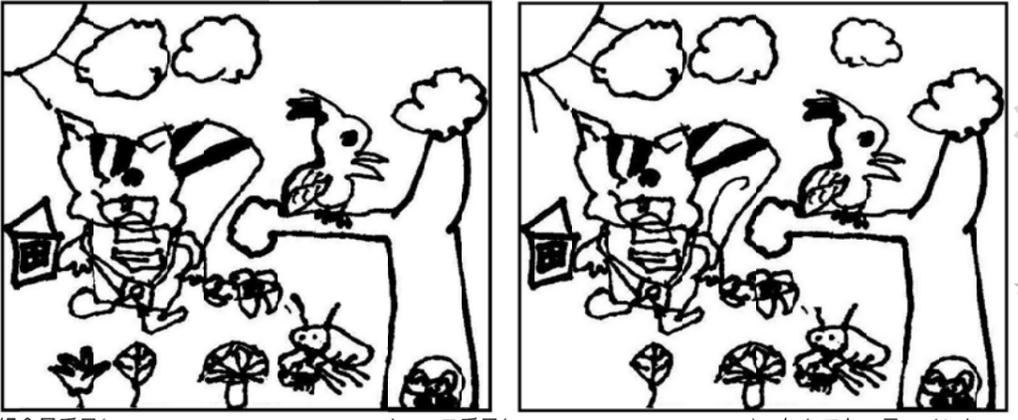


まちがいさがし

下の絵の中には5つのまちがいがあります。まちがいをチェックして、この枠ごと切り取り、組合員番号・氏名などを書いて、ご応募ください。なんでも一言コメントは、ピーチクパーチクで紹介することもコメントもお待ちしております！

正解者の中から3名の方に500グリーン券をプレゼント！
 当選者は、小門 さん、山田 さん、奈須 さん。応募総数92通。ご応募ありがとうございました。



124号
 応募×切
 3/26

Illustrated
 by いさん

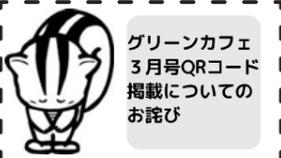
組合員番号()コース番号() なんでも一言コメント
 おなまえ()TEL()



みんなのおたより
 ピーチクパーチク
 おみやげもレゴで楽しめた
 ホットミルクもいただきました
 美味いデス!!
 他たぐいの
 コーヒー
 ありがとうございます
 ございます!!



GCおさが
 フェイスブック
 インスタグラム
 随時更新中！
 気になる情報は
 こちらのQRコ
 ードで
 確認を。



グリーンカフェ
 3月号QRコード
 掲載について
 のお詫び
 広報紙グリーンカフェ2月号のQR
 コードが読み取れないものを載せて
 いました。読み取れずご迷惑をおか
 けいたしましたことを深くお詫び申
 上げます。

今日おさがから...
 太陽あついで...
 かつおと...
 故郷の...
 伊豆...
 本業シーズン...
 おめでとございます...
 家族全員...
 たまには...
 さみしいよ...
 コロ...
 グリーン...
 な...
 あ...
 二...
 子育て...
 ま...
 かわ...
 ぐわい...
 ぐわい...
 ぐわい...

★商品の内容のお問い合わせは、てるてるコーナー
 (商品相談窓口) 0120-14-0586 まで

発行/グリーンコープ生協おおさか
 発行日/2021年3月8日 編集/広報委員会
 〒569-0055 高槻市西冠3丁目8-23
 TEL: 072-670-2060 FAX: 072-670-2063
 http://www.greencoop-kansai.or.jp/

グリーンコープ生協おおさか
 ホームページも
 チェックしてね!
 イラスト
 あーちゃんさん

応募やお便りは上記の住所へ送るか、
 FAX、配達時に預けてもOK!

編集後記

先日近くの大きな公園でBBQをしました。小4の息子はその日、BBQをしていた2時間ほど一緒に過ごしただけで、朝から夕方まで友だちと別の公園で遊んでいました。そろそろ親より友だちとの遊びが楽しいお年頃。成長を感じました♪ (F.N)

自然からのおくりもの * はちみつのヒミツ

2月5日(金) 藤井養蜂場さんによる「はちみつオンライン学習会(岸和田支部主催)」が開催されました。藤井養蜂場さんでは、国内や海外から運ばれてくるはちみつの品質管理も徹底されており、生産・流通の透明性を感じました。学習会では、生産地の美しい写真の数々を見ながら、養蜂されている環境や農家さんの様子を紹介していただきました。商品の背景を知ることで、私たちが安心・納得して購入することができますね。(N)

はちみつの効能

はちみつは砂糖よりも吸収が早く、ビタミンやミネラルを含んでいます。

はちみつ 大さじ1 20g = 同じ甘さ! = 砂糖 大さじ2 20g

整腸作用・疲労回復や脳の活性化・せきどめ・老化防止や美肌効果・貧血改善・創傷治療などさまざまな効能があるとされています。

また、ハチの巣から採れる『プロポリス』はフラボノイドの塊で、他にも体を元気にしてくれる栄養素が詰まっています。口の中をきれいにしたり、免疫力アップにも効果があるとされています。

はちみつQ&A

Q. はちみつが固まってしまうのですが大丈夫?

A. 問題ありません。はちみつに含まれるブドウ糖が結晶となり、時間と共に果糖部分と分離していきませんが、また違った食感で味わえます。びんを振ったり温度変化があると固まる要因に。常温で保存してくださいね。

Q. オーガニックはちみつ、種類によって違いは?

A. 効能を気にするなら、カンガルー島のものがオススメです。おいしく食べたいならカナダ産、さっぱりと食べたいならブルガリア産のアカシアはちみつですね。



※カンガルー島産は2019年のオーストラリア森林火災で被害に遭ったため、在庫がなくなれば休止となります。

はちみついろいろ



はちみつ黄金のタレ

混ぜ合わせるだけの簡単調味料。照り焼きや生姜焼き、煮物、炒め物などに使える万能なタレです!



FP円縁学習会『セカンドライフを考える!』



2月19日(金)オンラインにてFP円縁さんの学習会が行われました。(高槻支部主催)
セカンドライフ(老後)について円縁さんからお話を聞かせていただきました。セカンドライフはまだ先だと思っていたので、何も考えたことはありませんでしたが、老後のお金や年金の仕組みの話聞いて、早いうちからお金の準備や知識が必要だと思いました。参加者の皆さんも真剣に話を聞いたり、質疑応答の時間は積極的に質問をされていました。これを機に自分のセカンドライフプランを立てて、楽しいセカンドライフを送れるように考えたいと思いました。(F.E)

FP円縁とは??
労働協同組合FP円縁は、暮らしの中の経済的な課題である「金銭教育」や「消費生活支援」を目的に活動されています。
人と人の「縁」を結び、暮らしの中の「円」を大切に育み、丸く円を描きながら、地域に根ざした活動へと広がっていきます。



オンラインでの学習会の様子



セカンドライフも備えることにより安心してらせるわぁ♡

セカンドライフ(老後)の家計収支
平均的な高齢夫婦無職世帯1か月の家計収支は毎月約42,000円の赤字になることが多いようです。その赤字は貯蓄などの取り崩しで賄っています。すなわち、ある程度の貯蓄が必要となります。残念ながら、公的年金だけでリタイア後の生活を維持するのは厳しいのが現実です。セカンドライフのマネープランをしっかりと考えておく必要があります。

ではいくら貯めてあればよいのか?
60歳までに用意しておきたいお金の目安
※年金開始を65歳、夫婦で85歳まで生きたと仮定して計算
無年金期間(60歳~65歳)の生活費と65歳以降の生活費ともしもの時に備えるお金(病気や介護など)を含むと
⇒約3,000万円かかるそうです。

セカンドライフ(老後)のお金を考える
1.収入の基礎は年金
年金、税金、社会保障のしくみを知る。その他の収入で、個人年金保険、給与、資産運用など
2.支出の管理と大きな支出の予定
年金生活の収支を確認する(いくら赤字?黒字?)
家計管理し年金生活に備え、生活費を縮小する
3.税金・社会保障のしくみを知る
臨時支出や大きな支出の予定を立て、予算化



お金の振り回されないセカンドライフ(老後)を!

春休み簡単レシピ

~災害時でもおいしいレシピ編~

さばじゃが

材料(約2人分)
さばの水煮缶...1缶
じゃがいも...中2個
めんつゆ(ストレート)...大さじ2
きびさとう...大さじ1/2
お好みで、しょうが・小ねぎ...適量
作り方
耐熱容器に材料をいれてふわっとラップをかける。600wで6~7分加熱する。
※災害時は耐熱性のポリ袋に入れ口を縛り、お湯で20分湯せんしてつくることもできます。



簡単はるさめたまごスープ

材料(約1人分)
たまごスープ...1個
プチはるさめ...4個
お湯...160ml
作り方
たまごスープとプチはるさめを器にいれてお湯を注ぐ
※簡単30秒であっという間にボリュームたっぷりスープのできあがり♪



簡単防災ごはん、いいね!

4人家族で1週間必要な備蓄量は?
4人×3食×7日間=84食が必要となります。賞味期限が比較的長く、常温で保存できる食材を多めにストックし、いざという時の非常食に備えよう。大切なことは「いつもの味、好きな味」ということです。ストレスのかかる非常時には、いつもの味が、ほっとできる時間にかえてくれます。

春休みに備蓄食材を回転させよう!
普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。急な災害に備えて家族分備蓄し日常生活でうまく消費しながら回転させましょう。

イベント情報

ただいまお知らせするイベントはありません。次回の情報をお楽しみに!



これ!よかったよ~♪

広報委員会でためしてオススメするコーナー♪今回は手軽で便利なインスタント出汁をためましたよ!

かつおだし
顆粒タイプで使いやすいけれど、4人家族では、一袋の量が味噌汁4人前だと2回分なんです。そこでおすすめなのが、豚汁を2食分いっぺんに作ってしまおう!
8人前使いきりで、明日の晩御飯作りも楽にできる♡(W)

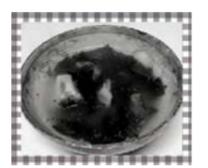


いりこだし
いりこの風味がしっかり感じられるので、味噌汁以外にも若竹煮も作ってみました。だしのうま味がアクセントになりました!(N)

ビーフブイオン
ブイオンは『出汁』。コクがあるので料理の味をキメてくれます。お料理によって自分色の味に染まってくれます。(A)



洋風だし(チキンコンソメ)
お湯300mlに1袋(6g)を溶かすだけで、チキンコンソメのスープが出来ます。冷凍ブロッコリーと乾燥わかめとゴマを入れて、夕食の一品にしました。とても簡単、味は本格的!最後の一滴まで美味。化学調味料を一切使ってないので、小さいお子さんにも安心ですよ♪(F.E)



こんぶだしで簡単浅漬け
材料
こんぶだし...1パック
きゅうり...2本
作り方
①きゅうりを一口サイズの乱切りにしてポリ袋に入れる。
②こんぶだしをポリ袋に入れて、ポリ袋をモミモミ揉む。
③しばらく揉んだら10分ぐらい放置すると、出来上がり。

こんぶだし
お出汁としても使いやすいですが、今回はアレンジクッキングしました。幼稚園児の息子でも作れる簡単で美味しい一品。食卓に出すと、きゅうり2本分が一瞬でなくなりまして。味も濃くなく、和食に合う簡単な一品なので、オススメです。(F.E)

みそしるとスープの出汁のちがいは??
味噌汁とスープの最大の違いは「出汁の取り方」。
味噌汁⇒昆布・鰹節・煮干しを水に漬ける/煮出す
スープ⇒肉・野菜・魚を煮込む

簡単、便利、時短のインスタント出汁でいろいろな料理にチャレンジだあ!



レッツトライ!

安心安全食材をもりもりたべちゃおう!

Nice!



商品物語

生産者と共に『ものづくり』商品に歴史あり!

グリーンコープの『商品物語』というサイトでは、商品の細かな情報が書かれています。ぜひみてね☆
※ビーフブイオンは商品物語に掲載されていません。



チキンコンソメ



かつおだし



いりこだし



こんぶだし