

あいづらんど通信

2012年
5月 7日(月)
号外
あいづらんど運動
推進委員会発行

登録頂いた方の中から
抽選で10名を

Gめ~る野菜BOX 使いきり料理教室 にご招待!

Gめ~る野菜BOX 登録×切迫る!!

大変、忘れてた!
申し込まなきゃ!



注文用紙の上の
6ケタの数字を書く欄に、
690101 っって書いてね。
登録する数もわすれないで。



たとえば…

Gめ~るBOXが届き始める6月ごろは

- ◆ スナックエンドウ・小松菜・レタス
ブロッコリー・そら豆 など

夏野菜が元気な時期は

- ◆ いんげん・モロヘイヤ・なす・トマト・ピーマン・大葉
ズッキーニ・バジル・オクラ・かぼちゃ など

秋になると

- ◆ さつまいも・みょうが・なす・ねぎ・冬瓜・オクラ など

冬には

- ◆ ブロッコリー・ほうれん草・ちぢみ菜・大根・聖護院大根
白菜・春菊・つぼみ菜・里芋・菊芋・お米 など

野菜BOXの中身を

具体的に知りたい、という
組合員さんへ



の中から、それぞれ5~6品が入り、980円です。
収量の都合により4~5品目でのお届けとなる6月と10月については
800円(税込み)となります。



野菜のおいしい食べ方はもちろん、
保存の工夫や畑の様子もお教えます



講師	大郷みどり会の皆さん
とき	2012年6月14日(木) 10:00~13:00
場所	青年文化センター 調理室
参加費	無料

1歳以上未就学児の託児あり

当選された方にのみ、5月中旬に お知らせします。お楽しみに!

『あいごはん』、作っていますか? 毎日のおいしさ、教えて下さい。



毎日、あいづらんどを中心に、あいコープ食材で作るあなたのお家のご飯を、組合員に紹介しませんか?

ままま通信で扱う食材やあいづらんどには、意味があります。総務省統計局の家計調査によると、全世帯平均の1ヵ月あたりの食費は7万円ほどです。同じ金額でも、環境や健康、そして社会に配慮した食品を選ぶか否かでは非常に大きな違いがあります。食べる事は生きる事、毎日繰り返される消費ですよ。

あなたのあいごはんを紹介して下さることによって、『忙しい毎日でも、安全な食材で作ったあいごはんを家族にたべさせたい』と頑張る組合員たちに役立つヒントがたくさん見つかるはず。知恵や工夫、おいしさを、組合員で分け合いましょ。

あいごはんは、あいごはん記入表で提出してください。配送職員が持参していますので、お声掛けを。
また、あいコープみやぎのHPにも、入力できるページがあります。

あいづらんど運動推進委員会 高野恵美子