

### 大田原市 けいそうさん

朝はだいたいパンです。ホットサンドメーカーを買ったところ、息子がよくリクエストして、ジャムやチーズやハムなどいろいろなものサンドしています。食の細い息子もべろりと食べてくれるので、助かっています。

### 上三川町 たねたまさん

平日はごはん、休日はパンの朝食です。平日は仕事に行く夫のために、しっかりとした朝食を用意しています。おかず、味噌汁。寒い日にはしっかりと体をあたためられるように、お茶も。「朝茶はその日の難逃れ」と言うようです。休日はのんびり起きて、夫でも用意できるパンに（笑）。今は赤ちゃんが生まれ、休日、平日関係なく起こ

されてしまいますが…。もう少し寝てたいです。

### 日光市 ぴろぴろびーさん

パンも大好きですが朝はごはんを食べるように心がけています。40歳を過ぎたらシミが目立つようになり、なんとかしなきゃという時に「朝にサバ缶を食べるとシミ改善にいいらしい！」との情報を得て、味噌煮缶と水煮缶を容器に開けてまぜまぜ。あつたかいごはんは一切れのせ、いただいた手作りの唐辛子味噌をちよいと乗せて海苔でくるんでパクっ！サイコー

おいしいです。ぜひおためしあれ！

### 足利市 モンブランさん

断然ごはん派です！納豆ごはんに天かす、小ねぎ、仕上げにラー油をかけて食べるのが大好きです。

### 宇都宮市 うみちゃんさん

パン派です。特にフランスパンやカンパーニュなどのハード系パンが好きで、表面をカ

リツとトーストし、好みのバターやジャムを塗り、歯ごたえを感じながら食べるのが好きです。朝しっかりと噛むことで脳が活性化するのが、1日の体の調子が良くなるような気がしています。

最近のお気に入り、中沢乳業の『クロテッドクリーム』を塗って食べることに。とってもオススメです。

### 佐野市 あかあおきいろさん

私は断然ごはん派です。結婚前は朝はパンしか考えられませんでした。結婚後、夫の実家で朝にごはんが出てきたことをきっかけに、朝にごはんを食べたくなることが増え、ごはん派に寝返りました。ごはんの上に納豆と目玉焼きを乗せ、ウインナーを添えるのが定番です。朝食にごはんを食べると腹持ちもバッチリで、仕事中心にお腹が鳴るのを我慢することもなくなりました。

### 宇都宮市 パン屋の娘だったさん

パン職人だった父は6年前に94歳で他界。小学生の頃の私た

ち姉妹は、早朝学校に行く前に手伝った思い出があります。今は朝は朝食はほぼパンです。ヨーグルトとコーヒーは欠かせません。

### わが家のお気に入り

### どろぶつカステラボーロ



### 鹿沼市 ひうちちゃんさん

子ども達の大好きなおやつです。幼稚園の帰り、チャイルドシートという名の指定席に座って、1日の出来事を話しながら食べるのが日課になっています。

### 若鶏和風竜田揚げ

### 鹿沼市 ヒロママさん

私のご近所にとってもお料理上手な、私より少しお姉さんの友人がいます。「たくさん作ったから」と、この前も具だくさ

んの肉じゃがを持ってきてくれました。ご近所でこんなお付き合いができるのは、「とってもし幸せだなあ」と思い、今度何かおかずをいただいたら、コープのおすすめ商品をあげようと思っています。私の推しは『若鶏和風竜田揚げ』です。

### わかめふりかけ(鮭入り)

### 宇都宮市 もぐりんさん

お気に入り商品は『コープわかめふりかけ(鮭入り)』です。おかずがなくても朝ごはんならこれだけでもいける。すぐ食べてもわかめが固くない、優れものです！

### いかと里芋の煮物

### 那須町 サクチャンさん

お煮しめを食べたいと思って、も、いざ作ると食べきれない量になってしまい、毎日食べたり、また腐らせたりします。コープさんで『いかと里芋の煮物』を購入したら、一度に食べられるちょうど良いパックでおいしかったので、食べたい時は利用させていただきます。

フリートーク

チャイルドラインとちぎ

佐野市 N・Wさん

悩みを抱くことは生きていれば、多かれ少なかれ誰にもあることだと思えます。ただそれを吐き出すことができない、ひたすら1人で抱えるしかない子どもたちがいることを想像すると、とても胸が痛くなります。そんな子どもたちに手を差し伸べる素敵な活動だと思えました。まだまだわたしは自分のことで手一杯で、毎日仕事をするだけであつという間に日々が過ぎていつてしまっています。いつかは必ず、子どもたちの力になれるような活動をしたいと思えます。これからも地域の活動について教えてもらえると、とても参考になります。

コープ今、昔

宇都宮市 こまめちゃん班さん

コープデリ通信毎回楽しみにしています。40年以上前にコープに加入しました。当時は各班の当番が支払いのための現金を

集金し、まとめた金額を配達担当の方に手渡していました。時代は進歩しました。今は口座引落しですもの。今後の発展が楽しみです。

愛犬こゆき

鹿沼市 Uさん

コープの配達トラックが来ると、わが家の愛犬こゆきがお出迎え。帰るまで尻尾フリフリ鳴き止まず、また散歩中にコープのトラックを見つけ鳴きながら追いかける。大変なことです。気に入られしコープデリ。

楽しい投稿をお待ちしています!

テーマトーク、身のまわりの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープ商品、簡単レシピ、誌面の感想など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています!

7月号テーマ  
わが家の夏のお楽しみ

●投稿の締め切りは5月10日(水)です。  
※当日消印有効

ほぺたん×はぴだんぶいスペシャルコラボ実施中!



コープデリグループのマスコットキャラクター“ほぺたん”がサンリオの“はぴだんぶい”とコラボして、サンリオキャラクター大賞「パートナー部門」にエントリーしました。年に一度の人気投票イベントです。ぜひ投票してください!

詳しくは  
コチラ!



© 2023 SANRIO CO., LTD.  
APPROVAL NO. L636460

締切 5月26日(金) 17時

★QUIZ★ まちがいさがし

右の2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。間違いがある場所のアルファベットで教えてください。(イラストの汚れは、あてはまりません)

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| E | F | G | H |
| I | J | K | L |
| M | N | O | P |

●締め切り  
5月10日(水) ※当日消印有効

クイズの応募方法は右記をご覧ください。

クイズに答えて  
図書カードを当てよう!



投稿・クイズの応募方法

応募された方の中から抽選で10名様に図書カード(500円分)を差し上げます。

応募方法

- クイズの答え
- 郵便番号・住所・電話番号
- お名前
- ご希望の方はペンネーム
- 差し支えなければ年齢
- コープデリ通信の感想・おしゃべり広場への投稿内容を明記し下記の方法のいずれかでご応募ください。

郵便 〒321-0195 栃木県宇都宮市川田町858  
とちぎコープ生活協同組合  
広報誌編集係

WEB フォームに入力して投稿できます。



※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※投稿文章は内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。また、ご本人への連絡なく「ハピ・デリ!」など他媒体に掲載させていただくことがあります。

3月号の答え 「C・E・J・K・P」