

あおぞら

2022年1月号 No.21

くみかつスタッフ発行

第4支所

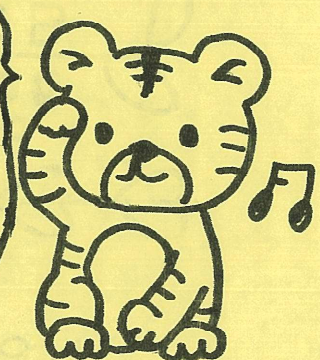
TEL:0955-74-4343

今年もよろしくお願ひします

今年の干支は十干が「壬」、十二支が「寅」の「壬寅」です。
 壬寅には「陽気を孕み、春の胎動を助く」という意味があり、「冬が
 厳しいほど、春の芽吹きは生命わにあふれ、華やかに生まれる」ことを表している
 そうです。二、三年は、コロナ禍や災害などで大変な年だった分、2022年は、明るい
 話題にあふれた良い年であるよ。祈りたいですね... (^^)

また、暦の上では、二十四節気の一つ、「大寒」がやって
 来ますね。大寒と聞けば、「とても寒いように感じますが、
 「小寒(二十四節気の一つ)の氷、大寒に解く」という言葉が
 あるように、少しずつ暖かさももどってきます。
 大寒を過ぎれば、次は「立春」... 春は、もうすぐそこですね。🌸

いい年
来い来い



皆様の“おめでとう”を教えて下さい!!

『優待ワカード5000円』など、うれしい賞品もありますよ。応募はメール
 手紙は封書がはがきにて!! たくさんのご応募、お待ちしています!

サバ缶
レシピ
募集集中!!

ローリングストック レシピコンテスト

お題は “さばの水煮缶”

災害時大切なローリングストック普段ではどう使う? どう食べる?

ローリングストックに最適「さば水煮」缶の普段使いの
おいしく食べられる料理法を教えてください。

- 募集期間 12月20日(月) ~ 2月18日(金)
- 結果発表 3月11日(金) ※コープさがホームページにて



組織企画部

「ローリングストックレシピコンテスト」係
 〒849-0934 佐賀市開成3-3-28
 メールアドレス kikaku@saga.coop

詳しくはホームページにて↓



ローリング
ストックとは

普段から使っている食材を多めに買っておき、使いながら、買い足していく災
 害時の備えです。レトルト食品、ドライバック缶、カップ麺、即席スープ、
 ジュース類、フルーツ缶など家族×3日間を目安に備えましょう。

お正月ごちそう 食べ過ぎたあ〜

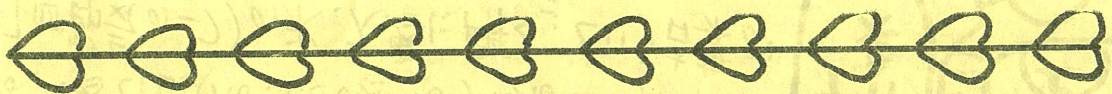
「胃に優しい」白がゆはいかがですか
パウチの白がゆだけではもの足りない？
ならば…フリーズドライのたまごスープ
を加えてみればどうでしょう♡

袋のまま
くだいて

この組み合わせ実は災害時にも使えます
常温保存の白がゆに、たまごスープを入れてあとは
かき混ぜると完成!! 水道、電気、ガスが使えなくて

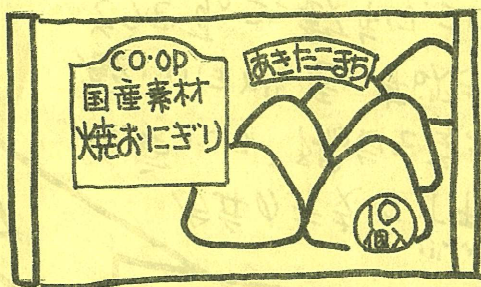
も大丈夫。その上ゴミも最小限ですみます

ナイスアイデアでしょう



私のおすすめ商品

スタッフB

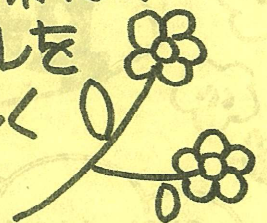


焼おにぎりのおいしさを追求!
お米は国産あきたこまち100%
一粒一粒の食感を残し、ぷくらと
炊き上がります

1月3週 コーポ左ページ

やさしい握り方で
口の中でほぐれる食感
トレーごと切り離して
電子レンジで加熱

ご飯はかつお和風だしで味付け
素焼きしてからしょうゆダレを
塗って二度焼きで香ばしく
焼き上がります



1個約48gの小さめサイズ

小さな子とももの手にもピッタリ
大人も小腹がすいた時につまめる