

組合員のつといに
遊びにきてねー!

発行:グリーンコープひょうご 理事会

もしも、目の前で小さな子が、急病・けが・事故にあったら、あなたはどうしますか？
そんな時少しでも落ち着いて行動したい。大切な命を守るために・・・。

乳幼児救急救命講習会

(神戸委員会11/28 明石委員会11/30)

消防署の方を講師にお迎えし、乳幼児救急救命講習会を開催しました。
心肺蘇生の手順やAEDの使用法、胸骨圧迫の方法など、分かりやすくお話
いただき、実技も丁寧に指導していただきました。

まずは
予防!

小さな子どもの事故は家で起こる事が多い!!

①ころぶ ②おちる ③たべる(煙火・薬・電池)

等がないように対策する。

「でも、実際おきてしまったら・・・」

「救急車を呼ばない」

「119番に電話するか迷ったら」

厚生労働省、消防庁、各市町村が設けている
相談電話やアプリに相談する。

#8000 (厚生労働省)

全国同一の子どもの救急医療相談で、都道府
県の窓口につながり、看護師また医師に相談
できる。

「全国版救急受信アプリ」

Q助 (消防庁)



全国版救急受信アプリで該当する症状を画面
上で選択していくと、緊急度に応じた必要な
対応が表示される。その後、119番通報、医
療機関の検索や受診手段の検索を行うことが
できる。



『もしも』の時に
備えて、大切な子どもの
命を守ろう!!

「救急車を呼ぶ」

119番通報して、救急車が到着するまで、
平均6~7分はかかります。
動かない、普段通りの息をしていない等の
場合は迷わず心肺蘇生をしてください。

心肺蘇生法

【乳児】指2本で胸骨を圧迫(30回)、
口と鼻をまとめて口に含み息を吹きこむ
(2回)

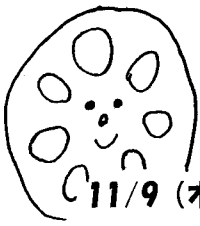
【小児】片手で胸骨を圧迫(30回)
頭を上げ気道を確保し、鼻をつまみ息を
吹き込む(2回)

それぞれ救急隊員が
到着するまで繰り返す。



AED

大人用のAEDであっても子どもに使用でき
ます。(小児用や、切り替えができるものも
ある)スイッチを入れるとアナウンスで指示
が始まるのでその通りに使用します。



れんこん料理会



11/9 (木) 尼崎委員会、12/7 (木) おすすりめ委員会、1/25 (木) 川西委員会

熊本のれんこん生産者「やまびこ会」さんをお招きして、毎年大人気の企画が開催されました！！

「れんこんを学び、調理し、食べる！！」

好評だったれんこんレシピをご紹介します。

れんこんそぼろ丼

(材料4人分)

産直れんこん	200g	
鶏ミンチ	200g	
ごはん	4人分	
卵	4個	
油	少々	
A	きび砂糖	大3
	醤油	大3
	みりん	大3
	しょうが	少々

(作り方)

1. れんこんを小さくみじん切りにする(ミンチの大きさ)
2. ミンチを油で炒めた後に、れんこんを入れて軽く炒め、Aを加え、味を調える。
3. 炒り卵をつくる
4. ごはんの上に2、3を盛りつけてできあがり

★お好みでアスパラやインゲンを盛り付ける。



れんこんは、炒めても煮ても、揚げても、サラダにしても、美味しいよ！

袋れんこん

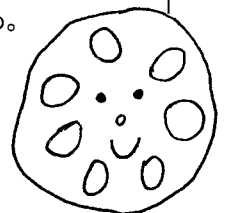
(材料4人分)

産直れんこん	250g	
人参	50g	
干し椎茸	2枚	
卵	1個	
塩	少々	
くず粉※	小1	
油揚げ	8枚	
かんぴょう	少々	
A	和風だし	80cc
	水	2カップ
	醤油	大1
	きび砂糖	大2
	塩酒	少々

※片栗粉でも可

(作り方)

1. れんこんをすりおろす。
2. 人参、水で戻した椎茸はみじん切りにし、1と卵、塩、くず粉を入れて、混ぜ合わせる。
3. 油揚げを開き、熱湯をかけて油抜きをし、2を詰めてかんぴょうでしばる
4. 鍋にAを入れ、3も入れて落としぶたをして、だし汁が半分位になるまで煮る。



れんこんグラタン



(材料4人分)

産直れんこん	200g
鶏肉	200g
玉ねぎ	1個
牛乳	400cc
米粉※	大2.5
油	大2
ピザ用チーズ	約70g
塩	小1/2
こしょう	少々

※小麦粉でも可



(作り方)

1. れんこんと玉ねぎを薄切りにする。鶏肉は細かく切る
2. フライパンに油を入れて加熱し、れんこんと玉ねぎがしんなりするまで炒め、そこへ鶏肉を入れて、火が通るまで炒める。
3. 火を止め、米粉を振り入れて全体を混ぜてから火をつけ、弱火でなじむまで炒める。牛乳を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。
4. 塩こしょうで味を調べ、耐熱容器に入れてチーズをのせる。余熱200°のオーブンでチーズがとけるまで、10分ほど焼いてできあがり。

れんこんの巻き寿司

(材料4本分)

産直れんこん	150g
すし酢	90cc
米	3合
シーチキン(オイル調理)	1缶
レタス	2枚
マヨネーズ	大2
薄口醤油	小1
寿司のり	4枚



(作り方)

1. 米は洗い、30分程水につけて炊き上げる。
2. 炊きあがったら、あついうちにすし酢に混ぜて冷ましておく。
3. れんこんは洗って、千切りにする。フライパンにれんこんとシーチキンを入れてよく炒め、醤油を入れて冷ます。冷めたらマヨネーズと和える。
4. まきすに海苔をおき、ご飯を広げレタスと3のれんこんをのせて巻く。



●これからのイベント●

- 3/2 (金) 「せっけんフェスティバル」 学習会
くらしの委員会
3/29 (木) 「スプリングフェスタ」
3/30 (金) 「岡山ふたみ牧場見学交流会」

《地域委員会 春のつどい》

- 2/7 (水) 「今年は手作りバレンタイン」 尼崎委員会
2/9 (金) 「ママのためのおつろ-Cafe」 西宮委員会
3/6 (火) 「オリーブオイル学習会」 神戸委員会
3/8 (木) 「オリーブオイル学習会」 明石委員会

兵庫県小野市

平池水上太陽光発電所
7月から売電を開始しています！

積算
発電量 $\frac{1}{23}$ 現在

2310134

8316

kw/h

売電額 万円

グリーン市産電力

組合員の声
わが家自慢の



あったか鍋は?

豆乳鍋

豆乳をたっぷりわかして、表面にできたゆばを
食べます。その後野菜、肉を入れて楽しめます。
(ミルクーママさん)

モツ鍋

寄せ鍋風にあっさり口味付けします。
よいモツはフリフリで美味ですよ (宮さん)

トマト鍋

たくさんの野菜を入れて美味しい♡ しめはリゾット。チーズたっぷり!!
(みぎさん)

かす汁鍋

豚肉、豆腐、あげ、こんにゃく、大根、人参、里いもなどを入れて
みそと西宮産の酒粕をとかします。あったまります!! (けいさん)

鶏鍋

グリーンコープの産直鶏をたっぷり入れて、唐辛子たっぷりの
激辛タレにつけて食べます。(みりさん)

チーズフォンデュ

美味しいバケットにチーズをからめて、大根、れんこんなど
ホクの野菜もおいしいよ (桜川志乃さん)

(ネリンこさん)はグリーンコープの「キムチ鍋スープ」
「豚骨スープ」が定番なんだって!! 注文してみよう!



きりとり

- ①デポNo.【 】 ②コース【 】
- ③組合員番号【 】
- ④【 市】 ⑤お名前【 様】
- ⑥ペンネーム【 】・実名OK
- ⑦クイズの答え
- ⑧募集テーマ

⑨グリコミ紙面で取り上げてほしい事、感想など

お寄せいただいた原稿は広報委員会で加筆・修正させていただく場合がございます。ご了承ください。(2018. 2月号)

～ プレゼントクイズ ～

グリーンコープの産直れんこんは
○○県産

『ナチュラルソープ
(ローズ・ローズマリー・ラバンダー) いすみか』を
抽選で4名様にプレゼント♪

～ 募集テーマ ～

たばこのでも
グリーンコープ商品こだわり活用法は? くらしものでせ

クイズの答えと今月の募集のテーマ等をご記入の上、
配達時に渡す・はがきに貼付して下記宛先まで送る・
メールでのご応募もできます。お待ちしております♪

2月17日(土) 必着

応募専用 gc_midorin@yahoo.co.jp
(メールの場合は左記番号順にご記入ください)



宛先 〒664-0845 伊丹市東有岡3-73-1
グリーンコープ生活協同組合ひょうご 広報委員会
TEL 072-777-7630 FAX 072-777-7805