

コルザはフランス語で「菜の花」生活クラブ虹の街の機関紙です

生活クラブ虹の街は生活クラブ千葉の通称です



お花が咲いた



実がなりはじめた



そらまめできた!



そらまめの皮をむいて、お昼にみんなで食べました。おいしかった!



はぐくみ隊(2ページ)の皆さんと年末にはお餅つきをして、鏡餅を飾ったよ。

目次

- 2 ミニ特集：おおたかの森保育 (表紙写真)
- 3 ひと：おおたかの森保育主任
- 4 特集：
社会的養護の子ども支援
- 6 千葉グループからのお知らせ：
風の村 C's コミュニティ せっけんの街
- 7 クリスマス・正月用品
エコ福祉助成
こんにちは!赤ちゃん♪せっけんプレゼント
- 8 今月の消費材：豆腐
10月のデポー

虹いろフェスタ 2022

12月3日(土) オンラインで開催



参加登録は
こちら→



理事会だより (8月議事抜粋)

8月理事会は新型コロナウイルス感染防止対策のため、実出席とオンライン出席の併用で開催しました。

① 12月3日(土)に「虹いろフェスタ2022」をYouTube限定配信で開催します。テーマを「生産者とともにつくる“つながるローカルSDGs”」として、ブロック・委員会でテーマ消費材

とその消費材がある地域の他の生産者や団体との関係性(つながるローカルSDGs)について調べ、動画にしてライブ配信します。
② 千葉県内3生協とちばこどもおうえんだんとで協力し取り組んでいる「こども・若者未来基金」に2022年度も取り組みます。9~11月の期間での寄付の募集と、9月に柏市で、10月9日(日)には千葉市でシンポジウムを開催します。

7月の組織報告 総供給高 729,888,969円
総組合員数 44,199人(班4,347人 個別22,195人 デポー11,784人 その他5,873人)

小規模保育おたかの森

デポーおたかの森2階に併設された小規模保育園「生活クラブ虹の街小規模保育おたかの森」は、2018年に開園し今年で5年目を迎えました。卒園した子どもたちは29人。

保育士は、園長の宮野ゆき美さんと正規とスタッフ(有資格者)13人、給食担当の3人に見守られ、19人(定員)が毎日楽しく過ごしています。

食育・木育・共育・支え合いを理念に、ふれあいを通じて子どもの五感をはぐくんでいます。

食育

花壇に季節の野菜を育てています。土から芽が出て大きくなっていく姿を見て成長を感じ、見慣れた野菜に育つのを楽しみにしています。水やりは2歳児、収穫は1・2歳児。給食で食べたり、保育の製作材料になったりもします。



たまねぎの収穫(左) たまねぎのスタンプで工作

木育

床材は国産の無垢の杉板、机や椅子や棚・いろいろな玩具も木製で、木の温かさを直接感じられます。床は保育士が年数回、えごまのワックスがけをしています。



天然の木材に囲まれた環境

共育

ママたちにインタビュー

宇佐見美那(U)さんと高際美歩(T)さんは双子の姉妹。組合員でもあるママたちは、どちらからともなく おたかの森保育園にお子さんを預けようということになりました。



宇佐見美那さんと一晟くん(左写真)。高際美歩さんと耕史郎くん。この8月で仲良く2歳に

入園のきっかけやその理由を教えてください・・・

U:家から近かったこと。0歳から預けるのでアットホームな雰囲気の小規模保育にしたかったんです。

食育に力を入れていて、生活クラブの食材を使用しているのも安心です。

T:組合員だったので、いい食材・アレルギー対応もある給食が出るのがいいなあと思いました。園の説明会で、園長先生の雰囲気が良かったのが決め手でした。

この保育園のいいところ・・・

U:とにかく、園長先生や担任の先生・栄養士さんたち全員がステキなんです。子どもだけでなく私たち母親のことも

大事にしてくださって、育児の悩みも相談しやすいです。特に園のご飯がおいしいみたいで、毎日おかわりしているんですよ。それと、ミニ園庭があって外遊びできるのもいいですね。

T:保育の手厚さです。子ども一人ひとりをちゃんと見てくれていることが日々伝わってきます。お迎えの時のお話や連絡帳の詳しいコメント(先生方・調理師の皆さん)に感激しています。

お子さんを預けて思ったこと・園への希望・・・

U:毎日成長している子どもを保育のプロの方と一緒に見守っていけること

がとてもありがたいと感じます。これからも、たくさんアドバイスしてほしいと思います。

T:子どもの名前を呼んで話しかけてくれるのがうれしいです。

お子さんの好きな消費材とその理由・・・

U:パステライズド牛乳です。フレッシュでおいしいです。野菜も好きで、他にも好き嫌いなく食べるのは、園の給食のおかげですね。

T:魚です。デポーの魚は新鮮で本当においしくて家族みんな大好きです。園の帰りにデポーで子どもが選んだお魚が食卓に出ると、喜んで食べます。



柏 はぐくみ隊

支えあい

組合員や地域のおおぜいの方が保育園にかかわり、地域全体で子育て応援する試みとして組合員によるボランティアグループ「はぐくみ隊」が結成さ

れ、おもちゃづくり・花壇づくりなどの活動をしています。はぐくみ隊が中心となり、柏ブロックの組合員にボランティアを呼びかけることもあります。活動に興味のある方は柏センターまで。tel:04-7134-3801



48人が参加した布のおもちゃ「スナップ棒」(棒の両端にスナップをつけ、つなげる)づくり。裁断した布セットを配達便で送り、作成して返送してもらう。

ひと



おたかの森保育では、多くの大人の皆さんに見守られ、0〜2歳の子どもたちが元気にすごしています。2019年に入職した保育主任の酒井さんに話を聞きました。

酒井美枝さん
(2019年加入)

おたかの森保育で働くことになったきっかけ・理由など教えてください。

一人ひとりと丁寧に関われる小規模保育園で働きたいと思い探していましたが、なかなか出会えませんでした。

面接でこの園の理念や保育で大切にしていることなどを聞いて、ぜひ一緒に働きたいと思いました。

ほかの園と違うところ。いいなと思ったところ。

机や椅子・床など木の温もりに囲まれています。それに加え玩具や棚など、手作りが得意なスタッフやはぐくみ隊の皆さんにつくっていただいた物がたくさん！

温かな雰囲気だと思います。

食育にも力を入れていて、給食がおいしいのはもちろんのこと、調理スタッフが毎日食事のようすを見に来て、一人ひとりに合った提供の仕方と一緒に考えてくれます。

どんな風に工夫をしたら「食べてみようかな」「食べたいな」と思ってくれるか調理スタッフと一緒に考え喜び合えるのは、子どもにとっても職員にとっても幸せなことだと思います。

小規模保育園は、野菜や花を育てることが難しいイメージをもっていました(環境や育てる人など)、この園では季節

ごとの野菜や花が育ち、見たり触れたり食べたりと親しみをもてる環境があるのも、素敵なのだと思います。

いろいろな大人の思いや愛情がこもった保育園だと思います。

好きな消費材は何ですか。

おふくろスムージーが気に入っています。薄皮ごとみかんが入っていて、独特な食感も好きです。冷やしても、少し凍らせてもおいしく、食欲が落ちている夏にもピッタリでした。



*おふくろスムージー みかんと柚子・みかんと檸檬はデポーのみの取り扱いです。

ブロック活動ファイル 虹いろフェスタ 2022に向けて3ヶ月連続で紹介!

市原

栃木県の生産者をご紹介します!

昨年参加したオンライン企画で栃木県の生産者のことを知りました。ぜひ組合員に伝えたい・生産者に会いたい!ということになり、7月下旬に新生酪農(株)栃木工場・JAなすの(那須野農業協同組合)どではら会・那須帯根酪農農業協同組合を訪問しました。

ブロックの動画テーマは「まるごと栃木生活クラブ提携産地協議会」。栃木には農業や酪農などに適した風土があり、社会情勢や将来を見据えつつ、地域で協力や情報共有をしながら生産に取り組んでいることがわかりました。栃木の豊かさと親しみを感じてください。どうぞお楽しみに!

理事 鶴来亜矢乃



どではら会の黒米の生産者にインタビュー(写真左)。那須塩原市にある新生酪農の栃木工場にて(右)

ベイ

中国産の消費材

ベイブロックは、虹いろフェスタ2022の生産者に藤原食品(株)を選びました。藤原食品は、中国はるさめ・乾燥きくらげ・甘栗の生産者です。私は中国はるさめと聞いて、国産の消費材ではないのであまり利用していませんでした。しかし、先日開催した交流会で生産者の話を聞き、



- ①中国はるさめは緑豆の澱粉100%で作られていること
- ②1袋に緑豆を18苗分使用していること
- ③緑豆を豆乳にして水と一緒に発酵、沈澱させた澱粉を取り出し、はるさめの形状に加工していることを知って、なんて贅沢な食べ物だろうと感動しました。

12月3日の虹いろフェスタ2022当日は、藤原食品の天津むき甘栗についてYouTubeでお知らせします。どうぞお楽しみに!

理事 本橋美里



乾燥きくらげ



社会的養護の子ども支援

施設を退所する子どもたちへ

少子化が叫ばれているなか、子どもたちは社会において大切な存在です。

しかし、子どもへの虐待や経済的な理由などで、子どもを育てられなくなるケースが少なくありません。

保護者のいない子どもや被虐待児など、社会的養護が必要な子どもは、全国で約4万2千人とされています。

これまでは原則18歳での自立が求められていましたが、本年6月の**児童福祉法の改正**で、年齢制限が撤廃され、施設などが自立可能と判断した時まで、継続が可能になりました。

一見施設にいられる

はぐくみの杜を支える会 はばたき基金

特定非営利活動法人はぐくみの杜を支える会
理事長の久保貴子さんに話を聞きました。

「はばたき基金」で自立後の暮らしをサポート

社会的養護経験者の子ども・若者は自立後、お金の心配から衣食住全てを自分で考えなければならず、不安と隣り合わせです。

今は少し解消されてきていますが、新型コロナウイルス感染症拡大後「アルバイト時間の減少」「人と会えない」など、多分に漏れず影響を受けています。

はばたき基金

私たちの「はばたき基金」は、生活クラブ風の村はぐくみの杜君津（児童養護施設）と人力舎君津（自立援助ホーム）を巣立つ（巣立った）子ども・若者が対象の基金で、自立のための資金援助と食料・物資の援助を行っています。新型コロナウイルス感染症拡大後は、「生活クラブ連合会コロナ禍緊急助成」*や「社福」千葉県共同募金会」の

助成をいただき、通常より「ふるさと便」*を回数・内容ともに拡充し届けることができました。

今後は、来春に自立する子どもたちの資金援助のための寄付募集が始まります。小さい頃からずっと関わってきた子どもたちが巣立つにあたり、私たちは「おじいちゃん・おばあちゃん」のような、そっと自立を見守る基金でありたいと思っています。

私たちが「はばたき基金」

はばたき基金 カンパ募集



安定した暮らしが子どもの未来をつくります。夢や希望を描くスタートラインに立つことを支援する基金です。

宛先：特定非営利活動法人
はぐくみの杜を支える会

ゆうちょ銀行の窓口またはATMから
郵便振替口座 00150-7-264978

他銀行から

店名：〇一九 店番：019
預金種目：当座預金
口座番号：0264978

* 寄付は年間を通じ受け付けています。

会員募集中！

月200円。毎月の利用請求と一緒に引き落としが出来ます。



↑支える会のFacebookはこちらから

*生活クラブ連合会コロナ禍緊急助成：2020年8月に実施した「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活に困窮する方々への支援カンパによる支援金での助成。
*ふるさと便：はぐくみの杜を巣立った子どもたちに年に数回、食料・物資（主に食料・スタックの料理や消費材など）を詰め合わせて送っています。



千葉県里親大会

10月22日(土) 千葉県教育会館
14:00～ 303会議室

基調講演：「出会いこそ、生きる力」
サヘル・ローズさん

第2部：里親さんたちの体験談

サヘル・ローズ：イラン出身。養母と8歳で来日し、高校生から芸能活動を始め、映画や舞台俳優として活動。第9回若者力大賞受賞。国際人権団体の「すべての子どもに家庭を」の活動では親善大使を務めた。公私にわたる福祉活動が評価され、2020年アメリカで人権活動家賞受賞。

申し込み：子どもおうえんだん事務所まで
電話かファクスで。こちらからも



2つの基金のカンパ等の問合せ
福祉・たすけあい事業部 担当：柴山
tel：043-278-7768



期間が長くなつたように思われますが、進学や就職で退所することになれば、その後の孤立化を防ぐなどの継続した支援は、これから彼らが人生を歩んでいく上で重要なことに変わりありません。

虹の街は、社会的養護下に暮らす子どもたちの自立の支援を2つの団体を通じて行っています。

はぐくみの杜を支える会の「はばたき基金」と、ちばこどもおうえんだんの「こども・若者未来基金」についてお知らせします。

ちばこどもおうえんだん こども・若者未来基金

認定特定非営利活動法人ちばこどもおうえんだん
理事長の湯浅美和子さんに話を聞きました。

知ってほしいな！社会的養護の子どもたちのこと

保護者の病気や死亡、経済的理由、あるいは虐待など何らかの理由で、家庭で生活できない子どもたちを

公的な責任のもとで社会的

に養育する社会的養護。子

どもたちは、施設や里親さ

んのもとで生活し、これま

では、原則18歳になると

(22歳まで延長あり)、施設

や里親さんのもとから巣

立っていくことが求められ

ていました。18歳になつた

からといって、親が現れる

わけでもなく、たった一人

での奮闘が始まります。そ

れは、周囲の子ども・若者

に比べてあまりにも不公

平！そんな子どもたちに

私たち大人が「おうえん」

でできることは何でしょうか。

こども・若者未来基金

社会的養護の若者の単立
ちを、主に給付という形
で応援します。県内3生

協（生活クラブ千葉、パ
ルシステム千葉、なのは
な生協）の賛同をいただ
き、2021年度で5回目

となります。3生協の組合

員の皆さまからは、前年を上

回る848万4033円の支

援をいただき、寄付総額は

1200万6743円。28

人(39件)の若者を応援し

ました。基金の周知がすす

み、申請数・額とも増加し

ているため、申請額通りと

はいきませんでした。申

請者全員に給付できました。

児童福祉法改正

児童福祉法が改正された

とはいうものの、親の後ろ

盾がないことに変わりはない

く、圧倒的に自立のための

資金は不足しています。国

の支援も充実してきました

が、それでも「君を応援し

ている大人が、こんなにあ

こども・若者未来基金 2018～2021年度給付状況 (単位:円)

メニュー	2018年		2019年		2020年		2021年		
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	
通常	くらしスタート	4	800,000	10	2,300,000	10	2,490,000	12	2,600,000
	くらしサポート	7	5,160,000	6	3,840,000	10	5,652,000	7	4,860,000
	資格サポート	3	900,000	1	150,000	1	250,000	1	150,000
	まなびサポート	4	1,040,000	3	700,000	7	1,400,000	15	2,700,000
	入学金つなぎサポート	1	500,000	0	0	0	0	4	2,000,000
合計	19	8,400,000	20	6,990,000	28	9,792,000	39	12,310,000	
助成した人数(通常メニュー)	12人		15人		19人		28人		

*通常メニューのほかに「緊急サポートSOS」を実施
2019～2021年度 11人110万円を給付

うメッセージを送り続けたいと思います。
引き続きのご支援をよろしくお願いたします。



こども・若者未来基金 カンパ募集

生活クラブ虹の街は、ちばこどもおうえんだんの「こども・若者未来基金」の趣旨に賛同し寄付を募集します！

ちらしによるカンパ募集 第2回目は10/24～配布。
デポでも行っています。

WEBでのカンパの申込みはこちらから→



食糧・衛生用品等支援物資の募集！

これまで給付をした若者に、7月と12月に食料や衛生用品などの支援物資を送っています。

レトルト食品・お米・缶詰・お菓子・飲料など(賞味期限内のもの)
マスク・除菌グッズなどのご協力をお願いします。

事務所に届けるか
郵送してください。

募集期間：
12月1～10日

12月中旬
子どもたちへ
送付予定



ちばこどもおうえんだん

〒263-0051
千葉市稲毛区園生町1107-7
tel & fax : 043-205-4046
開所時間 10:00～16:00
(土日祝除く)



生活クラブ風の村



事業本部：佐倉市王子台 1-28-8 ちばぎん臼井ビル 4 階

tel : 043-309-5811 fax : 043-460-8844
<https://kazenomura.jp/>
 e-mail : info@kazenomura.jp

精神障害にも対応した地域包括ケアシステム

生活クラブ風の村スペースびあ茂原は、2005 年 10 月に NPO 法人スペースびあとして誕生してから、精神障がい者の地域生活を支援できるよう試行錯誤を続け、10 月で 18 年目を迎えました。事業開始当初から地域に暮らすことが重要と考え、町内清掃や祭礼などの地域行事へ参加したり、合唱団を組んで地域の高齢者施設等を訪問したり、作業所では採れた野菜の訪問販売をしたり等の活動をしてきました。

国においては 2017 年に精神障害にも対応した地域包括ケアシステム（精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが地域の一員として安心して自分らしい暮らしができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労）、

地域の助け合い、教育が包括的に確保された「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築をめざす）を新たな理念として明確にし、その取り組みを推進しています。

スペースびあ茂原では、昨年度末で計画相談支援事業所を閉鎖しました。住まい（グループホーム）と日中活動（就労継続支援 B 型）のサービスを提供している当事業所が、計画相談まで行うことは支援の抱え込みになり、さらには本人の意思決定を阻害してしまうのではないかと危惧したためです。計画相談支援事業の廃止により地域包括ケアシステムで重要な地域の支援機関との連携と情報共有をすすめられるようになったと感じています。



就労継続支援 B 型の中心となっている古書販売の作業場

障がい者の活躍を応援するために、ピアスタッフ*として雇用をすることや、長生郡市総合支援協議会精神障害部会へ参加して研修や関係機関のネットワークを強化すること、地域の啓発活動に取り組むこと等を続け、今後も障がい者本人が主体となり地域全体で支えられる体制作りをめざしていきます。

生活クラブ風の村スペースびあ茂原
 所長 小笹山徹也

*ピアスタッフ：精神疾患・精神障害の当事者スタッフのこと。自分の経験を生かして他の当事者を支援。相談のしやすさ・分かり合えることは重要とされている。

C's コミュニティ 事業本部：佐倉市上志津 1667-18 小柳ビル 1 階 1



tel & fax : 043-290-9590
<https://cscommunity.jp>
 e-mail : info@cscommunity.jp

～ 特定非営利活動法人 **C's コミュニティ** ～



2021 年 8 月に法人格を取得し、2021 年 10 月から「障害者就労継続支援 B 型事業」をスタートしてから、早いもので 1 年が経ちました。

就労継続 B 型の利用者もスタッフも C's cafe・C's kitchen・C's factory の 3 部門で元気に楽しい毎日をご過ごしています。

..... C's cafe の C は 4 つの C

- Cozy 心地よい・和気あいあいとした
- Comfortable 心やすまる
- Care 心づかい・ケア
- Communication 交流・コミュニケーション

C's コミュニティは、自分の存在を感じられる、自分自身が受け入れられていると思える、自分が求められていると実感できる場所であり、加えて弱みを見せられる場所でもある「社会的居場所」でありたいと思います。

せっけんの街 本部・手賀沼工場：柏市小青田 29-2



tel : 04-7134-0463 fax : 04-7134-7468
<https://sekkenomachi.org/>
 e-mail : info@sekkenomachi.org

手賀沼工場オープンデー開催

日時：11月23日(水・祝) 12:00～15:00

場所：NPO せっけんの街手賀沼工場 & 地域交流スペースうてな

粉せっけん焚きのお釜を見てみよう！
 廃食油持参の方にせっけんサンプルをプレゼント！
 台所用液体せっけん・おれんじと粉せっけんの量り売りもします。蓋付きの容器を持参してください。



問い合わせ申し込みは上記まで

● ● お風呂洗い用せっけん 新発売！ ● ●

生活クラブの組合員と共に開発しました。天然オレンジオイルとセスキ炭酸ソーダを配合。自然な香りでお風呂洗いを楽しく！お風呂以外の台所の油污れ等、多用途にお使いただけます。詳しくは 42 週千葉カタログをご覧ください。(デポ組合員はインターネット申込はできません)



... せっけんの街と今日から始める SDGs ...



- ①クリスマスロールケーキ φ8×17cm 440g 1,620円 ②彩り野菜のジェノベーゼピッツァ φ20cm×2枚 1,234円 (1,201円) ③冷凍牛肉ローストビーフ用ブロック 牛肉500g 2,549円 ④北海道産ほたてとたこのアヒージョ仕立て (大容量パック) 300g (ペビーほたて115g ミズダコ100g たれ85g) 934円

クリスマスとお正月の新しい顔ぶれをご紹介します！



- ⑤上生菓子 6個 1,361円 (1,323円) ⑥3種の彩りてまり寿司 9個 225g 1,199円 (1,164円) ⑦日本の米育ち金華豚切り落とし味付詰め合わせ / 金華豚焼肉たれ漬け (甘口) 280g (豚肉200g たれ80g)、金華豚塩こうじ漬 280g (豚肉200g たれ80g) 2,138円 (2,030円) ⑧ゆば巻きセット 102g×2本 838円 (826円)

*①～④はクリスマス企画、⑤～⑧は正月企画で注文時期が異なります。価格は税込みです。()の価格は、本企画(早期取組)での特別価格です。

エコロ福祉助成 2023年度助成事業 団体募集！

生活クラブ虹の街には、組合員からの毎月100円の掛金で運営するたすけあいのしくみ「エコロ制度」があります。「エコロ福祉助成」は、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりをめざし創設した「エコロ福祉基金」の一部で、原資は掛金から積み立てています。

助成を通じ、生協の事業や運動だけでは解決できない課題に取り組む団体の皆さんの活動を応援し、共に持続可能な社会の実現に向けて取り組んでいます。この機会にエコロ福祉助成を通じて、福祉の自給圏づくりにご参加ください。

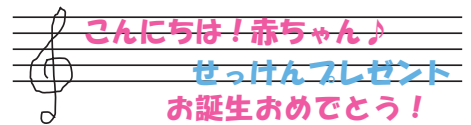
助成総額 200万円 上限 30万円/1団体

受付期間 9月26日(月)～10月31日(月)必着

助成対象 高齢者・障がい者・生活困窮者・子ども・子どもの親(保護者)・若者が暮らしやすい社会になるための事業またはその事業に必要な調査・研究

事業期間 2023年4月1日～2024年3月31日

受付窓口・問合せ 生活クラブ虹の街 福祉・たすけあい事業部
tel: 043-278-7768 fax: 043-279-7490



せっけんを使うことで環境問題を考えるきっかけにしてほしいと、お母さんと赤ちゃんに、生活クラブのせっけんを贈ります。

村上 也実(なるみ) ちゃん	2021.08
北田 紗菜(さら) ちゃん	2022.06
小倉 一步(かずと) ちゃん	2022.06



配達時またはデポフロアに提出してください。

組合員氏名	組合員番号			申込締切
こんにちは!赤ちゃん♪せっけんプレゼント 申請書 (太枠の組合員氏名と番号を記入してください)				1歳の誕生日の前日までに申請してください。 ↑WEBからの申請はこちらから
赤ちゃんのなまえ	ふりがな	赤ちゃんの生年月	20 年 月 生まれ	
	(男・女)			
『コルザ』に掲載してもよろしいですか。 (はい・いいえ)				



今月の消費材

昔ながらのお豆腐

製造工程（原料保管から製品まで）

①原材料 大豆保管庫 → ②洗浄 大豆を洗う → ③浸漬 大豆を水に浸ける。12～14時間 → ④粉碎 生呉（なまご）ができる → ⑤加熱 40～117℃ → ⑥濾過搾り おからを取り除き豆乳ができる → ⑦凝固 -1 にがりをつつ（絹） → ⑧凝固 -2 型枠に盛り込み成型と脱水（木綿） → ⑨裁断 → ⑩包装・シール → ⑪冷却（水槽）3℃前後 → ⑫製品 10℃以下で冷蔵保管

創業以来、国産の材料使用にこだわってきた丸和食品（株）。創業は1977年。生活クラブとは東京単協から始まり27年に。本社は練馬区、練馬と成田に工場があります。

国産大豆 100%

品種は、トヨムスメ（北海道産）・リュウホウ（山形県産・秋田県産）・エンレイ（山形県産、等）他で、タンパク質と糖質の割合の違いを生かしてブレンドしています。

にがり 100%

海水から塩をつくる時にできるのが海水にがり（粗製海水塩化マグネシウム：にがり）。ミネラルが豊富で旨みがありますが、豆乳に混ぜた時に凝固反応が早く、職人の腕（技術）が問われます。歩留まり（できる量）は

悪いです。

市販品のなかには、凝固剤として溶ける度合いがゆるく、豆腐が作りやすい（たくさんつくれる）①グルコノデルタラクトン ②すまし粉（硫酸カルシウム）が使われている製品もあります。

消泡剤は不使用

消泡剤とは、界面活性剤の一種で、洗剤メーカーなどがつくっている食品添加物です（シリコーン樹脂・グリセリン脂肪酸エステル・植物油など）。これを使うと大豆を煮る時に泡が立たず、豆乳を搾る時も無駄なく搾れますが、食べる人のためになるものではありません。泡は網で取り除いています。
*丸和の揚げ物類は、圧搾一番搾りのなたね油を使用しています（非遺伝子組み換え・搾油時ノルマルヘキサン不使用）。

レ・シ・ピ

豆腐とあさりの酒蒸し

材料：絹豆腐1パック あさり300g しめじ50g 酒適量

①鍋に1口サイズに切った豆腐を並べ、あさりとしめじ・酒を加える。
②蓋をして5分位煮る。あさりが開いたら完成。好みで刻みねぎを散らす。



とうふドーナツ

材料：絹豆腐1パック ホットケーキミックス1袋/200g なたね油

①鍋に適量のなたね油を入れ熱しておく。
②ボールに豆腐とホットケーキミックスを入れてよく混ぜ、スプーンで取り分け①に入れる。
③きつね色になったらできあがり。お好みでパウダー（素精糖+ココア・抹茶・シナモン等を混ぜる）を振りかける。



油揚げメンチカツ

材料：油揚げ3枚 豚肉ひき肉300g 鶏卵2個 ねぎ1本 塩・こしょう適量

①油揚げの一方を切っておく。
②ひき肉・油揚げの切れ端・鶏卵・細かく切ったねぎ・塩・こしょうをよく混ぜ、スプーンで油揚げの中に入れて平にし、あいた口を楊枝でとめる。
③フライパンに油をひき、焦げ目がつくくらいに焼ければできあがり。ソースやからし醤油で。



10:00 オープン!

デポー

お休み
10月 全日曜日
11月 6・20・26日
13日はオープン

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

デポーお友だち紹介キャンペーン 11/30まで

お友だちにもあなたにもプレゼント!
お友だちのデポー来所で、お買い物券(500円)

10/3・4 米育ち三元豚 7品目
10/17～22 豚加工肉 7品目
10/24～29 鶏肉 7品目

10% off

今月のトピックス

サステナブルフェス! 2日間ポイント3倍

生活クラブ秋のデポーまつり 10/14・15

朝採り野菜入荷・スペシャル鮮魚市
生産者来所のデポーあり・イベント企画中

生まぐろ入荷 10/14 園生 10/15 新神戸 10/21 木川
10/28 真砂 10/29 浦安 11/5 松葉町

うなぎ蒲焼即売 10/15 おおたかの森
やきとり即売 10/15 みつわ台

秋の消費材紹介キャンペーン 11/12まで

おすすめ品が週替わりでお得

10% off

10月のデポー

黒豚入荷 10/6
平牧金華豚入荷 10/20
ほうきね牛入荷 10/14・15・11/5

牛乳キャンペーン 10/3～8 牛乳各種が特別価格
パスチャライズド牛乳(びん・紙パック)・ノンホモ牛乳 10円引
低脂肪牛乳 5円引

秋の食卓フェア 10/7・8
豚肉(黒豚含む)バラ薄切りなど3品目
ビーフシチュールウフレックなど

漬魚ウィーク 10/10～15
泰山食品の辛子明太子・おすすめの漬魚など

健康茶ウィーク 10/17～22
黒姫和漢薬研究所を紹介。杜仲茶 5% off

クッキー&チョコウィーク 10/17～29
W.Co 歩のクッキーとプレスオールターナティブのチョコレートを紹介。それぞれおすすめ品 5% off

冷凍食品お買い得の日 10/20 冷凍品2P以上の利用で 5% off

秋鍋団らんフェア 10/21・22
三元豚の3品目・ボン酢しょうゆなど

ハロウィンフェア 10/28・29
かぼちゃポーロなどおすすめのお菓子 5% off

イベント・入荷案内

組合員の皆さまへ お願い

・来所時のマスク着用と手指消毒を(ワクチン接種済みの方も)。健康上の理由でマスク不着用の方へのご理解をお願いします。せきや発熱等の場合は入店をご遠慮ください。
・買い物中やレジ待ちの際は他の方と距離をとってください。

↑デポー情報

生活クラブ千葉の SNS

Facebook Instagram

生活クラブのインターネット注文 eくらぶ

スマホで簡単に注文できます! 注文用紙提出翌日の AM11:30 まで注文ができます。

新型コロナウィルス感染拡大防止のため、対策を継続中です。
●フロア内での試食は引き続き当面中止します。
●フロアでの対策: 定期的な消毒と換気、ワーカース(詳細はフロアで)

LINE 公式アカウント開設! 友だち追加してね!
登録でクーポンプレゼント!