



新規加入された組合員さん…48名（2020年7月20日現在）

現在の組合員総数…8,420名（前年対比101.8%）

グリーンコープでんき 契約件数…89名（前月+1名）

グリーン電力出資金 申込人数…237名（2020年5月末現在）

申込件数…248件（2020年6月末現在）

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会 出雲市斐川町莊原 2230-1 TEL0853-73-8010 FAX：0853-73-8013

理事のひとこと♪

～秋の養生～

先日発行した「絶代さん通信」に掲載した理事のひとことが好評でしたので、今回ご紹介します。

秋全般におすすめの食材

薬膳や漢方では、白色の食材は肺を潤し、酸味のある果物は体内の水分を保つとされています。秋には是非食べたい食材です。

【白い食材は潤いを与えてくれます】

ゆりね・白きくらげ・白ごま・はすの実・だいこん・レンコン・はちみつ・豆腐・杏仁など

【秋は乾燥の季節です。水分補給は水分豊富な秋の酸味のある果物から摂りましょう】

さんざし・かりん・ざくろ・なし・ぶどう、りんごなど

【喉を潤すお茶】

ミントティー・カモミールティー・菊花茶・タンポポ茶・緑茶（冷えが強い方は、ほうじ茶か中国の緑茶）

※お茶などを飲む際は、大きめのカップを使い、湿気を喉の奥まで吸い込むとよいでしょう。



乾燥の季節なので、辛い物・味の濃い物・甘い物・脂っこい物の食べ過ぎに気をつけましょう！

グリーンコープの安心・安全な食材で夏の疲れをいやし、芸術の秋・読書の秋・食欲の秋・運動の秋を満喫してください♡

地区委員さんより

秋のおすすめレシピ☆
さつまいものきんぴら

グリーンコープの調味料も大好き。安心・安全でお気に入りです。

- ①. さつまいもを細長く切る。切ったさつまいもを水にさらす。
- ②. ①の水気を切り、熱いたフライパンに油をき。さつまいもを炒める。
- ③. ②に火が通ったら、
 きびさとう(大1)
 みりん(大2)
 (しょうゆ(小1/2)) を入れて混ぜ 黒ごまを適量ふりかけろ。

切り取ってお使いください

いろいろな思いや情報を伝えあいませんか？みなさんからののおたよりをお待ちしています。

みんな私たち組合員の財産です！

～回収のご協力をお願いします～

グリーンコープ商品のお届け時には、白い保冷箱に冷蔵用と冷凍用の保冷剤やドライアイスを入れて保冷しています。

ひとつひとつが組合員の財産です。長く使うことができるように、丁寧に取り扱っていただき、確実な返却にご協力ください。

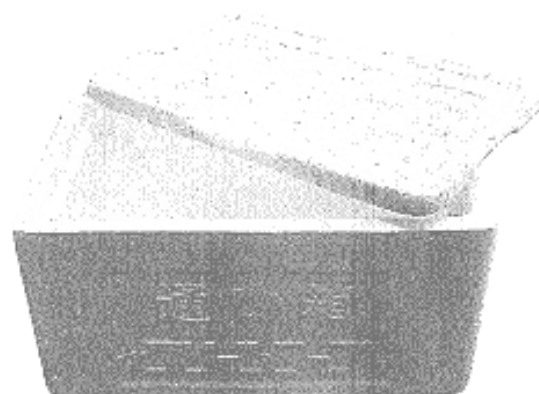
どうぞよろしくお願いいたします。



返却してね！

クリアケース

カタログが入ってくるクリアケースは毎年たくさん補充しています。次回の配達時にご返却ください。みんなで大切に使いましょう♡



保冷剤

冷蔵物や冷凍物の品質を保つために大切な保冷材は、特に外気温が高くなる時期には必要不可欠なものです。

白い液体が入っているものは冷凍用、青い液体が入ったものは冷蔵用です。

温度の上がる場所に置いたままにしないで、できるだけ温度が低い状態で返していただくと、再凍結の時間短縮ができます。

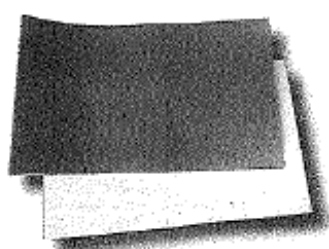


冷凍用保冷剤(白) 冷蔵用保冷剤(青)

クッションシート

保冷剤と商品が直接触れるのを防ぐためのシート(青や白のクッションシート)も、商品をお届けする上でとても大切なものです。

きれいな状態で保管し、次の配達時に返却ください。



資源を大切に…♡

新型コロナウイルス発生状況を踏まえ、組合員活動を引き続き見合わせています。