

オリジナル♪エコバックを作ろう!



レジ袋が有料化になり半廃になりました。
今ではエコバックもオシャレの一部になっています。
買物をもっと楽しくそして快適に。。。。
一緒にオリジナルエコバックを作ませんか?

サイズ
縦横 39cm
マチ(底) 9.5cm

日時 → 1月20日(水) 10:00~12:00
場所 → 安中市学習の森(つどいの間)

〈安中市上間仁田 951〉

材料費 → 100円/1人(1袋~) 2枚の場合 200円

募集人数 → 8名程度

〈応募者数数の場合、抽選となります〉

持ち物 → バックに見取りつきたい厚くない布
食飲み物

◇ 締め切り 12月25日(金) 15:00 必着 ◇
~ マスク着用をお願いいたします。託児はありません。~

布を切ったり貼ったり
するカワイイエコバック!!

コチラ
お申し込みは ↓

★e-mail
gcoop_904_023@softbank.ne.jp

★Fax 0277-54-1270

★はがき 〒376-8523
桐生市相生町 1-111
コープぐんま総合企画室



※企画に関するお問い合わせは下記まで
＜e-mail＞ gcoop_904_023@softbank.ne.jp
＜TEL＞ 080-3715-6678 村井田
お預かりした個人情報、今回の企画と
組合員活動のご案内に使用させていただきます。

フードドライブにご協力 下さい。

封を切らないで お家に眠っている
食品はありませんか?
皆さんから提供いただいた食品を
フードバンクに寄付します。

第7ブロックでは、毎月1回
「フードドライブ」の日として富岡センターにて
お預りする事になりました。
1月の フードドライブの日 は 13日(水)

日時間は 11:00~19:00 です。

毎月ブロック委員会ニュースでのご案内して行きたいと
思いますので皆様ぜひご協力をお願い致します。
またお預りした食品は富岡市・安中市社会福祉協議会へ
お届けしています。



co-op deli

提供していただきたい食品

1. 未開封のもの
2. 賞味期限が2ヵ月以上残っているもの
~【例えば】~
●インスタント食品・レトルト食品
●保存食品(缶詰・瓶詰など)
●調味料・食用油 ●ふりかけ・お茶漬け
●お菓子・飲料 ●乾麺
●玄米(生産年度が分かるもので古米まで可)
3. 受付できないもの
①冷蔵品や冷凍品
②アルコール品(ノンアルコール飲料含む)
③精米した米



食品ロス「ゼロ」に向けて... No.1

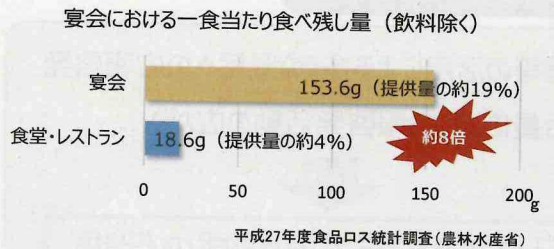


宴会では食べ残しを減らそう

さんまる いちまる
ぐんまちゃんの30・10運動

はじめの30分、お開き前の10分

農林水産省の調査によると、宴会では、提供された料理の約19%が食べ残されており、その量は、レストランなどにおける食べ残しの約8倍（飲料込みとすると約18倍）になります。



乾杯後の30分間（さんまる）、お開き前の10分間（いちまる）、自分の席で料理を楽しんで食べ残しを削減しましょう。

- 注文** 出席者の性別や年齢などを店に伝え、適量注文を心がける。
・好みや食べられる量のメニューを選択しよう。
- はじめの30分** 乾杯後の30分は、席を立たずに料理を美味しく楽しむ。
・周りの人と歓談しながら料理を味わおう、幹事さんから呼びかけよう。
・苦手な料理は、早めに人に譲りましょう。
- 歓談タイム** 参加者同士で会話をしながら楽しく食べる。
・大皿料理や食べきれない料理は、みんなで分け合おう。
- 終わりの10分** お開き前の10分間は、自席に戻り残った料理を楽しむ。
・幹事さんから「食べきり」を呼びかけよう。
・食べ残しが多い大皿料理をみんなで分け合うなど、協力して完食しよう。

※体調等に気をつけて、無理のない範囲で行いましょう。

1月は3切り運動も

外食の時などと一緒に取り組んで行きましょう をご紹介します!

ごちそうさま倶楽部 開催

安中市 学習の森にて「おしゃべりの種」も

使って「たまごスーフ」「ミートボール丼」の

調理と試食をしました。

- ・たまごスーフは たまごの香りがして とてもおいしい。
- ・ミートボール丼は 子供のお昼に良い。
- ・ネッリ10種のミックスベジタブル (冷凍) おいしい!! とのご意見でした。

- ～レシポ～
- ◎ テリヤキミートボール 1袋
 - ◎ ネッリ10種のミックスベジタブル 50g
 - ◎ 温泉たまご 1個 (1人前)
- テリヤキミートボールとネッリ10種ミックスベジタブルをレンジで2分半チン! ご飯にのせて最後に温泉たまごをのせるだけ!



「こまった時はおたがいさま」

くらしのたすけあいの会
普段の生活の中での「困ったな、手助けがあれば…」を組合員同士で助け合う有償ボランティア、通称「くらす」。援助内容は、掃除・洗濯・買い物・食事づくり・話し相手など。県内全域で活動しています。

☆☆☆定例会のお知らせ☆☆☆

<富岡地区>

12月10日(木) 10:30～
らら甘楽研修室

<安中地区>

12月21日(月) 10:00～
原市四区住民センター

※日程は変更になる場合があります。

※活動会員・利用会員募集中です。興味のある方はお問合せ下さい→0120-52-9638 コープぐんま総合企画室



12月のおすすめ



信州みそを使用した
まろやかでコクのある豚汁です。

豚汁 5食入

参考価格 ¥348円
(12月4回)



※ Face book でアレンジレシポも公開しています。



国産素材

国産のそば粉だけで
作った十割そばです。

国産そば粉の十割そば 200g

参考価格 ¥398円

(12月2回、12月5回)

