

ひまわり

あなたとわたしをつなぐ情報機関紙

2021
12月2週号
発行/2021年12月6日

健康と子どもたちの未来のために
こうち生活協同組合
 No.1359 組合員数/103,640人 [11月22日現在]
 (Vol.1802)
 発行人/理事長 佐竹一夫
 編集/運営企画グループ
 発行/〒781-0013 高知市前野中町16番8号
 TEL ☎0120-136-201



神様へのお供え

そして家族の幸せを願って

こーぷdeおせち料理



co-op おせち4品セット

おせちは年神様（正月の神様）へのお供え料理です。新しい年の幸せを願い、神様とともにいただく縁起ものの料理。山海の幸・新しい年の五穀豊穡・一家安泰・子孫繁栄などを願って、料理一品一品を縁起に見立てています。
 また、おせち料理はめでたさを重ねるといふ意味で重箱の中に並べます。上から一の重、二の重、三の重と呼び、入れる料理が決まっています。

一の重

栗きんとんのように甘めの口取りと酒のつまみになるような祝い肴を入れます。

- 黒豆…まめに働いてほしい。勤勉と健康を祈って。
- 昆布巻き…よろこぶという語呂合わせで縁起物。
- 栗きんとん…黄金色が宝のようなので、豊かな年になるように。
- 伊達巻…伊達巻のかたちを巻き物として捉えて、知識が豊富になるように。
- 数の子…数の子はニシンの卵で、「親から大勢の子が出る」といふ言葉をかけて、子孫繁栄。
- 田づくり…かつて小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられた。五穀豊穡への願い。
- 紅白かまぼこ…かまぼこの赤色は喜びやめでたさ、白色は神聖。

二の重

海の幸と焼き物を入れ、さらに、酢の物や和え物を入れます。

- ぶり…出世魚と呼ばれていることから、将来出世できるように。
- 鯛…めでたいこの語呂合わせで祝い膳に。
- 海老…海老のように背中が丸くなるまで長生きができるように。
- 紅白なます…水引きのような形で、祝いの意味と口直しとしての役割。



三の重

山の幸を多く用いた煮物を入れます。

- 蓮根…蓮根に穴が開いていることから先々の見通しが効く。
- 里芋…親芋から子芋がたくさんできることから子孫繁栄。
- くわい…大きい芽が出るため、「芽出たい（めでたい）」として縁起を担いでいます。
- 牛蒡…土に根を深く張るので、家族や家業が土地に根付いて代々続くように。



我が家のお正月

子どもが小さいので忙しく、今はもっぱら義実家と実家でおせちを頂いています。子どもたちがもう少し大きくなったらおせち料理を作ってみたいですね。

日本のおせちには一つ一つ意味があるの、そこにある日本の先人の想いを子どもたちに伝えていきたいです。

ペンネーム 桜

今週お配りしている『まいこーぷ12月4週号・5週号』で迎春商品をご紹介します。

2022 ピースアクションinこうち

被爆ピアノを弾いてみませんか
高校生以下の子どもさんを募集します



ピアノの音色は平和へのメッセージ

被爆ピアノとは、広島への原子爆弾投下によって被爆したピアノのことです。来年7月に開催される「被爆ピアノコンサート」で、平和を考えてピアノを奏でて頂ける高校生以下の子どもさんを広く募集します。

募集要項

- 人数：若干名(応募者多数の場合は抽選となります)
※結果は2022年2月4日(金)までにご連絡します。
- 対象：被爆ピアノの趣旨に賛同いただける高校生以下の子どもさん。
※ピアノの上手下手は問いません。
ピアノ&他の楽器等、ピアノ&歌等、グループでの応募も可。
- 時間：クラシックなど1曲(5分程度)
※被爆したピアノになりますので、曲によっては演奏方法等をご相談させていただく場合があります。
- 開催日：2022年7月9日(土)13時30分~16時(予定)
- 場所：高知県立県民文化ホール グリーンホール
- 締め切り：2022年1月31日(月)
- 申し込み：お電話またはメールで
[メールの場合] Mail: kochi.kenren@gmail.com
件名：被爆ピアノ演奏希望
氏名、住所、連絡先、応募理由、ジャンル、希望演奏曲2曲(弾いていただくのは1曲となります)をご記入ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止となる場合がございます。

お申し込み・お問い合わせ
高知県生活協同組合連合会
TEL 088-846-3663

フードドライブにご協力ください

コープよしだ・コープかもべに
フードBOXを設置

期間：12月14日(火)~12月19日(日)



ご家庭で使いきれない未使用食品を入れてください！

~もったいないをありがとうに~

フードドライブとは、各ご家庭などで使い切れなかった未使用食品を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動です。ご提供いただいた食品は「NPO法人こうち食支援ネット」を通じて、高知県下の社会福祉協議会、福祉団体・子ども食堂などの支援に使われます。

店舗のみでの受付となります！

寄付いただきたい食品	受付できない食品
<ul style="list-style-type: none"> ●賞味期限が1か月以上残っているもの ●常温保存可能なもの ●未開封のもの ●その他 	<p>以下の食品は、お持ちいただいても受取できません。ご理解・ご協力をお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●賞味期限が1か月に切っているもの ●開封されているもの ●生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜) ●アルコール(みりん、料理酒を除く)など
<p>ベビーフード・介護食・粉ミルク・備蓄食料品 衛生用品(乳児用・介護用オムツ等)・生理用品 トイレットペーパー・ティッシュペーパーなど</p>	

お問い合わせ/こうち生協 本部 運営企画グループ

2021年保存版 共同購入・個人宅配

年末年始配送スケジュール

日	12/6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/1-9	10	11	12	13	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
12月2回		12月2回																														
12月3回																																
12月4回																																
12月5回																																
1月2回																																
1月3回																																
1月4回																																

こうち生協組合員さん限定企画
キッチングッズキャンペーン

貯まったポイントでキッチングッズをお得にGet!! 最大で56%OFF

●期間：2021年11月3日
~2022年1月3日

共同購入のお買い上げ金額1,000円(税抜)ごとに1ポイントを進呈。集まったポイントで、キャンペーン商品の中から好きな商品を特別価格で手に入れよう!

注文書で募金を受け付けています

[1口 100円]

- 東日本復興支援募金 [注文番号] 1062
- ユニセフ・子ども食堂募金 [注文番号] 1064
- ピースカンパ [注文番号] 1066

牛乳パック・チラシ・カタログ回収にご協力をお願いします。

生協が毎週お配りしているカタログやチラシは、配送時に回収しています。

こうち生協の引越しサービス

お見積り無料!



アート引越センター

県内・県外問わず、全てに対応。(県外から県外の引越しもOK)

基本料金の
(車輻費+人件費)
30%OFF
※3月20日~4月8日は
10%OFF
ダンボール最大50個まで無料

サカイ引越センター

県内・県外問わず、全てに対応。(県外から県外の引越しもOK)

基本料金の
20%以上OFF
※3・4月は繁忙期料金となりますが
できるだけの割引を致します。
●無料訪問見積のお申込を頂くとお米1kg
(若手県産ひとめぼれ)をプレゼント!
●ダンボールの回収
(3,300円(税込価格)相当) 1回限り無料

日本通運

高知県発お一人様のお引越限定

単身パック
1BOXあたり
1,100円OFF
(税込価格)

お問い合わせ・見積りお申込み/ こうち生協 本部 サービス事業部
受付時間 9:00~17:30(月曜日~金曜日) TEL 0120-994-942

ヘルシーレシピ 鶏ムネ肉のみそマヨ焼き

食卓から健康サポート!



材料(2人分)

- マヨネーズタイプ カロリーハーフ 小さじ2
- 鶏ムネ肉(ひと口大のそぎ切り) 1/2枚(160g)
- 片栗粉 適量
- みそ 小さじ2
- 長ねぎ(みじん切り) 15g
- ごま油 適量
- 青じそ 適宜

<栄養価1人分> エネルギー/130kcal

コツ・ポイント

鶏ムネ肉を使うことで、良質なたんぱく質を摂取できます。脂肪の少ない鶏ムネ肉、カロリーハーフのマヨネーズタイプを使うことでカロリー控えめに仕上がります。

つくりかた

- 1 鶏ムネ肉に軽く片栗粉をまぶす。2枚のアルミ箔にそれぞれごま油を塗り、鶏ムネ肉を半量ずつ並べる。
- 2 「マヨネーズタイプ カロリーハーフ」、みそ、長ねぎを混ぜ合わせ、(1)の上に薄く塗り広げる。
- 3 予熱したオーブントースターで10分ほど焼く。
- 4 こんがり焼き色がついて、鶏肉に火が通ったら器に盛り、お好みで青じそを添える。



お問合せ
お申込み

こうち生協 本部 TEL 0120-136-201
9:00~17:30(土日除く) (088-826-5211)