

こんな声がありました!

バックごはんでかたい部分があった。

「バックごはんの保存の仕方」



バックごはんって使うことある?

うちは、いつもストックしているわ。すぐに食べられるから便利よね~



私はこの間、久しぶりに使ったのだけど... ごはんにかたい部分があったのよね~

どうしてかしら... はかせに聞いてみよう!

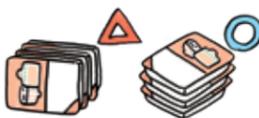


保存場所や保存方法が関係しているんじゃないよ。

バックごはんの容器は、**水分を逃がしにくい材質のもの**を使い、ごはんの状態を保っています。しかし、**熱源のそばに保存したり、極端な温度差の影響を受けたり**すると、ごはんの水分にむらが出て、**水分がぬけた部分はかたくなります**。反対に、**水分が多くなった部分はやわらかくなります**。

POINT おいしく食べるために

- 直射日光を避けて、常温で保存してください
- 家電製品など、熱源のそばは避けましょう
過度な高温でなくても、長期間温かい場所に置くと、水分がぬけてしまいます。また、保存場所に温度差(暑くなったり、寒くなったり)があると、水分がぬけやすくなります。
- 水平に置きましょう
立てて置いた場合、ごはんからぬけた水分が下に移り、水分がかたよってしまうことがあります。



保存には注意しなくちゃ!



豆知識

ローリングストックで備えを意識した生活を!

もしもの時に備え普段から食品を備蓄しておくことが大切ですが、特別なものを備蓄するのではなく、日常生活に非常食を取り入れる方法が注目されています。長期保存が可能な食品を備蓄して、賞味期限が近づいたものから消費し、新しいものを買っていき足していく方法で、これはローリングストックと呼ばれています。災害時には、冷蔵庫にあるものから食べはじめ、それ以降はローリングストックしたものを食べることで、無駄なく食品を利用することができます。



CO-OP 掲示板

ボランティア活動の流れ

ご登録いただいた方に、**活動内容をメールにて配信**します

活動内容は、避難所や現地の状況に応じて「炊き出しなどのお手伝い」や「がれき撤去」など、**被災された方々のニーズに合わせた活動を予定**しています。

活動可能な方は、メールに記載の**活動申し込みフォーム**にてお申し込みください

活動人数を調整し、結果をお申し込みの方全員にメールにてお知らせいたします

「令和6年能登半島地震被災者支援 応援ボランティア」事前登録のご案内

令和6年能登半島地震において、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

コープいしかわでは、このたびの地震により被災された方に少しでもお役に立つことができるように、今後ボランティア活動を予定しております。

そこで、コープいしかわ16万人の組合員の力を結集し、できることから被災者支援に取り組めるよう、事前に応援ボランティアの登録を開始します。被災地や2次避難所などでボランティア活動を行う際には、ご登録いただいた方に参加を呼び掛けたいと思います。

登録募集期間

2024年3月~2025年3月末まで

ボランティア登録の対象

コープいしかわ組合員とその家族で**メールの送受信ができる方**。

保険・費用について

ご登録のボランティアの方は、コープいしかわにてボランティア保険に加入いたします。また、ボランティア個人に関する費用(交通費・昼食代など)は個人負担となります。

応援ボランティアにご登録いただける方は、下記のURLより専用のフォームにて事前登録をお願いいたします。ぜひご登録をよろしく願います。 <https://www.ishikawa.coop/coopishikawa-ouenvolunteer/>



引越し予定の組合員の方へ

県内の場合 転居先をお知らせください。新しい配達曜日や時間をお知らせします。

県外の場合 コープいしかわの脱退手続きが必要です。出資金をお返しいたします。

ご連絡はコールセンターまで **0120-759-853**

転勤などで引越される場合は、お早めに生協までご連絡ください



コープいしかわの姿

2023年4月1日~2023年12月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	114.3	109.0	112.1
店舗事業供給高(億円)	30.6	32.1	28.5
経常剰余金(億円)	1.4	1.7	2.2

出資金: 75億6,599万円 (UP 4,962万円)

組合員数: 167,951人 (UP 398人)

12月度安全確認情報 (カッコ内は前月比)

(11月21日~12月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	264品
定例企画商品	303品
残留農薬検査	9品
ヒスタミン検査	2品
放射能検査	6品
産地判別検査	3品

組合員の環境貢献度(1月度)

商品カタログ回収率 **50.1%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **28.7%**

理事会だより

2023年度 第8回 1月31日(水)開催

承認及び報告された主な議題は次の通りです。

決まったこと

1. 12月度事業・経営報告 承認の件

- 12月13日(水)にとやま生協と合同で「ハンガー・フリー・ワールド取り組み学習会」をオンラインで開催しました。当日は28名が参加し、飢餓のない世界に向けてどのようなことができるのか考える機会となりました。
- 12月15日(金)に国際大学 橘川 武郎学長を講師にお招きし、今後の原子力発電政策やエネルギー政策について考える機会となる学習会を開催しました。当日は22名が参加し、暮らしを取り巻くエネルギーの現状や今後の取り組みについて理解を深めました。
- 新任総代セミナーを対面、オンライン、動画視聴といった3つの方法で開催し合計51名が参加しました。
- フードドライブを3つの地域協議会(石川東、石川西、南加賀)で開催し、324点、77.4kgの食品が提供され、いしかわフードバンク・ネットを通して地域の社会福祉協議会に寄贈しました。

2. コープ共済連 臨時総会議案に対する組織判断 承認の件

3. 2024年度生協役員賠償責任保険加入申込 承認の件

報告されたこと

1. 期中監事監査所見の提出について
2. 令和6年能登半島地震に関する対応について

地域とともに ~コープいしかわ地域活動助成金採択団体紹介~

「みんなの居場所 ひまわり」(金沢市)

金沢市みどり団地周辺で、孤立化しやすい高齢者やひとり親家庭、生活困窮者などに対して、「コミュニケーションの場を提供し、気軽にみんなが集まれて、お話をしたり聞いたりする場があるといいね」という思いから、2022年4月に「みんなの居場所 ひまわり」を立ち上げました。毎月1回土曜日 11時~13時 みどり集会所にて「子ども(みんな)食堂」開催。不定期で食糧支援も。「生活の困ったなんでも相談」も実施しています。

みんなの居場所 ひまわり
代表: 津田 陽子
<https://mhimawari0.wixsite.com/home>



▲いろいろな世代の方が集まります



▲人気のカレーと野菜がたっぷり