

組合員さんからの投稿コーナー
そしあめ〜る

* 今月のテーマ *

「理想の朝ごはん」

カイト 60代

理想の朝ごはんは、炊きたてのごはんに、ワカメ・油あげの味噌汁、野菜サラダに納豆。理想ではなくわが家の朝食でした。

かおちゃん 30代

私たち夫婦は仕事に出掛け、子どもは学校・保育園と朝は忙しく、とても理想の朝ごはんはとれません。実家では父母とも定年で在宅となり、やっと落ち着いた朝食がとれているようです。母曰く、「仕事している時は、とにかく食べられれば良い」と感じだった。今はやっと栄養バランスを考え、ゆとりのある朝食が食べられるようになった」と。理想の朝ご

はんに近づけるように、それまでは時間との戦いに負けないよう、奮闘したいと思います。がんばれ、ワタシ。

ブルーバラ 50代

冬はこたつ、それ以外の季節は座卓なので、椅子で食事をすることが昔からの夢です。立ったり座ったりが少々めんどうになってきました。

ちゆるちゆるそうめん 30代

お店で買ったハワイアンパンケーキのもとを使って、エッグベネディクトを作り、ハワイ風朝食にしてみました。なかなか旅行に行きませんが、手軽にちよっぴり旅行気分♪次はどこかの国に挑戦しようかな。

くるちゃん 60代

ホテルのバイキング。かつては和食コースと洋食コースの2回分食べていたけど、今は1コースがやっと。あの大食いができていた頃の体力に戻りたい！

きなこ 30代

コーヒーの匂いで目を覚まし

フリートーク

私の日課

クク 60代

4月から自由な時間ができ、朝のウォーキングを始めました。3日坊主にならないようにしなければと思いましたが、なんとなんと3カ月目に入りました。コロナ禍で増えた体重、戻るといいな。

季節の楽しみ

コーヒブレイク 60代

週末になると孫娘がプランター植えの苺を摘みに来ます。梅シロップを炭酸割りしたジュースもお気に入りなので今年もこれから梅仕事です。

わが家のお気に入り

CO・OP 淡路島産
たまねぎのスープ

どらみ 50代

わが家のお気に入りです。フ

ランスパンとチーズを入れて簡単オニオングラタンスープにしたり、カレーの隠し味にも使っています。

CO・OP 麦茶

(国産六条大麦使用)

おしゃれきつね 60代

新緑がまぶしいこの頃、気持ちも穏やかになります。外出にはコープのペットボトルの麦茶は欠かせません。バッグや手持ちで持ち歩き、手頃な価格に重宝しています。

楽しい投稿をお待ちしています

テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、イラスト、写真など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています！

10月号テーマ

一度は食べたい県外グルメ

● 投稿の締め切りは8月13日(土)です。

※当日消印有効