



宅配からの  
お知らせ

# 生協の夏ギフト

## 早期割引受付中!! おすすめ商品が最大30%OFF!!



### 早割締切日



班配・個配・コープステーション  
..... 6/30(金)まで  
店舗..... 7/2(日)まで  
eギフト..... 7/2(日)まで



### 保存版カタログ 無料配布中

カタログ掲載全品  
配送料・クール代込み

「お中元」のしに加え  
「御供」や「御祝」などの  
しもお付けできます。

カタログは配送担当者または  
サービスカウンターまでお申し付けください。  
※夏ギフト専用の注文書でご注文ください。

eギフトは  
こちらから



お店からの  
お知らせ

## 5/28(日)は

### ポイント5倍!

キッチンフェアもポイント5倍の対象です。

今ついている価格よりさらにお得な

### 冷凍食品2割引!

### 受付中!

キッチンフェアの  
お申し込みは  
6/11(日)まで!

### 6/1(日)は 今ついている価格よりさらにお得な 冷凍食品2割引!

チラシの  
お知らせ

6/6(火)~6/8(木)  
「よりどりお買い得祭り」

詳しくは  
こちら



漬け込みシーズン到来! 材料、瓶等、各種取り揃えておりますので  
コープ各店へ是非お出かけください。

宅配からの  
お知らせ

### たべてん便

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

安全・安心、栄養バランスの  
とれたお食事を日替わり  
献立でお届けします。

### 週3日間から お試し利用できます。



※写真はおかずコースの一例です。

こんな方に喜ばれています

- 高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
- お仕事をされてお忙しい方。
- 普段のお食事で栄養バランスが  
気になる方。

★18時ごろまでにお届けします。お届け時間の指定  
はできません。★配達料不要。★一部お届けでき  
ない地域がございます。★お留守の場合は、専用の  
「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。

詳しくは  
こちら

たべてん便

検索

### 〈ご質問・お問い合わせ〉たべてん便受注センター

☎ 0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

(公財)おかやま環境ネットワーク

## ホタルが飛翔する季節になりました。里山に観察で出掛けませんか?

各地でのホタル観察会などをご紹介します。詳細は、直接お問い合わせ先までお尋ねください。

### 山南ホタル祭り (種類:ゲンジ&ヘイケ)

駐車場から約1kmの西大寺一宮公園  
では、ゲンジとヘイケが同じ場所で観  
察することが出来ます。集合時間等は  
なく、各自ご自由に訪問ください。

日時 6月3日(土)  
19:00~21:00

集合 安仁神社駐車場  
(岡山市東区西大寺一宮895)

●お問い合わせ先:  
山南ホタルの里連絡協議会(花口様)  
●電話:090-1687-9893

### なださきホタル観察会 (種類:ゲンジ&ヘイケ)

集合場所から参加全員で約2kmを歩  
いてゲンジとヘイケと一緒に観察で  
きる奥迫川に移動します。奥迫川集  
会所で軽食販売も予定されています。

日時 6月3日(土)  
18:00~21:00(予定)

集合 岡山市瀬崎公民館迫川分館  
(岡山市南区迫川1873-1)

●お問い合わせ先:  
なださきホタルの会(藤原様)  
●電話:090-1182-3353

### 大野川ホタル調査会 (種類:ゲンジボタル)

調査方法の説明を受けた上で調査エリアに移動し飛翔数を  
カウント。調査終了後、昨年の飛翔状況などの解説を受け  
ます。岡山理科大学等との合同調査です。

日時 6月10日(土)19:00~21:00(予定)

集合 大野公会堂(岡山市北区御津大野)

解説 岩城孝司氏(岡山野生生物調査会)

定員 30名、小学生以上  
(未成年者は保護者同伴)

参加費 無料、お弁当ご希望の場合600円/食

◆主催:大野川川づくり、御津の「緑」と「清流」を守る会、  
岡山野生生物調査会(公財)おかやま環境ネットワーク

要申込  
締切  
6/4(日)必着



### 由加ヒメボタル観察会 (種類:ヒメボタル)

ゲンジボタルのピークは過ぎていますが、陸生のヒメボタルが  
たくさん見られるようになります。飛翔が始まる時間が遅くな  
ります。途中でお帰りになられても結構です。

日時 6月24日(土)19:00~22:00(予定)

集合 蛸遊の水辺・由加  
(倉敷市児島由加347番地)

解説 岡本勇氏(ホタル研究者)

定員 30名、小学生以上  
(未成年者は保護者同伴)

参加費 無料

◆主催:(公財)おかやま環境ネットワーク

要申込  
締切  
6/18(日)必着



抽選 応募者多数の場合は抽選(おか  
やま環境ネットワーク個人会員  
を優先します)。抽選結果はお電話等  
で、当選された方には詳細を別途郵送  
させていただきます。

申込 それぞれ締切日までに、代表者の氏名・年齢・住所・携帯電話  
番号と参加者全員の氏名・年齢をご記入の上、Eメール、FAX、  
郵送のいずれかでお申し込みください。

その他 小雨決行(強風時や警報発令時は中止)。

●お問い合わせ/公益財団法人おかやま環境ネットワーク  
〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565  
E-mail:kankyounet@okayama.coop 携帯電話:070-2355-1420

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外の使用や第三者への開示などを行いません。

その時 あはにはどうする!?  
 真備の災害に学ぶ Part II

(報告)



非常食を定期的に消費しながら  
 入れ替えるローリング・ストックが  
 大切です。

## その①災害時ポリ袋を使って防災食品だけおいしく食べられるレシピ

★耐熱性のポリ袋に材料を入れて調理するポリ袋フキアゲ。袋のまま下ごしらえや加熱ができ、洗い物も出ないので災害時には貴重な水を節約できる!!

### ◎五目煮ごはん(3~4人分)

- 〈材料〉・お米 2合  
 (できれば無洗米)  
 ・大豆とひき五目煮缶 1缶  
 ・米と同量の水  
 ・だし醤油 または醤油  
 (なければ塩)



〈作り方〉

1. ポリ袋に米(洗わない)と同量の水と一緒に入れ 30分置く。
2. 大豆とひき五目煮缶とだし醤油を1に入れ軽く混ぜる。
3. 袋の空気を抜いて出来るだけ上でしっかり結ぶ。
4. 鍋に湯を沸かせ、底に皿を置く。
5. 3を袋ごと鍋に入れ 弱火で30分程加熱する。
6. 火を止め、鍋から出して、袋のまま10分程蒸らす。



企画後に  
 委員会で  
 改良  
 しました♡

### ◎サバ缶のパスタ(1人前)

- 〈材料〉・乾燥スパゲティ 100g  
 ※1 (ゆで時間3分タイプ)  
 ※2 野菜ジュース 120cc  
 ・サバ缶 1/2缶  
 ・塩 少々



〈作り方〉

1. ポリ袋に野菜ジュースとほぐしたサバ缶を入れ、お湯に3分程入れて加熱。
2. 1のポリ袋に半分に折ったスパゲティと熱湯50ccを加え袋ごと軽くもむ。
3. 袋の空気を抜きながら出来るだけ上の方でしっかり結ぶ。
4. 沸騰したお湯に6分程つける。
5. お好みで塩を振る。



※1. 災害時には、ゆで時間の短いタイプは燃料を節約できます。

※2. 災害時は野菜不足になりがち。長期保存も出来てトマトソース代わりにもなり応用範囲が広くおすすめです。

## その②賞味期限が近い乾パンをおいしく簡単におやつにしよう!!

### ◎チョコ乾パン(2人前)

- 〈材料〉・乾パン 50g (1/2缶)  
 ・チョコレート 50g



〈作り方〉

1. 乾パンは粗く砕く。
2. チョコは湯煎 またはレンジで溶かす。
3. 2の中に乾パンを入れ、ざっくり混ぜ、一口大に丸め冷やして固める。



防災委員会

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



さっくりした軽い食感で、鉄分とカルシウムを手軽に摂取!

商品ものがたり

バニラ風味

コープ 毎日鉄&Ca ウエハース 《個包装》

栄養機能食品(鉄・カルシウム)

1枚のウエハースに 配合

鉄 6.8mg カルシウム 340mg

- 商品特徴
- 1枚に鉄分6.8mg、Ca340mgを配合した機能性ウエハースです。
  - さっくりとしたウエハースの生地に甘さ控えめのバニラ風味クリームをサンドしました。食べやすく、若い方から高齢の方まで幅広い方にご利用いただいています。
  - 30枚入りの個包装。忙しい朝や、ちょっとしたおやつにどうぞ。