

わたしのデコ弁

パパ・ママ パンダ弁当

～共働きのわが家、職場でのお弁当も“開けるとちょっと楽しいデコ弁”で～

「結婚するまであまり料理したことなかったんだけど」という、あやこさん。長女のさやかちゃんももう少し大きくなったら、家族3人分のお弁当を作って遊びに行きたいですね。そして、幼稚園で遠足に行くようになったらお友だちから「かわいー！」って言われるデコ弁を作ってあげたいですね。お弁当作りを楽しんでおられました。



鶴見区あやこさん



ママ弁当

パパ弁当

(表紙のお弁当)

1. パンダの「かお」と「みみ」を作ります。中にパパが好きな鮭マヨ(鮭フレークにマヨネーズを混ぜるだけ)や塩昆布を入れて、ラップでギュッと包んで丸いおにぎりに。
 2. 顔のパーツは、海苔を切って作ります。アツアツご飯にのせると海苔が縮んでしまうので、ラップを外したおにぎりが冷めてからのせます。
 3. 好きなオカズを色良く、まわりのすき間に詰めていくとできあがり。赤や緑の野菜も忘れずに。
- ★大人用のお弁当なので、かわいさほどほどオカズしっかりです。おにぎりは腹もちするのでパパのおなかも足りているそうです。良かった(^ ^)。
- ♪前の晩にデザインを考えるのと、大きめに切った海苔を準備しておく、朝あわてずすみませすよ。

他にもたくさんのデコ弁・キャラ弁の写真をいただきました



「子どもの幼稚園最後のお弁当に、結婚退職される担任の先生と子どもを作りました。3年間、残さず食べてくれた娘にありがとうございます」
(東住吉区・北川さん)

商品カタログ「食べてsmile」のお米コーナー“今週のデコ弁キャラ弁”が9月1回から再開します。ご覧ください。

こころ 琴星ちゃん8歳(左)とかなせ 奏星ちゃん4歳

新米が次々登場します

●新米カレンダー(予定)

商品名	規格	8月4回	8月5回	9月1回	9月2回	9月3回
秋一番	10kg	●(九州)		●(九州)		●(九州)
秋一番	5kg	●(九州)	●(徳島)	●(徳島)	●(徳島)	
滋賀県産 華越前	5kg			●	●	
福井華越前	5kg					●
滋賀県産 ひとめぼれ	5kg					●
宮崎県産 こしひかり	5kg		●			
無洗米秋一番	10kg		●(九州)		●(九州)	
無洗米秋一番	5kg	●(九州)	●(徳島)	●(徳島)	●(徳島)	
無洗米 宮崎こしひかり	5kg	●		●		●
無洗米 福井華越前	5kg				●	●
無洗米秋一番	2kg	●	●			

※天候・作柄により、変更されることがあります。

今週の新米はコレ!

新米
●秋一番
(九州産こしひかり)
8月4回

普通精米 5kg 2,180円
無洗米 5kg 2,280円



あらゆる食材と相性の良いご飯!



～お米のプロ・全農パールライス西日本(株)の小山さんに、ご飯について教えてもらいました～

日本人は一人一カ月当たり、主食でお米を約5kg摂取しています。お米には体のエネルギー源になる糖質のほか、ビタミン類やミネラル類、食物繊維、たんぱく質など様々な栄養分が含まれています。炭水化物を「太るからイヤ」と嫌う方がおられますが、お米の糖質は砂糖や果糖などの糖類とは異なり、「でんぷん」など「糖類以外」と区別されるものです。そして糖質は、人間の脳が唯一エネルギーとして利用できる栄養素です。なので、子どもさんにもご飯をしっかりと食べていただきたいです。

食事で大事なものは、いろいろな食材から栄養を摂取することです。和・洋・中といういろいろなオカズと相性が良い「ご飯」。デコ弁やキャラ弁にも使って、しっかりと食べてください。



組合員さんに田植えしていただいた富山県小矢部市の田んぼ(7月11日撮影)。10月頃には「コロボ富山こしひかり」も新米としてお目見えできそうです。



NO.18

被災者に寄り添い、絆をつなげる支援活動を



今、被災地では「公共未来塾」という勉強会が始まっています。この塾は、地域の復興と生活の安心、雇用と生きがいの創出を願う人たちのために“起業支援と人材育成”を行う塾です。内閣府から委託された団体が講座を受け持ち、「遠野まごころネット」が地元の方々への呼びかけをして、沿岸部2カ所と遠野の3会場で始めています。

受講者は被災地で新たな仕事を始めようとする、グループ・個人など20～60歳代の約40名の方々と、「語り部の会」や「見守りと宅配事業」、「製材・木工品、野菜の加工販売業」、「植樹・造園業」、「コミュニティ食堂」など、多岐分野をめざしておられます。演習やインターンシップ(就業体験)を経て、資金援助を受けるための審査会に挑戦という現実的な面もありますが、塾生同士が地域を良くしたい思いで学び合いが進んでいます。

(追伸) 6月下旬に第3回ボランティアバスの組合員さんも加わって植栽した「長部小学校仮設グラウンド芝生」は、その後の懸命な水やりで、まだらながら順調に育ってくれています。今後のボランティアバスに参加して確かめていただければ幸いです。

(NPO遠野まごころネットに常駐する
パルコープボランティア事務局・林さんより)



第3回(6/22～6/25) 岩手ボランティアバス報告



できました。約300人の方々と一緒にグラウンドで作業し、達成感も味わいました。地元の方たちが、被災さ

1日目はたまたね畑の草取りで、疲れながらも風呂に入り布団で休ませてもらい、次の日は疲れも残らず、また元気に芝生はりがれた方々なのに、明るく楽しく接してくださる、こちらの方がかえって元気をいただきました。これから未長く、みんなに広め支援をしていかなければいけないのだらうなと思います。視察では海からほど遠い上長部まで津波が到達し、魚の腐った臭いに悩まされた話を聞かせてもらい、その後広い校庭ができて、畑も再生されていましたが、本当に津波の恐ろしさが想像されました。

(枚方市 長島美登里さん)

パルコープ・よどがわ市民生協ならコープの組合員さんによる「岩手ボランティアバス」第3回(6月22日～25日)は、計57名の組合員さんが参加しました。参加された組合員さんの声を報告いたします。

福島の被ばく量検査機器購入募金と署名活動にご協力ください

この間のさまざまな募金へのご協力ありがとうございます。福島県内の生協で、放射能検査機器と内部被ばく検査のための機器購入のため、支援募金を受け付けています。募金は日本生協連を通して、福島県生協連へお届けします。また、「あんしん福島を取り戻すための署名」にご協力お願いいたします。

【募金方法】7月2回～8月5回OCR注文書 6ケタ注文番号欄に「001417」と記入ください
※「1」と記入すると100円の募金になります。
店舗・組合員会館は、募金箱を設置します(8月31日まで)
署名用紙は、下記HPよりダウンロードしてご使用ください。
http://www.palcoop.or.jp/pal_news/information/fukushima.html

東日本大震災被災者の皆さんへの利用サポート(個配)受付期間を延長します

【受付期間延長】～2013年3月3回まで受付実施
【条件】罹災証明書の発行を受けられている方
個配手数料を加入受付日より、1年間無料。
【問い合わせ】組合員サービスセンター
☎0120-409-555

*ボランティアバスのご案内は、ホームページでも掲載しています。http://www.palcoop.or.jp/pal_news/information/tour2.html
*ボランティア活動報告もホームページに掲載しています。<http://www.yodogawa.coop/info/info/201206/20123.html>