

# みんなの ひろば



## 「コーププラス」を読んで

新潟市秋葉区 品田さん

●正しい手の洗い方の手順が勉強になりました。いつも水を出しっぱなしで洗っていたので、まずは止めてからこの手順です。しっかり洗おうと思います。

新潟市西区 しまさん

●正しい手の洗い方、さっそく洗面所に貼りました。正しい手洗いは大切です。食中毒予防のためにも気をつけたいです。

## 「子どものごはん」を読んで

新潟市江南区 ひまわりさん

記事を読んで懐かしくなりました。うちの子もあまりおかゆは食べてくれず悩みましたが、3歳の今では、ごはんをたっぷ

り食べて大きく成長しています。パンがゆは好きでしたが、今はあんまりパンを食べません。

## 「もち麦をおいしく食べよう」を読んで

燕市 ネコさん

●もち麦、毎日食べています。ハピ・デリ！で購入する「雑穀十五穀」と「クッキングカルシウム」と共に炊飯器で炊いています。ふれあいこおぶに茹で方が紹介されていたので、サラダにも使ってみました。なるほどプチプチで、新しい味との出会いです。

新潟市西区 樋口さん

●もち麦料理を早速作ってみました。もち麦餃子ともち麦チャーハンを作ってみました。プチプチの食感がくせになりそうです。家族にも好評でした。

## 楽しく読んでいます

三条市 山田さん

●「みんなの広場」を読むのが大好き。私のものも、みなさん読んでくれていると思うとつい

ニッコリ。大山さんのあじさいの絵もステキでした。

長岡市 木嶋さん

●毎月、楽しく読ませていただいています。声にこたえてQ&Aやみんなの広場は、時間があまりない時でも読みたいページです。これからも、おもしろく賢くなれる記事、楽しみにしています。



新潟市秋葉区 星さん

## 私のおすすめ！

出雲崎町 さば大好きさん

●北欧さばフィーレ(水煮・オイル漬)をいつも気に入って購入しています。レタスやきゅうり、トマト、アボカドなどをお皿に入れ、その上にさば

フィーレを汁ごとのせると、とってもお手軽で大変おいしいです。食卓も華やかですよ。冷し中華と合わせてもよいですね。

## 昼食の味方

新潟市西蒲区 ミッキーさん

コープ商品には簡単にできるおかずがあり、とても便利。急に親戚が来たり、近所の人がお昼頃に来ると、本当に助かります。冷凍食品が冷蔵庫に入っていると便利です。

## アイデアの宝庫

与板町 えだまめさん

ハピ・デリ！のコープデリミールキットのページは、注文しなくとも献立の参考になり、助かっています。おスス

## 編集だより

最近、地震や大雨といった自然災害が身近で起きています。ニュースを見るたびに、避難しないとイケないのかな、何を持っていけばいいのだろう、電気が止まったらどうしよう、ガスは、水道は…と不安になります。いざという時のためにしっかり備えをしておこうと思っただけでも、何をどうしたらいいのかかわからず結局できていないままです。非常用に購入していた

缶詰やレトルト食品が、気づいたら賞味期限が切れていることもしばしば、もったいないなあと思っていました。今回の編集委員会発で、ローリングストックという方法について知り、考え方が変わりました。毎日の食生活で、ストック品は大切にとっておくのではなく、使いながら備えていきたいと思います。

長澤

P8の投稿用紙にて、たくさんの投稿をお待ちしています。  
※ふれあいこおぶのバックナンバーは、コープにいがたのホームページでご覧になれます