

おすすめの

本

少年と犬

著者：馳星周／文藝春秋社

涙、涙、涙です。犬と人間とのつながりが、こんなに深いものだとは…。犬を飼いたくなります。福島から熊本へ、いろんな人と関わりながら旅する犬、多聞。様々な名前と呼ばれながら、多聞に戻る。犬の不思議な力に感動です。（関市 ロミさん）

ライオンのおやつ

著者：小川糸／ポプラ社

ホスピスについて興味があったので一気に読みました。命の尊さについて書かれているけれど重くなく、優しい気持ちになります。（中津川市 おかめさん）

クイズに答えてプレゼントをもらおう！ おたより募集中！！

募集中の投稿テーマ

しゃべっChao! (P.11)
これから始める習い事
大人になってから始めた習い事がありますか？
また始めたいと思っている習い事がありますか？

料理(P.07-08) 毎日食べたい!豆料理
栄養満点な豆類は、毎日摂りたいですね。
皆さんのおすすめ豆料理を教えてください。

DEKO応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。

① 今月のクイズ 完成した言葉は？

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

フリガナ おなまえ	年齢	ペンネーム
〒 ご住所		電話番号

クイズ

組み立てるとできあがる二文字は？

クイズに応募いただいた中から、抽選で15名様にコープ商品をプレゼントいたします。

漢字パズル

今月のプレゼント

6月号の答え

環境

はがき・FAX・メールでのご応募

以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。
① クイズの答え(クイズのみの応募も可)
② 身近な話題 ③ 興味をもった記事名とその感想
④ 募集中のテーマへの投稿
⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※ 投稿はDEKOやその他コープぎふが発行する広報物で紹介することを前提にさせていただくため、採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

スマホ・パソコンでのご応募

■ コープぎふホームページ
「DEKO クイズ応募フォーム」より
■ 右記のコードより……………

宛先はこちら

はがき

〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1
コープぎふDEKO編集部

FAX

058-370-6860

e-mail

pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切 2021年7月14日(水) 到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送等の目的の為に利用させていただきます。

今月の野菜豆知識

サヤインゲン

サヤインゲンは、インゲンマメの若い未熟なさやで、栄養たっぷりの夏野菜です。カリウムやβカロチンがとても豊富で、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。

コーンとインゲンのバター醤油

①フライパンにバターを熱し、冷凍コーンと冷凍インゲン(手でポキポキ折る)を入れ、炒める。
②最後に醤油を加え、軽く炒める。

包丁要らずのスピード料理です。少し濃いめに作ればご飯によく合います。（多治見市 K.Iさん）

ピーマンの高野豆腐巻き

①ひとくち高野豆腐、しめじ、人参を共に煮て、冷めたら適当な大きさに切る。
②縦半分に切ったピーマンに①を詰め、塩コショウを振った豚肉(薄切り)で巻く。
③②に片栗粉をまぶし、フライパンで焼き、ステーキソースで味をつける。お好みでとろけるチーズをかける。

肉詰めだと年配の方にはボリュームがありすぎるので、色々試した結果、高野豆腐が一番好評でした！（川辺町 M.Iさん）

全レシピをホームページで紹介しています

野菜を使ったレシピ

コープぎふは、岐阜県が取り組む「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトに協力しています。

2020年に食育推進グループを中心に「野菜を使ったレシピ」を募集し、組合員のみなさんから、岐阜県産野菜や冷凍野菜を使ったレシピをたくさんお寄せいただきました。

健康管理食・介護食

組合員の声にお応えして、2021年6月より健康管理食・介護食のお届けを始めました。岐阜県全域にお届けします。

メニューは大きく分けて3種類

健康に気づかうシニア世代の方に

やわらか普通食

やわらかく、うす味で栄養バランスのよい食事です。

かむ力、飲み込む力の弱い方に

きざみ食・ムース食

できあがったおかずを食べやすく加工しました。

糖尿病や、腎臓病が気になる方はもちろん、塩分を抑えたい方、ダイエット中の方にも

カロリー、たんぱく調整食

カロリーやたんぱく質を調整したメニューです。

5つのおすすめポイント

①「冷蔵」(チルド)だから、家庭で作ったようなおいしさ
②食材にこだわり!かつおぶし、昆布から取った出汁、石川県産のお米を使用
③低栄養の予防、改善に適切な栄養価と栄養バランスを考えました
④毎日食べても飽きない、約2000種類の豊富なメニュー
⑤管理栄養士監修/カロリー、塩分などが計算された週間献立表つき

お届けの状態

やわらか普通食セット(盛り付け例)

注文方法
下記までお電話でご注文ください。

お届け方法
毎週土曜日に翌週5日分(月曜日～金曜日)をクロネコヤマト・クール宅急便で自宅(コープぎふに登録の住所)へお届けします。

コープの夕食宅配

健康管理食・介護食

0120-372-560 10:00～18:30 (土・日休み)

雑貨カタログから「にゃんと快適 マスクフレーム」を購入しました。3枚入りだったので母と使っています。呼吸が楽で、メイクも付かないので良いです。(次回予定7月4週)(可児市 ミコちゃんさん)

わたしのひとこと

DEKO.2021.7 13