

2021
冬号

情報誌メグリア

MEGLIA

FREE

ご自由に
お持ちください



特集

Happy Christmas! 2021

メグリアこだわりのクリスマスメニューや、おうちで楽しく作れるクラフトテープを使ったクリスマスリースをご紹介します。



メグリアは資源・環境を大切にしています。この冊子は再生紙を使用しています。ホッチキスは不燃物のため、製本に使用していません。

メグリアは組合員の
皆さまのお店です。
加入してご利用ください。
Webからでもご加入できます



2021
健康経営優良法人
Health and productivity

<http://www.meglia-net.jp>

メグリア

検索

メグリアバードをさがせ!



冬号の表紙にメグリアバードは何羽隠れているでしょう?

(答えはP.8下段)

※誌面左下のロゴ、誌面下の虫眼鏡のバードは数えません。

Happy Christmas! 2021



特集

メグリアのこだわりクリスマスメニュー

クリスマスの食卓を彩るメグリアお手製のクリスマスメニューをご紹介します!

商品取り扱い店舗：本店、セントレ、藤岡店、若園店、志賀店、エムパーク店、三好店、朝日店、井上店、永覚店、はなぞの店

鹿児島育ち ローストチキン

身が柔らかい約240gの鹿児島県産のチキンを厳選し、甘辛い特製のタレを絡めてこんがり焼き上げました!

フライドチキンセット(6本入)

外はカリッと中はジューシーで柔らかい。スパイスが効いて大人から子供まで大人気です!

もっちりピザ

高温短時間で焼き上げ、食材の旨味を引き出した自慢の逸品です。冷めても柔らかいもっちり生地を使用しています。

- ・マルゲリータ
- ・照り焼きチキン
- ・ウインナー&コーン
- ・ブルコギ

ガーリックシュリンプ

ガーリックの風味がえびやポテトにしっかり染み込み、一度食べたらクセになります! ワインにもよく合う洋風メニューです。

えびとポテトの アヒージョ風

ブリッとしたえびと大きめ野菜との食感のバランスが程良く、食べ応えがあります。ニンニクとオリーブオイルの香りをお楽しみください♪
(オリーブオイル) 小袋付き

※写真は全てイメージです。

ご予約受付中! クリスマスケーキ

受付期間 (一部商品除く) **12月10日(金)まで**

※引き渡し店舗が限定される商品があります。

12月24日(金)は本店・地域大型店にてクリスマスケーキ即売!

他にもいろいろなケーキをご用意しております。詳しくは店頭のカタログをご覧ください!

Webからも見られます!



地元豊田のケーキ屋さん

新商品

ブルーベリーのごみち
稲武のブルーベリーレアチーズケーキ
(約15cm)

大粒の完熟ブルーベリーのジャムを使用したレアチーズケーキ。トッピングには猿投の農家都築さんのいちごを使用しています。

限定50台

新商品

オカヤス
ピスタチオショコラ
(約15cm)

オカヤス自慢のチョコレートケーキにピスタチオムースをサンドしたオリジナルクリスマスショコラ。

限定50台

※数量限定の商品は定数になり次第終了いたします。※写真は全てイメージです。



作ってみよう! Let's Try!

クラフトテープでクリスマスリース

色とりどりのリースに囲まれて、冬のおうち時間をほっこりと過ごしませんか?

クラフトテープ2本を折り曲げて、手のひらサイズ(直径約11cm)のかわいらしいリースを作ります。テープに固さがあるので指先を使ってしっかり折りたたんでいきましょう。指先を使うことで脳の活性化を図ることもできますよ。クラフトテープを使って「作る楽しさ」「飾る楽しさ」をぜひ味わってくださいね♪

準備するもの

- 12本幅クラフトテープ65cm2本、10cm1本
- 4本幅クラフトテープ13cm1本
- リボン40cm1本
- 小さなオーナメント1個
- 木工用ボンド
- はさみ
- 洗濯ばさみ

※店舗により異なる場合もございます。
※クラフトテープは「クラフトバンド」「エコクラフト」など、メーカーにより呼び方が異なります。

すべて
100円ショップで
揃います!

カルスポ楽しいクラフトテープ講座
講師：梅村通恵先生



カルスポ講座の
ご案内はこちら



作り方

Step 1

65cmの2本のテープの先端をボンドで貼り合わせ、洗濯ばさみではさんで固定しながら、交互に折りたたんで編み進む。



Step 2

編み終わりのテープもボンドで貼り合わせ、余分はカットし、輪に貼り合わせてリースを作る。



Step 3

10cmと13cmのテープを使って掛け輪を作り、10cmの方をリースのつなぎ目に巻き、ボンドでしっかり留める。



Step 4

好みのオーナメントを飾り、根元にリボンを結んで出来上がり!



アレンジで自由に楽しめる こだわりのリース作り!

木の実やビーズを飾ったり、お気に入りのオーナメントを吊るしたり、ラメのネイルを塗ったりとアレンジはあなた次第!是非作ってみてくださいね。



リースキット販売中!

★限定
30セット

今回のリースの基本セットが入った便利なリースキットを生協会館ハートプラザ1F チョットショップで販売中です。お気軽にお立ち寄りください♪

セット内容
・クラフトテープ
・ベル
・リボン
・サンタさんシール
・木製ビーズ3個
・作り方プリント



生協会館ハートプラザ1F チョットショップ

住所 / 豊田市御幸本町4-200-1 TEL:0565-29-6000 (代)
営業時間 / 10:00~17:00 (日曜定休)



“こだわりの冬メニュー” がスタート!

メグリアは、トヨタ自動車(株)様内ならびに
関連会社様の食堂、売店を運営しています。(一部除く)

※このページの食堂や売店は、一般の組合員の方はご利用いただけませんので
ご了承ください。

メグリア運営食堂

こだわり
ポイント

- 冬期限定のメニュー
- 食べ応えのあるメニュー
- 寒い冬に体が温まる汁・スープなどのあったかメニュー
- エネルギー・食塩相当量等に配慮したメニュー

冬期限定
スペシャル

彩り海鮮丼 海の幸が豊富につまった一品

マグロ・イカ・
サーモン・エビ
などの海鮮で
見た目にも彩り
良く仕上げまし
た。



ボリューム

和風醤油の鶏竜田揚げ にんにくと生姜の風味が効いた一品

ボリュームの
ある鶏肉を、
カリッと揚げ
た食べ応え満
点のメニュー
です。



あったか

だし香るスープの明石焼き 寒い季節に温まる一品

アツアツふわ
ふわな明石焼
きをこだわりの
だし汁につけ
風味豊かに仕
上げました。



健幸快膳
(健康配慮)

タラの柚子味噌焼き弁当 冬が旬のタラを使用した一品

タラを柚子味噌で香ば
しく焼き上げました。
更に、エネルギー・食塩
相当量等にも配慮した
スマートミールです。



メグリア運営売店

冬休み応援企画「リビングトレイン」特別斡旋

年末年始におうち時間を家族で楽しむツールとしてご提案いたします。

「車両編成のスケール感」を大切にしながら「省スペース」で楽しめるダイキャスト製のNゲージサイズ鉄道模型!付属の全長472mmのディスプレイレール(3本)に、リビングトレイン4車両全長400mmを乗せてお部屋に飾ろう!

飾る・走る **リビングトレイン**

トヨタ自動車(株)様

4両編成全長 400mm



1両全長 472mm



2021 メグリアの冬ギフト

笑顔咲く、元気つなく、贈りもの

大切な方への特別な思いをちょっと贅沢な贈りものに込めて、笑顔と元気をお届けしたい。「元気にしていますか?」「美味しいものを食べて笑顔になってね」明日への活力につながるメッセージも一緒に伝えるギフトです。

<商品の一例> ※写真はイメージです。

札幌バルナバフーズ

北海道郷土料理 石狩鍋



承り期間 12月23日(木)まで

12月5日(日)までの
早期お申込みで

5~10%
割引 本店3F
ギフトセンターも
開設中!

Webからも
申し込みできます



メグリアの おせち

お正月のお供に、産地や製法にこだわった
メグリア特製おせちはいかがですか?

ご予約受付中!



メグリア
和風三段重

3~4人前 | 約39品目



和風三段重を
ご予約の方に

「松竹梅上撰」(300ml)
進呈いたします!

Webカタログは
こちら
P10~26が
おせちです



★ご予約はメグリア各店サービスカウンターにて承ります

受付最終日 12月26日(日) 18:00まで

店頭お渡し日 12月31日(金) 10:00より

※商品により予約締切日が異なります。宅配可能なおせちは送料無料でお届けします! 詳しくはカタログをご覧ください。

新規専門店のご案内

本店1Fフードコート

本店フードコートに新しくオープンしました!! 肉井ぶり専門店「いこまい」



タッカルビたっぷりの「いこまい丼」をはじめ、2種類のチャーシュー・タッカルビの3種の肉がのった「おいでん肉まつり丼」など、自慢の丼ぶりは全部で12種類! そのほかにもハンバーグプレートやスープカレーなど、様々なメニューを準備してお待ちしております。





メグリアSS冬季灯油配達いたします!

期間 2022年3/26(土)まで

毎週1回決まった曜日にスタッフが
玄関まで給油に伺います。

重たい灯油を持ち運ぶ手間がなく便利です!



利用方法

【配達期間】2022年3月26日(土)まで

【配達方法】毎週1回玄関まで※メグリアの従業員が給油に伺います。
※マンション・アパートについては玄関ホール前となります。

【利用方法】ポリタンクに灯油カード及び希望数量カードを添付して
配達予定日に玄関前に置いてください。

【お申込・問合せ】石油事業室

TEL.0565-28-5950

(月～金9:00～17:00)

詳しくは
こちら



ご存知ですか?

メグリア家庭会未加入
でも大丈夫!
ぜひ左記までお電話ください。

65歳以上の方だけで
お住まいのお宅は
配送料無料でお届け!



メグリア家庭会員



共同購入 個人宅配 店舗班

の方も、配送料無料でお届け!

通常
配送料は
1ℓに
つき5円



冬の準備はOKですか?

メグリア本店1F

ドラッグ売り場 冬対策コーナー



年末年始に向けて、風邪やウイルスに負けない
丈夫な身体作りをお手伝いします。

カイロや風邪薬など、冬対策商品を特設コーナーでご用意しております。また、
お酒を飲む機会が増えるこの時期、楽しく飲みたい方をサポートする商品も取り
そろえております。お買い物ついでにぜひお立ち寄りください。

冷え対策も
おまかせください!



年末年始営業日・営業時間のお知らせ

詳しくはこちら



いつもメグリアをご利用いただき誠にありがとうございます。年末年始は営業日、営業時間が通常と異なります。
下記の表でご確認ください。皆さまのご来店をお待ちしております。

※宅配サービス、直営ガソリンスタンド、調剤薬局などのサービス部門についてはメグリアホームページよりご確認ください。

店舗	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土・祝)	1/2 (日)	1/3 (月)	1/4 (火)
本店	10～21	8～21	8～20	8～20	休	9～19	10～21	
藤岡・井上・エムパーク	10～21	9～21	8～20	8～20		9～19	10～21	
若園	9:30～20:30	9～20:30	8～20	8～20		9～19	9:30～20:30	
三好・志賀・朝日	10～21	9～21	8～20	8～20		10～19	10～21	
はなぞの	9:30～20:30	9～20:30	8～20	8～20		9:30～19	9:30～20:30	
セントレ 1F	10～20			8～20		10～19	10～20	
セントレ 2F	10～20			10～19		10～19	10～22	
永覚	10～22	9～20				10～19	10～22	
五ヶ丘	10～20	10～20	10～19	10～19		休	10～19	10～20
北斗	10～20	10～20	10～18	10～18		休	10～19	10～20
メグリアミニ 金谷・栄・市木・加茂川・上里	7～21			7～19		休	7～19	7～21
星ヶ丘	24時間	8～22	9～19	9～19		休	8～19	24時間
三好ブック	10～22			10～20		10～19	10～22	
移動店舗	10～17	休	休	休	休	休	10～17	

※1月4日(火)より全店通常営業となります。

(開店時間～閉店時間)

メグリア オリジナルプリペイドカード

お支払いをピツピと便利に!



PiPカードをぜひご利用ください!

メグリアカードをご提示ください

現金でのお支払い時と同様にご利用に応じてポイント還元!

メグリアポイント

お買い物200円(本体価格)ごとに1ポイント進呈!

500ポイントたまると **600円券を進呈!**

ドリームポイント

さらに6カ月で1,000ポイント以上貯まるとポイント数に応じてメグリア商品券を進呈!

※一部の専門店及び一部の商品・サービスは除きます。※詳しくはサービスカウンターへお問い合わせください。

発行手数料 無料!

メグリアポイント ドリームポイント が貯まる!

小銭要らずで 便利!

素早くピツピとお支払い!

お支払いは ピツピカードで!

ポイントは メグリアカードで!

お申し込み 不要!

ピツピカード PIP cardで もっと便利に!

メグリアカードで もっとお得に!

詳しくはこちら



「第40回 生協こどもの絵と習字作品展」入賞者発表!!

愛知県生活協同組合連合会主催「第40回 生協こどもの絵と習字 作品募集」にトヨタ生協組合員のお子さまから599点と多数の応募をいただき、誠にありがとうございました(応募総数1,700点)。愛知県教育委員会の先生による審査の結果、トヨタ生協からは58名の方が入賞され11月7日に表彰式が行われました。入賞者の方のお名前はメグリアホームページ「生協ニュース」をご覧ください。



愛知県知事賞

小学5年
山田 晴さん

愛知県教育委員会賞

小学6年
西元 祐貴さん

愛知県教育委員会賞

小学3年
和田 桃奈さん

愛知県知事賞

小学4年
川本 航輝さん



メグリアHP「生協ニュース」

※今年の表彰式については、三密を避けるため、上位入賞者(特賞・金賞)のみの出席とさせていただきます。

お願い ご住所・お名前を変更された組合員さまは必ず変更手続きを行なってください。

- 下記に該当される方はお手続きください
- 引越で住所変更された方
 - 住所の詳細(町名など)の変更があった方
 - 氏名変更された方
 - ◆お亡くなりになられた方 (ご家族の方でお手続きください)

【手続きについてのお問い合わせ】 総務・広報・組合員サービス室
TEL.0565-28-5013 (月~金 9:00~17:00)

住所の変更届を2年間行なわなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、「みなし自由脱退者」として2021年度末をもって脱退とさせていただきます。(定款第10条2項)

2019年6月以前に住所等が変わられて変更のお届けをされていない組合員さまは、お早めにお近くのメグリア各事業所(本店サービスカウンター、地域店、宅配事業部、生協会館、直営スタンド、セレモニーホール)にて変更手続きをお済ませください。

住所変更に限り、ホームページでも受け付けています

こちらからアクセス



メグリア産直品

北海道 剣淵町産

かぼちゃ

(九重栗イレブン)

※写真は全てイメージです。

北海道上川郡剣淵町産の「かぼちゃ」って?

「剣淵」(けんぶち)は、年間温度差が50℃以上あり、北海道北部の盆地の中にある町です。

開拓当時より泥炭質・粘土質の土と向き合い、幾度も土地の「改良」を行ってきました。近年まで、多種・多量の化学肥料や農薬を試みましたが、ある日「私たちは食べるものを生産している」ことを振り返り「食べ物は人の生命(いのち)のもと」である事を再度認識し、**化学農薬に依存することのない農作物づくり**を始めることで「食べる」側に立った栽培を始めることとなりました。



生産者

剣淵・生命を育てる大地の会 明峰農園の国井さん

組合員の
皆さまへ

人にやさしく環境にやさしく、何よりおいしくて食べた人を笑顔にと祈りながら、日々子供を育てるような気持ちで3カ月間、大切に育て収穫を迎えました。毎年食べた方々の「おいしい!!」の一言が聞きたくて頑張っています。



国井さん



九重栗イレブンとは……

薄緑色の皮が特徴、栗のようにとんがった形です。表皮は大変硬いです。

食味は九重栗と変わらず、食べた時のホクホク感が特長です。果肉は濃黄色で甘味も強く、電子レンジで温めれば、まるで焼き芋のような食感を味わえます。繊維質もなく、舌触りが大変なめらかです。

「かぼちゃ」には
栄養がたっぷり

免疫力アップに役立つ

かぼちゃに含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは免疫力に関わる栄養素です。

ビタミンA …ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きがあり、粘膜の乾燥を防いでくれる

ビタミンC …細菌から体を守る白血球の機能を高めてくれる

ビタミンA、C、E …抗酸化作用があり、免疫力低下の一因となる活性酸素を取りのぞいてくれる働きがある

いずれも必要な量をきちんと摂ることで、免疫システムを正常にしてくれるのを助けてくれます。また、ビタミンA、Eは**脂溶性ビタミン**といい、**油と一緒に摂ることで吸収率が高まります**。そのため、油を使った料理にしたり、脂身の多いひき肉と一緒に調理したりすることで、効率よく栄養を摂ることができます。

参考:トクバイニュース <https://tokubai.co.jp/news/articles/3317>



「かぼちゃ」を使用したメニューを紹介

ホクホクで甘いかぼちゃは、デザート、パン、おかずなど様々な料理に使用できます。また、栄養も豊富なため、寒くなる冬にぴったりの食材です。

「濃厚かぼちゃプリン」はかぼちゃの自然な甘さで、ほろ苦いカラメルとの相性抜群です。ぜひ作ってみてくださいね。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

濃厚かぼちゃプリン

1人分 エネルギー 341kcal 塩分 0.23g

■作り方

〈カラメルソース〉

- 鍋に砂糖、水を入れて中火で熱し、茶色くなるまで煮詰める。
- 火を止め、お湯を加えて混ぜる。
- 火からおろして粗熱を取り、器に均等に流し入れる。
※あまりかき混ぜず、鍋を傾けながらゆっくりと混ぜる。
※お湯を加える際は飛び跳ねに注意。

〈プリン生地〉

- かぼちゃは一口大に切り、皮を切り落とす。(かぼちゃ正味量 150~160g)
- 耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600wのレンジで4分加熱する。
- 取り出して熱いうちにフォークなどで粗くつぶし、粗熱を取る。
- 裏ごしをしてなめらかにする。
- 別のボウルに卵を割り入れて混ぜ、さらに砂糖を加えて混ぜる。
- 鍋に牛乳、生クリームを入れて、弱火で加熱し、小さな泡が立ってきたら、火からおろす。
- 5.の卵に6.の牛乳と生クリームを少しずつ加えて混ぜる。
- 4.のかぼちゃに7.を少しずつ加えて、泡だて器でのぼす。
- こし器に通して滑らかにし、8.のカラメルが入った容器に流し入れる。
- 天板にバットをおいてプリンを並べ、バットの高さ半分程度のお湯を注ぐ。
- 160℃に予熱したオーブンで20~25分蒸し焼きにする。
- 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- お好みでホイップとチャールビルをトッピングする。



■材料 (大カップ3個分)

〈カラメルソース〉

砂糖..... 50g
(大さじ5と1/2)

水..... 大さじ2

お湯..... 大さじ1

〈トッピング〉

ホイップクリーム..... 適量

チャールビル..... 適量

〈プリン生地〉

かぼちゃ..... 1/4個
(200g)

卵..... 2個

砂糖..... 30g
(大さじ3と1/3)

生クリーム..... 100cc

牛乳..... 100cc

おせち
リメイク

おせちで余ったお煮しめを使ったリメイクレシピです。

お煮しめ炊き込みご飯

(筑前煮)

1人分 エネルギー 288kcal 塩分 1.6g

■材料 (4~5人分)

米..... 2合

水..... 400cc~450cc

お煮しめ..... 200g

あさつき..... 3g

★酒..... 大さじ1

★みりん..... 大さじ2

★醤油..... 大さじ2

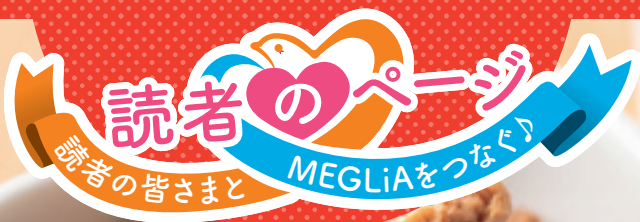
★和風顆粒だし... 小さじ1

★生姜チューブ... 小さじ1



■作り方

- 米を研いでおく。
- お煮しめの具を1cm角に切っておく。
- 研いだお米を炊飯器に入れ、★調味料と2合の目盛りまでの水を入れて軽く混ぜ、平らにならす。
- 3.に2.のお煮しめの具を入れ、通常炊飯する。
- 炊きあがったらさっくりと混ぜて器に盛り、あさつきを散らす。



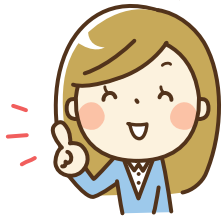
今、気になる商品

【今回のテーマ】大豆ミート

「大豆ミート(大豆のお肉)」は食材の新しい選択肢です。お肉に比べて低脂質でコレステロールフリー、高たんぱくで食物繊維もたっぷり。近年では菜食主義者だけではなく、**女性やダイエット中の方**からも人気を集めています。今回はそんな「大豆ミート」を食事に取り入れるメリットをご紹介します。



私のおすすめの食べ方



ヘルシーだけじゃなく栄養満点という事で、最近食事に取り入れるようにしています。ミンチタイプは使い勝手が良い、おすすめですよ!カレーやパスタ(ボロネーゼ)に使ってみました、お肉のような食感もあり美味しかったです。いろんなメニューでお肉と置き換えて、美味しく痩せたいです!(さくらんぼ)

嬉しい6つの大豆ミートパワー!



①高たんぱく・低カロリーでダイエットにおすすめ!

大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、植物性たんぱく質が豊富です。また、加工段階で大豆の油分が取り除かれるため低カロリーです。

②コレステロール0で健康的

原料の大豆は植物性のため、コレステロールが含まれていません。生活習慣病が気になる方にもおすすめです。

③食物繊維が豊富でお通じ改善!

便秘の予防をはじめとする整腸効果や、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下が期待できます。

④女性に嬉しい大豆イソフラボン

骨粗しょう症の予防と改善、コレステロール上昇抑制、抗酸化作用、更年期障害に伴う症状の予防と改善など、女性に嬉しい効果が盛りだくさんの大豆イソフラボンが豊富です。

⑤ミネラル・ビタミン群も豊富

大豆には、お肉にはあまり含まれないカルシウムが豊富です。その他、カリウム、鉄分、銅などのミネラルや糖質の代謝を助けるビタミンB1が多いことも特徴です。

⑥長期保存が可能で便利!

乾燥したタイプが主流で、ほとんどが常温で1年保存することができます。ストックしておけば災害時の非常食としても役立つかもしれません。

? 大豆ミートって?

大豆ミートとは、主に油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで、お肉のように見立てた加工食品です。お肉(牛や豚、鶏など)を一切使用しない、植物性の食材なので主にヴィーガンなど菜食主義者向けのお肉の代用品として重宝されてきましたが、近年では高たんぱく・低カロリーとあって人気が高まっています。



大豆ミートの種類

大豆ミートは、ミンチ、フィレ、ブロックなど様々なタイプで販売されています。ミンチはそばろや餃子の具に、フィレはサラダや炒め物に、ブロックは唐揚げや肉じゃがなどで肉の代わりに使ってみるのがおすすめです。



(ミンチタイプ)



(ブロックタイプ)

〈商品の一例〉

マルコメ
大豆のお肉

※展開店舗:本店、若園店、志賀店、エムパーク店、はなぞの店

他にも大豆ミートを使った加工食品も取り扱っています。ぜひお試しください。



秋号で紹介した、猿投農林高校とのコラボ弁当でも大豆ミートを使用しました。お味はいかがでしたか?



お便りひろば

テーマ「冬と聞いて思うこと」ほか



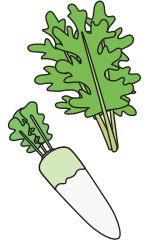
夏 も終わったので、そろそろ編み針を持たねば! 毎シーズン1作品くらいは作らないと編み図の読み方を忘れてしまいそうです。コロナ禍が終わることを祈りながらも、マスクストラップを編んでみようかなと思っています。
(クマママン)



去 年冬に一目ぼれして買った、モスグリーンのセーター。結局コロナ禍でめっきり外出が減り、1度も着ずに1年が過ぎてしまいました。今度旅行を計画したのでその時に着たいと思っています。今から楽しみです。
(ginちゃん)



こ れまで冬野菜は作ってこなかったのですが、今年は春菊と大根の種をまいてみました。大きく育ってくれるかな? 楽しみです。(Y・K)



し いたけニョキニョキ生えてきたよ。おおきくなってね!(くーちゃん)

冬 といえば卓上コンロが活躍する季節。テーブルに置いてお湯を沸かしたり、おかずを作ったり、スープ、カレー、なんでもできて部屋も暖かくなるので大好きです。
(キーコ)



小 学生だった頃、運動場に雪が積もると授業を中断して先生も一緒になって雪合戦をしました。とにかく雪が降るだけで興奮したのを覚えています。ですが今は・・・車の運転がイヤだ～。
(トオル)



あなたのギモン 解決し隊

今回のギモン

2才の子供がいるのですが、お昼ごはんに悩んでいます。毎日のことなのでしっかり作る(主食・副菜・デザート)のは大変で・・・どんぶりやうどん、納豆ご飯が定番になっています(汗)子供のお気に入りのランチ、お手軽なのに栄養たっぷりなメニューがあったら教えてください!(S・K)



- ▶ 味付けをしない状態でチャーハンを作っておき、中華や和風、ケチャップやコンソメなどで味をつけたり、ひと手間加えるなら、卵でくるんでオムライスや巾着にすると子供さんも喜んで食べてくれるかも。(M・M)
- ▶ ママさん今日もお疲れ様です! 毎日3食分の献立考えるのは大変ですね。お昼くらいは簡単に済ませたいけど、栄養はちゃんと摂りたいし・・・。うちにも小さい子供がいますが、色々作った中でお手軽で栄養も摂れるレシピをご紹介します。うちの子のお気に入りです!(せなママ)



なんちゃってオムレット

材料

冷蔵庫にある野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・ほうれん草など)、ベーコン、卵(1個)、牛乳(大さじ1)、とろけるチーズ

作り方

- ①野菜はカットして茹でたり電子レンジで加熱して下準備しておく。ベーコンは短冊切りにする。
- ②ボウルに卵を入れて牛乳を加えて混ぜる。
- ③子供サイズの耐熱皿やココットに①と②を入れて、チーズをトッピング。ラップをかけずに電子レンジ(600w)で2分30秒ほどチンして完成。お好みでケチャップをつけても美味しいですよ～!

- ▶ 我が家も子供のランチ難民です。お昼に何品も・・・は難しいので、野菜(冷凍のものも使います!)たっぷり卵とじうどんなど、1品でたくさんの栄養が摂れるように工夫しています。うどんもごはんも片栗粉を入れてお焼きにすると、食べやすくなってあっという間に完食してくれるのでオススメです!(Y・I)

- ▶ 私の時は、朝、じゃがいも・人参・キャベツなど野菜たっぷりのポトフを作っておき、昼はウインナーを入れたりしてスープとして、夜はクリームシチューやビーフシチューにアレンジしていました。毎日大変ですが、手間を減らしつつ、栄養バランスを考えながら頑張ってくださいね。(MYO)



あなたのギモンも、どしどしお寄せください!

次回のギモン



長年の友人が、憧れのセカンドライフで田舎に家を買いました。自然豊かでとても素敵なお家でした。自分は特に趣味もなく、退職したらセカンドライフといっても何をしようか・・・。皆さんなら時間が出来たら何をしたいですか?(ヒコ)

開催報告

暮らし向上! 知って得する メグリアなるほどフェア

in
藤岡店

10月23日(土)・24日(日)

組合員の皆さまの暮らしにお役立ていただけるような情報発信のイベントとして初開催しました。皆さまにお買い物ついでにお気軽に立ち寄っていただけるよう、今回藤岡店で開催。今後、メグリア各店舗で順次開催してまいります。

暮らしのお困りごと

「なんでも相談会」コーナー



【安心リフォーム】
住まいのご提案



【宅配サービス】
エシカル・こだわり商品のご紹介



【COOP共済】
お子さま・女性の方に
おすすめ保障プラン紹介



【カルスポ】
講座体験
(クラフト、フラワーアレンジメントなど)

お子さまにも
楽しくご参加いただいた
「スタンプラリー」
幅広い年代の皆さまにご参加
いただきました。



メグリアSDGsアクションなくそうフードロス!



缶詰1つからの社会貢献「フードドライブ」開催

豊田市ごみ減量推進課と連携し、メグリア6店舗・宅配事業でフードドライブを開催、藤岡店ではフードロス削減・手前どり推進の啓発活動も実施しました。皆さまよりお預かりした食品(969点・約480kg)は社会福祉協議会を通じ寄付させていただきました。

たくさんの
ご寄付ありがとう
ございました!



たくさんの方にご来場いただきありがとうございます! 次回は2022年春に三好店にて開催予定です。



頭の体操

2枚のイラストを見比べると、
5箇所の違いがあります。どこでしょう?



※答えはP8下段

MEGLIA Quiz

○の文字を答えてください

メグリアオリジナル!

人気No.1おせちの

メグリア○○○三段重

ご予約受付中です!

※ヒントはP5

MEGLIA Quiz、お便りひろば、あなたのギモン解決し隊、投稿募集中!

クイズに正解された方の中から抽選で5名様に

メグリア商品券
2,000円分が当たる!

「お便りひろば」「あなたのギモン解決し隊」への投稿に採用されると

メグリア商品券
500円分がもらえる!

次号「お便りひろば」の投稿テーマ

新春と聞いて思うこと、今年の抱負、メグリアのお店のこと、耳寄り情報、絵(ハガキ大)、写真、ペットや愛車自慢など、何でもどしどしお寄せください。たくさんの投稿お待ちしております。

記入事項

①クイズの答え ②組合員番号 ③郵便番号・住所・氏名(カタカナ)・年齢・性別・職業・電話番号 ④良かった記事とその理由 ⑤「お便りひろば」への投稿(ペンネームまたはイニシャルで) ⑥「あなたのギモン解決し隊」への投稿(ペンネームまたはイニシャルで) ※クイズのみの方は①・②・③・④、投稿のみの方は、②・③・④・⑤・⑥をご記入ください。

締切

12月15日(水) 必着

※いつでもより早い締切となっておりますのでご注意ください! ※応募・投稿の際にいただいた個人情報は、それぞれの目的以外には使用いたしません。

ご応募は
郵送または
FAX・e-mailで

〒470-1201
豊田市豊栄町 2-111 メグリア広報担当
FAX.0565-28-6596
e-mail : johoshi@meglia.or.jp (件名を明記)
【投稿に関するお問い合わせ】 TEL 0565-28-5011