

さくら市 ルビーさん

昨年12月に第二子が産まれ、
パパになって初めての父の日を
迎えます。思い出に残る父の日
になれば嬉しいです。育児を楽
しみながら、子どもの成長を家
族みんなで見守ってあげればと
思います。

那須塩原市 みこちゃんさん

母の日は何かとプレゼント
を貰うのですが、父の日は子
ども達も忘れがち。申し訳な
いと思いつながら優越感。近く
になると、こっそり子ども達に
根回ししてる母です。

わが家のお気に入り

冷凍焼き芋

佐野市 ここたんさん

コープの冷凍の焼き芋がおい
しい。温めるだけで食べられる
し時短で便利。時短や楽をし
たっていいじゃないの！

便利なクッキング ミニ厚揚げ ココロ



大田原市 ロロさん

冷凍のミニ厚揚げを初めて
購入しましたが、使いやすくて
いいですね。私は、冷凍ひき肉
と、1センチ角ぐらいの茹でた
じゃがいもといっしょに炒め
て、砂糖・醤油・みりん味付
けしていただきました。優しい
味わいで、われながらよくでき
ました。

フリートーク

食品表示

小山市 スイトピーさん

スーパーで買い物をする時、
一応日付とか食品の表示を見て
いるのですが、4月号の「食品
の表示でわかること」を読んで、
改めて大切だと知りました。生
協の商品は塩分表示が役に立っ
ています。

小山市 よーさん

4月号を読んで、初めて食品
表示について詳しく知ることが
できました。遺伝子組換え表示
やスラッシュルールも大変勉強
になりました。

おしゃべり広場

那須塩原市 秋明菊さん

いつも楽しみに読んでいます。
クスツと笑ったり、なるほどと
学んだり、みなさんのお薦め品
を参考にしたり。4月号は、矢
板のアップルクーヘンがアンテ
ナにかかりました。食べてみた
いです！

キノコ

宇都宮市 パンダさん

値上がりが続いて家計が厳し
い折、キノコの値段が安定して
おり、たくさん料理に使いまし
た。孫たちもなぜかしめじが大
好きで、味噌汁やうどんに毎日
入れて楽しみました。

菜の花の 辛子和え

高根沢町 かずこさん

散歩道で菜の花のつぼみの部
分をつんできて辛子和えにしま
した。ポン酢に納豆の辛子で作
りました。孫たちがひきわり納
豆が好きでよく食べますが、辛
子は残ってしまうので有効利用
です。

デイリーコープ

高根沢町 ウシフナさん

出産の1カ月前、実家から来
てもらはずだった母が体調
不良により来られなくなっ
てしまいました。退院後の食事を
どうしようかと困っていたと
ころ、デイリーコープを思い出
し連絡しました。すぐに担当の

方から電話があり、自宅まで駆
けつけてくれて利用の手続き
をしました。手続きの翌日の早
朝、赤ちゃんが生まれました！
退院後、自宅に戻り2人の子の
育児に怒涛の日々、デイリー
コープに本当に助けられました
。雛祭りにはお弁当と一緒に
桜餅が入っており、気持ち
ほっこりしました。コープさん
に助けてもらいながら「今しか
ない子育てのこの時」を楽し
み、乗り切って行きたいなど
思っています。

振り返れば...

足利市 ちゅちゃんさん

4月11日は結婚記念日。今年
で満22年、山あり谷ありでした。
子どもが生まれ、赤ちゃん割引
で加入したコープとも満20年の
お付き合いです。振り返れば、
何でもあつと言う間ですね。2
人の子どもも大学生で、学生共
済に加入。家族全員コープと
関わってます。いろいろな面
でお世話になってるコープ
だからこそ、組合員の声をしっ
かり受け取って欲しいと思っ
ます。

ふるさと栃木

栃木市 オオクラさん
 栃木に生まれ育ちましたが、子どもが生まれてから、ふるさとについて何も知らなかったことに気付かされています。今年度はもっといろいろな所に行けることを願ってやまいません。

レッツクック・食品ロス削減アイデア

足利市 トコちゃんさん
 毎月楽しみにしています。レッツクックは毎回チャレンジし、お気に入りのレシピはラミネートして保存しています。4月号イチゴのヨーグルトパバロアは簡単でヘルシー。とてもおいしかったです。何回も作って食べる予定です。おいしいレシピをありがとうございます。

食品ロス削減アイデア。贈答品の油や調味料等を床下収納庫に保存する際、キャップの頭に賞味期限を書いたテープを貼っているのですが、古い物から順に使うのに分かりやすく便利です。

アレンジレシピ

栃木市 ムーミンさん
 4月号の「時短・簡単料理講座」で紹介されていた「なんちゃって油淋鶏」とても気に入りました！冷凍食品を活用したアレンジの仕方をたくさん紹介してもらいたいです。よろしく願います。

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！

8月号テーマ

「食べれば元気に！ 私のパワーフード(夏)」

- 投稿の締め切りは6月7日(水)です。
- ※当日消印有効

とちぎコープ創立50周年記念事業のお知らせ

創立50周年を記念して様々な企画を予定しています

- ★6月からCMが始まります。(下記の番組内)
 - ・とちぎテレビ「イブ6+」
 - ・RADIO BERRY (FM栃木)「B・E・A・T」
- ★宅配での特価セール、店舗でのポイント還元など、記念フェアを実施します。
- ★記念商品として、栃木県産の食材を使用した新商品の販売を予定しています。
- ★9月に気象予報士の森田正光氏を講師に迎え、環境問題をテーマに記念講演会を開催します。



これからもともに未来へ!

★QUIZ★ クロスワード

【タテのカギ】

- ①ものとのとがぴったりつながっていること
- ②雨が降っても屋外での行事を中止しない＝〇〇決行
- ③ピザを焼いたり、お皿を焼いたり
- ④心や時間にいつもこれがあるとよいですね
- ⑦何かを実施するうえで、基本にするやり方のこと
- ⑧英語で言い換えると「オリジナル」
- ⑩いかにも誇らしげな顔をする＝〇〇顔
- ⑫体操競技の種目の一つ、〇〇運動
- ⑬関東では6月上旬から湿気に悩まされます

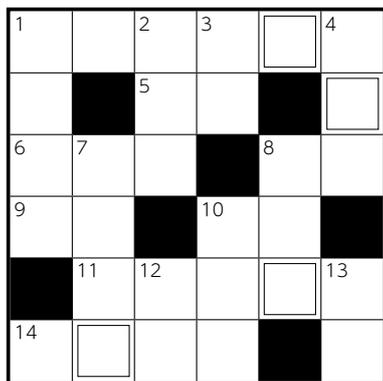
【ヨコのカギ】

- ①学生の間お世話になります。最近ではデジタル版のものも
- ⑤〇〇賞、片〇〇
- ⑥サンプルのこと。〇〇〇市
- ⑧3位がもらうメダルの色
- ⑨あるジャンルの趣味や道楽に詳しいことを指します
- ⑩損して〇〇取れ
- ⑪6月はこれが1日ありません
- ⑬一定の規則に従い音を並べたもの

クイズに答えて 図書カードを当てよう!

□に入る文字を並べてできる言葉はなんでしょう?

ヒント:「月のしずく」とも呼ばれる6月の誕生石



●締め切り 6月7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。

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

- ①クイズの答え
- ②郵便番号・住所・電話番号
- ③お名前
- ④ご希望の方はペンネーム
- ⑤差し支えなければ年齢
- ⑥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。

4月号の答え

「サ・ン・サ・イ」