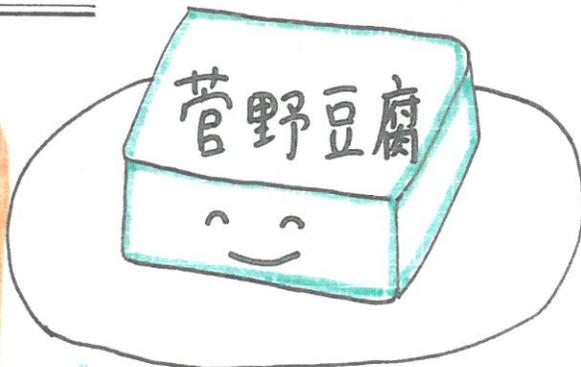
生活協同組合 あいコープふくしま  
郡山市安積町日出山1-110-1  
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055  
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 里いもMISOグラタンカフェ会(2月26日) 国産大豆でとても美味しい! この値段は安い!
- ② "すごく簡単でおいしい! 1歳の息子にも食べさせた! / 私のおすすりめ品"
- ③ 2019年高校生平和大使と中高生広島平和交流団巡遊 / わたの花を咲かせましょう
- ④ ひまわりきき道い 全地区カフェ会(3/4~3/6) 報告 その2...上の子から下の子まで10の栄養に
- ⑤ " シーツ遊びをもう1回!! 目をキラキラの2歳の長男 まずは おんぶから"
- ⑥ 石けりカフェ会(2月27日) / 生産者からのお便り / 愛車箱 / 測って安心 / 横田農園 いちご
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内. なんでもカード・共通申込書. 買い物控えメモ

ローカル商品のご案内(4月3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

## 里いも MISO グラタンカフェ会 (2月26日)



この値段は  
**安い!**

ますます

**好き**に

なりました

国産大豆で  
とても **おいしい**



成田市から世界に発信  
**守ろう! 子どもの未来を!**

第14回 GMOフリーゾーン  
全国交流集会  
(3月2日~3日)

堀越さんが 実行委員長で  
あいさつ

ローカル生産者です

### ★ < さといも みそグラタンのカフェ >

・日頃、なかなか使いにくい さといものレシピを色々教えてもらってよかった。さといもチップスも、ぜひやってみたい。

### < 菅野豆腐 さんの豆腐について 学び >

・あいコープに入り、おいしい豆腐だなぁと毎週買い続けてきました。スーパーで買っていた頃は、少しおいしい豆腐を買おうと思うと 200円近くしていたので 菅野豆腐さんの豆腐は、国産大豆でとてもおいしいのに 安いなぁと感じていました。今回、この豆腐を製造するまでの御苦労と、この値段で私達に豆腐を提供してくださっている菅野さんの想いを教えていただき、菅野豆腐さんの豆腐がますます好きになりました。豆腐クリームのアレンジバージョンも教えていただいたので、やってみたいと思います。

① (郡山市)

まんま通信

132 あいコープの豆腐 もめん

300g  
**149**円  
(税込み)

133 あいコープの豆腐 きぬ

300g  
**149**円  
(税込み)

# すぐ簡単でおいしい! 1歳の息子にも食べさせたい

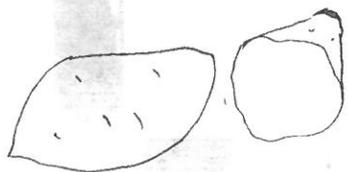
★初めての参加でした。堀越さんの里芋、さつまいも、菅野食品のあいコープ豆腐...  
どれも本当においしくて、今まで食べていたのは何だったのだろうと思うくらい、  
衝撃的なおいしさでした(笑)

里芋みそグラタン! すごく簡単で何よりおいしい! さっそく1歳の息子にも食べさせたい  
と思います。

他の組合員さんとも交流できて、加入して間もない私には聞くこと全部が新鮮でしたし  
参考になりました。

とても楽しく有意義な時間でした。

(郡山市)



## 系紅はるか 蒸して食べよう!!

★さつまいもMISOグラタンカフェ会があるというので、家で作ったらとってもおいしくできて  
家族にも好評でした。家ではなかなかグラタンを作ることがなく、とろみの加減もわからず、  
固めだったんです。カフェ会に参加してとろみが少しくらいで軽くとろとする位のグラタンルウ  
を作ったところ、出来上がりがとってもおいしかったです。また家でも作ってみたいと思いました。

・さつまいもの食べ比べで、市販のさつまいもに比べて堀越さんの里いもは、芋を食べても  
嫌な味??がせず、食べて一口目がおいしかったです。

・さつまいももとってもおいしく、いつも茹でるか大学芋風、きんぴらだったので  
次回は蒸して食べたいと思いました。

・とうふクリーム、とってもおいしかったです。子どもたちに作ってあげたいです。

・さつまいもの話だけじゃなく、色々な話が出来て良かったです。

(郡山市)

# 価格 里芋、食べ比べました!

特徴

スーパー店 購入	茨城県産 半洗い 4個 213円	水気がどろり、という感触。 里芋ですが少し水っぽい
コンビニ	水煮 さつまいも 7P 213円	風味がしないし 加工的な味がある
(成田市) 堀越さん	泥付き 約18個 有機認証 347円	水っぽくなく ホクホクしていた

※番外で、堀越さんの「紅はるか」(さつまいも)を食べると、  
目を丸くして、「おいしい!!」を連発し感動!!

ローカル案内

000709

成田市

堀越さんの さつまいも「紅はるか」  
1kg 320円(税込み)

有機野菜  
認証

私の  
おすすめ品

あいコープ  
もめん(豆腐)

## 水切りしないで すぐに白あえに

★私の好きなのは、「あいコープのもめん豆腐」です。水切りしなくてもすぐに白あえを  
作れます。しっかりしてて、味の濃い豆の味で作った白あえは本当においしいです。  
ほうれん草・にんじん・こんにゃくで作った白あえをよく実家の母へも持って行ってます。

・先日、大阪の王将のぎょうざを注文し、昨日食べたところ、おいしかったです。タンポポ村の  
ぎょうざももちろんおいしいのですが、また王将の方は一味違ってこれもおいしかったです。  
ジャンボなので食べごたえもありました。

・最近、「わかめ」を見ない気がするのですが、今はあまり採れない時期なのでしょうか?  
↑ 茎つきではない普通のもの

(須賀川市)

4月3日 ローカル案内

②

000716

唐桑・生わかめ

200g

498円  
(税込み)

まんま通信

516

タンポポ村の「ぎょうざ」

18g×10ヶ

308円  
(税込み)

# 2019年 高校生平和大使と 中高生広島平和交流団 派遣

支援金のご協力に感謝します。

2月3~4回まで	15名	11,500円
3月1~2回	16名	11,500円
計	31名	23,000円

現在、高校生平和大使、広島交流団 募集中  
申し込み受付中  
詳細は2月2回の「ひまわり」に掲載

未来につなぐ支援金 ロ-カル案内 **000770** 1口-500円

## —神秘的な日本の伝統文化 “木綿” の糸に— わたの花を咲かせましょう♡

この種は、日本在来種です。

- 収穫後のわたを → ① ふとんのわたに  
→ ② 繊維を引き出し、よりをかけて糸に紡ぎ、  
この糸で織ると木綿に。  
江戸・明治と庶民の着物(地)は、  
火田の わた から作られた。

小学校の授業や自由研究に活用できます。

### わたの育て方

- 5月上旬~下旬 種まき
- ① 種を1晩~2晩 2~3粒ずつ、土は水につける
  - ② 20~30cm間かきこ 種がかくれる位かける
  - ③ 1週間位で発芽 本葉5~6枚に なったころ間引き
  - ④ 6月、7月は根元のほろ 暑くなるころ、とんとん 伸びます。
  - ⑤ 夏の土用になると 樹は50~60cm位 に伸びます 腰あたり きのこに2、3cmの 芯を摘みます 草ワラを敷くといいよ
  - ⑥ 開花後 50~60日 青い実が大きくなり 9月中旬からはじめて 白いワタが出始めます。
  - ⑦ 収穫後 のワタは 天日に干して 紙袋で 保管して下さい。
- プランターでもOK
- 土寄せ!
- 肥料も あった方が 大きくなります 地直しも ベスト

わたのご協力に 感謝します

郡山市

さん

ローカル案内 **000756**

4月2回~5月5回まで

わたの種 1袋

無料です

※ 2011年 原発事故での放射能不安が、  
暖かいふとんに幼な子を包んで、免疫力のアップを!  
わたの種・花・幼児用ふとんを 子どもを守るシンボルに。

※ 秋に収穫したわたを、あいこ-プに集め、

“ふとん” 作りにはします。

③

ご協力下さい。

8月頃  
わたの花が  
咲くと



# 上の子から下の子まで "じの栄養" に。

## 遅かったはない じゃれつき遊び

「パパのトンネルだぞ！」  
とパパ

腕が疲れた〜っ  
トンネルが  
つぶれるぞ〜

早く早く！  
○○ちゃん  
通って！

トンネルをつぶして  
抱きしめ体験させても  
面白い



★ 『キャッキョ』と甲高く笑う時、顔はしゅくちゅに笑顔で目はキラキラしている子供たち。小さい時は ベッドの上に ポーンとなげたり、毛布をかぶせて オバケごっこをしてみたり。思い出せば 少しは やっていたかなあ〜。子供が増えて、身体も大きくなってきて、触れあって じゃれつき遊びは いつのまにか やらなくなってしまうかなあ…と反省。大きくなってからでも、じゃれつき遊びに 遅かったはない、とのことだったので、上の子から下の子まで、心身の栄養として日々取り入れていきたいな💎 と思いました。

私自身が子供だった頃…布団で巻かれたり、ズルズル引きずってもらったり、グーパーとびも やったし、フニさん遊びや 身体に登る遊びもよくやっていたなあ〜。

楽しかったなあ 😊 思い出には じゃれつき遊びがたくさんありました。

親子体操は園や学校行事でやっていたような…今はなかなかないですね。

実際に、ホールや体育館等に集まって、子供と教えてもらえる会があると嬉しいです!!

あいコープさん、開催まってるいまーす 😊

(伊達市 U・R)

### じゃれつき遊び カフェ会

開きませんか？

★問い合わせは  
事務局まで★

### 今夜も 子どもマッサージ

そして あいコープ弁当作り!

★ じゃれつき遊びを通して、大人の心の余裕や 子供の成長 (あという間) を楽しめるように になりたいと思いました。

今夜も子供の体をマッサージして、明日のお弁当も コープさんの食材で作ります♡果物、ごちそう様でした。

④

(郡山市 S・N)



「ハイ、両手をあげて！」

お母さんも ぐし上に持ち上げて

(保田さんの指導)



おんぶから抱っこ  
おんぶから抱っここの体勢へと子どもが自分の力で移動する。抱っこの体勢になったら、今度は後ろへ回り、また「おんぶ」になる。はじめは回りやすいように親が手を添え、徐々に子どもの力だけで回れるようにする。

腕と  
足腰の力が  
自然に

## シーツ遊びをもう一回!!

### 目をキラキラの2才の長男

\* じゃれつき遊び体験中、2才の長男の目がキラキラしていました。もう一回!とシーツ遊びは自ら要求。すごく楽しかったと自宅に戻っても、やって!とノリノリでした。久しぶりに体全体を使って長男と接したなあと…。いつもこんなに求めてこないなあと反省しました。

そして、じゃれつき遊び後の託児。初めて、泣いてお迎えされませんでした!! いつも交流会、カフェ会の託児で泣いて目を真っ赤にさせていた長男。

じゃれつき遊びで、じも体も満足したのかもしれない。次男の授乳があったので、少し早めにお迎えに行きましたが、他のお子さんも落ちついて遊んでいたように見えました。じゃれつき遊びの効果かな? と思いました。

(郡山市 S.A)

まずは  
おんぶから

\* 冬は家の中の遊びが多く、(TV等)もてあますことが多かったのですが、じゃれつき遊びを今回学び、家での行動レパートリーが増えたようでうれしいです。

まずはおんぶをできるようにし、スキンシップの時間を増やしていきたいと思います。

(郡山市 Y.S)

高学年でも

「甘え下手」の娘が近づいてきた 😊♡

\* じゃれつき遊び…小さい子供だけしかできないと思っていたが、小学校高学年になっても体をタッチする…でも良いと聞き、娘に実践してみました。まず、手を叩くこと。甘え下手だった娘でしたが、少しずつ私に近づいてくるようになりました。これからも色々やってみたいと思います。

(福島市 S.T)

## 意識して子どもとじゃれつくことが 私のじも 満たす

\* 同じ子どもを育てるお母さん方のお話は、共感できたり、なるほどと発見があったりで、楽しく学ぶことができました。

じゃれつき遊びについても、詳しく知ることができました。

昔は、自然に公園に子どもたちが集まり、当たり前のようにじゃれつき遊びができていたのが、今は制限が多かったり、ゲームやTVに時間を知らぬうちに奪われてしまい、意識的にやらないといけないという事をみんなが感じてはいましたが…。

でも意識して子どもたちとじゃれつき遊びをすることで、私まで、じもが満たされていることに気がつきました!!

子どもが求めてきた時、空いた時間に少しでもじゃれつき遊びを続けたいと思います。

そして、「抑制」で育てていたことにも反省しました。

食べること・遊ぶこと

これが子どもの2大生きがい

この言葉も心に留めておきたいと思います。

✕ (伊達市 A.T)

## 遊んでみたら 今までにない笑い声

私も汗をかいて!

\* 3月6日、伊達市で開催された「じゃれつき遊び」に参加しました。

「ひまわり」にも掲載されていたので、すごく気になっていました。

子供とのふれあい方について、とても勉強になりました。

さっそく食事後、遊んでみたら子供たちは大笑いで、とても喜んでいました。

今までにない笑い声で、こちまで楽しくなってきました。いつの間にか私は汗をかいていて、すごく良い運動になっていました。

サボってしまう日もあるかもしれませんが、毎日の日課になるように、遊んで触れあってみたいと思います。

(伊達市 S.J)

石けんカフェ会 (2月27日)

# 驚き! 石けんの洗淨力が高い!

★ せっけんでの洗たくに、ずっと興味がありましたが、自信がなく、合成洗剤を使っていました。今日、カフェ会に参加させてもらい、実際に洗い方を見せてもらったことで、「私にも出来るかも? 楽しそう!」と思い、チャレンジしたいという気持ちになりました。何よりも驚いたのは、合成洗剤より石けんの方が洗淨力が高いということでした。

正しい洗い方を学んで、安心して使える石けんでの洗たくに挑戦したいと思います。また、私はハーブなどで自然な香りを楽しむのが好きなので、石けんにもハーブをプラスした洗たくにもいつかチャレンジしたいなと思っています。分かりやすく、楽しいカフェ会をありがとうございました。

(郡山市)

## 次々と新品種が登場 肥大期にどっぴ虫が!! 「15回虫取りしても…」

\*生産者からのお便り

アンデスレッド、インカのひとみ、インカのめざめ、キタアカリ、グランドペチカ、シャドークイーン、シンシア、ドラゴンレッド、デジマ、ニシユタカ、はるか、以上はある野菜の品種名ですが、何野菜でしょうか。答えはじゃが芋です。私たちはカンブラ芋と言っています。新しい品種の開発競争が激しい野菜の中で、じゃが芋だけは明治時代に輸入された男爵オンリーでしたが、近年次々と新品種が登場して食べる目的によって品種を選ぶ時代になっています。しかし、品種が変わっても栽培方法の基本は同じで、有機栽培農家にとっては相手の悪い野菜です。芋の肥大期になるとカンブラ虫がどっと押し寄せてきて葉を食べてしまうからです。昨年は15回虫取りをしましたが、虫には勝てませんでした。

石沢 重吉

愛農会の野菜 **愛菜箱** (無農薬・無化学肥料 野菜詰め合わせセット) **000703** 977円 (税込み)

## 新登場 柔らかくて甘い「長ネギ」 ほぼ1年かけて 成育

「品種は、白妙ネギ、柔らかくて甘い長ネギです。二本松の有機農業40年の畑に5月に種を蒔き、7月に定植、その後数回の土寄せ、雑草取りと、長い間 年間暇をかける丹精込めました。どうぞご賞味下さい。」 (愛農会 二本松 大内 督)

ローカル品 (4月3日)

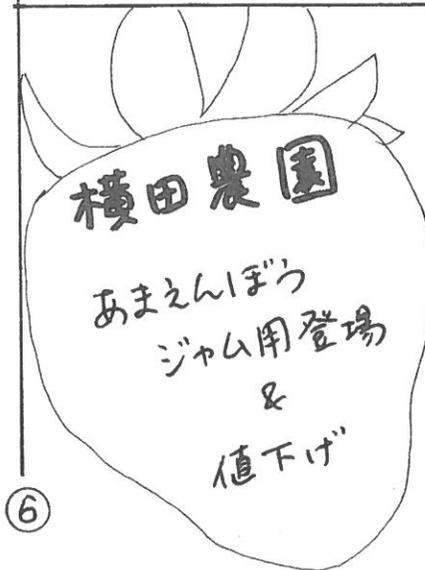
**42** ぶきネギ (愛農会) 400g **198** 円 (税込み)

## 測って安心 測って対応

## 愛農会の長ネギ「不検出」 (255) 週目

単位: ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2019年						
3月18日	二本松市部	ぶきネギ (愛農会)	670g	Ⓣ Ⓣ	2.90 / 2.31	72005 (2H)



- 000702** ジャム用いちご (ケ-ス) 800g前後 **933** 円 (税込み)
- 27** あまえんぼう (大小込み) 280g **521** 円 (税込み)
- 000701** あまえんぼう (ケ-ス) 800g **1334** 円 (税込み)

⑥