

2024
新春号

情報誌メグリア

MEGLIA

FREE

ご自由に
お持ちください



\\ メグリアの最新情報を配信! //

- お店のおトクな情報やクーポン券をお届け!
- バイヤーイチ押し商品をご紹介します!
- お楽しみイベントのお知らせ!



メグリアのSNS
ぜひチェックして
くださいね♪

check!

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



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

検索

メグリアバードをさがせ!



新春号の表紙イラスト内にメグリアバードが7羽隠れています。どこでしょう?

(答えはP.6下段)
※表紙イラスト外の
バードは数えません。

2024

謹

賀

新

年

本年も従業員一同、皆さまに喜んでいただけるよう、頑張っまいります!

豊かな暮らしを提案します! 組合員の皆さまへ「安全

店舗(スーパーマーケット)

商品の一例を
ご紹介!

美味しさを追求したメグリアのオリジナル惣菜をブランド化しました

洋食

鶏惣菜

鶏もも唐揚げや
フライドチキンなどの、
こだわりの鶏惣菜ブランド
「鶏豊」

私がおすすめする
「メグチキ」ぜひ
食べてください!

豊田市産米粉と
7種スパイスの
メグリアチキン

豊田市産の米粉を使用したこだわりの
衣と7種のスパイスが効いたオリジナル
チキン。店内で1枚1枚仕上げました。

惣菜担当バイヤー 加藤さん



お子さまも大好きなピザ、
元シェフ監修パスタなどの、
洋食ブランド
「エムズキッチン」

きのことベーコンの
和風スパゲッティ

もちりピザ
(ツナマヨコーン)

店内で1枚1枚焼き
上げたツナマヨたっ
ぷりのピザです。

燻製したベーコンを
使用した、風味豊か
な味わいです。

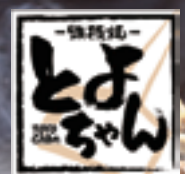
和菓子

おはぎ・みたらしだんごなどの、
味にこだわった和菓子ブランド
「めぐり庵」

店内焼き上げ!
地元でつくった
五平餅

手握り
おはぎ各種

豊田市産「大地の風」を使用。
味噌は地元八丁味噌に生姜の
風味とごまの香ばしさを加え、
焼き上げた一品です。



お好み焼きや
玉子焼きなどの、
鉄板焼きブランド
「とよちゃん」

鉄板焼

私が焼いた
鉄板焼き商品をぜひ
食べてください!

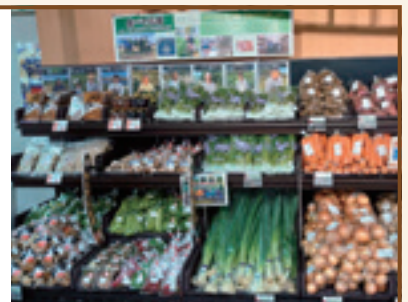
鉄板焼
香ばしソース
焼そば

蒸し焼きした麺を
さらに鉄板で焼き
上げ香ばしく仕上
げました。

三好店惣菜売場 小塚さん

近郊市場から毎日新鮮でお値打ちな
野菜・果物をお届けします!

地元(豊田市・みよし市)の
生産者様の顔が見える野菜・果物





謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。
 本年もメグリアをよろしくお願い申し上げます。
 組合員の皆さまのご期待に沿える商品・サービスをお届けし、暮らしに
 寄り添い、笑顔をもっと広げられるようチャレンジを続けます。
 本年もトヨタ生協メグリアをご愛顧いただきますよう、よろしくお願い
 申し上げます。

理事長 加藤 昭夫



「安心な商品」「笑顔でサービス」をお届けします。



食堂

2024年メグリアの新しい取り組みを紹介いたします

チャレンジPOINT 1 **本社地区食堂リニューアル** 新たな取り組みとして開発された本社地区独自メニュー。

～本社deうま飯～
 豚肉と青菜のニンニク炒め



シャキシャキの小松菜と柔らかい豚肉を、たっぷりのニンニクを使用して炒めたスタミナメニューです。ライブキッチンで出来立てアツアツをご提供いたします。開発者：調理師 告森さん(左)・管理栄養士 伊藤さん(右)

～食べるスープ～ 参鶏湯



鶏肉ともち麦をふんだんに使用し、満足感を感じる、食べる感覚のスープです。食材を柔らかく煮て、優しい味に仕上げました。開発者：管理栄養士 田中さん(左)・管理栄養士 小野さん(右)

チャレンジPOINT 2 **工場独自メニュー・コミュニケーションイベントメニュー**

社員食堂では工場にちなんだ独自メニュー(工場めし)や、コミュニケーションイベントメニューとしてシェア飯の提供をしています。

元町工場 独自メニュー(工場めし)
 背徳の黒マー油豚骨ラーメン

ニンニクを揚げて作った黒マー油と焼きニンニクを使用した風味豊かなラーメンです。細麺を使用し、スープがしっかり絡みます。



コミュニケーションイベントメニュー
 シェア飯 ～ピザ～

食堂にホールピザが登場！
 単品(1/4ピース)よりもお得な価格でお召し上がりいただけるメニューです。



ミックスピザ

売店

売店でキャッシュレス決済がご利用いただけるようになります！

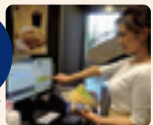
売店の規模、周辺環境に合わせて、1月より順次導入を開始し、4月中に全店の導入を完了いたします。ぜひお近くの売店でご利用ください。

スマホ
レジ



待ち時間なし！
 スマホでキャッシュレス！

セルフ
レジ



コンビニでお馴染み
 セルフレジでキャッシュレス！

有人用
端末



いつものレジで
 キャッシュレス！

キャッシュレス決済を使用した
売店無人営業にもトライ開始！

12月 PT2売店、田原事務館売店で、
 スマホ・セルフレジでの無人営業のテストをスタート

※開始時期や導入するキャッシュレス方法は売店毎に異なります。店頭にてご案内します。

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)。このページはその食堂や売店情報のコーナーです。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。

メグリア子育てサポート

今年も
ますます
充実!!

メグリアのすくすく応援

豊田市・みよし市にお住まいの、1歳未満のお子さまがいるご家庭へ子育てサポート!
赤ちゃんの誕生をお祝いし「WELCOME BOX」をプレゼントします。無料でお届けします

詳しくはメグリアの
ホームページ
店頭POPをご覧ください



くらしのサポート

毎月第1・第3金曜日は

すくすく応援デー

直営売場 食品・衣料・くらしの品
はぐみんカードのご提示でレジにて

ほとんど全品5%引

全国子育て支援パスポートも対象です

宅配サービス

赤ちゃんともママを応援!
妊婦さんから5歳未満の
お子さまがみえる方



宅配配送
手数料 無料0円

ベビー用品レンタル

ベッド、チャイルドシート、
スケール(体重計)など
お子さまの成長に
あわせてお値打ちに
レンタル出来ます



楽しさ応援

お子さまに大人気!!

キッズスタンプカード!

スタンプ集めるとお菓子がもらえるよ!



本店・地域店へ
お買い物に
きてね!



お子さまと
より楽しく、快適に

お買い物いただけるお店!

キャラクター
菓子コーナー



※写真はメグリア本店

メグリア宅配サービス

週1回ご自宅へカタログと商品をお届け!宅配サービスならではの買い物サポート!

嬉しい制度

ご高齢者や子育て世帯に嬉しいサポート制度

配送手数料
無料

・妊婦さんから5歳未満のお子さまがみえる方
・65歳以上の方

- ベビーフードは国産素材だから安全・安心!
 - 「高齢者見守り付き宅配サービス」でご高齢の方をサポート!
- ※豊田市ほか近隣9市町村と「高齢者の見守りに関する事業」に登録、または協定締結しています。配達時に異変を発見したら地域包括支援センター等へ連絡します。



自由に選択

生活スタイルに合った
受け取り方法が選べます

個人宅配(おひとりでご利用OK!)

共同購入(グループ購入)

店舗ステーション(店舗受取り)



配送地区担当
渡邊さん

らくらく便利

おまかせ安心!

重いものも玄関先まで配達!

お米の10kg袋や飲料ケース買っても
おまかせください。玄関前の置き配
も可能です。ご希望の方には鍵付き
の保冷カバーをつけてお届けします。

新規加入いただいた方

特典1

個人宅配手数料

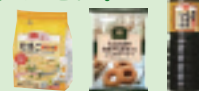
通常1ヶ月無料を

8週間連続無料

(1回189円(税込)×8回)

特典2

何が届くかはお楽しみ!
CO・OPお試し3点セット
プレゼント



特典3

ご加入後
国産米2kg
プレゼント



※写真は一例です。

お問合せ

宅配事業部



0120-540-270

【受付時間】9:00~20:00(月~金)

メグリア個人宅配

検索

資料請求はこちら▶



お気軽に
ご相談
ください!!

メグリアの「介護・福祉用品」・「リフォーム」

生協会館1F(ハートプラザ)を改装しました!

「介護・福祉用品」の販売・レンタル

明るく、広い館内で、用途別に各コーナーが見やすくなりました。

特に転倒予防のための
歩行補助用品(シルバーカー、杖、靴)の
種類を増やし充実した品揃えで
展示・販売しています。

何でも
ご相談ください



福祉用具専門相談員
犬塚さん

介護・福祉
用品
コーナー



館内で各用品の使用感をお試しいただけます。



福祉用具専門相談員が用具に関するご相談・ご要望を承ります。
お気軽にお声かけください。

リフォーム

最新のシステムキッチン、トイレなどの展示品をご覧ください

小さな工事からリノベーションまで、
快適な住まいづくりをトータルでご提案いたします。

1986年以来、
年間1,000件以上の
安心できる施工実績。

専門スタッフによる最適なプランを
ご提供いたします。



水まわり、外壁塗装、エクステリア、玄関・窓リフォーム、
シロアリ防除など、何でもご相談ください。

リフォーム
相談コーナー

介護&リフォーム 生協会館ハートプラザ

お問合せ



0120-278-122



【住所】豊田市御幸本町4丁目200-1【営業時間】9:00~19:00(年内休まず営業)

メグリアセレモニー(葬祭)

小さくて、温かい メグリアの家族葬

少人数の家族葬でもゆったりできる安心の空間で、ご家族様のご希望に合う様々な
プランをご用意しておりますのでお気軽にご相談ください。

もしもに備えて... ■お近くのホール、又はご希望の場所で事前相談承ります。
■終活セミナー・ホール見学会などを定期的に開催しています。



メグリアセレモニーのトータルサポート

前山ホールの「仏壇」&「墓石」コーナーがリニューアル!お気軽にご覧ください。

葬儀はもちろん、仏壇・位牌・お墓・年忌法要・永代供養など、葬儀後のご心配事やお困り事などトータルにサポートいたします。



ど好評につき第三弾

JAZZ LIVE開催

定員:100名 抽選
参加応募期間:1月10日(水)
~1月30日(火)

2024年2月11日(日・祝) メグリアセレモニー 前山ホール
【受付時間】9:00~17:30(年中無休)

詳しくはメグリアセレモニー専用ホームページをご覧ください。



前回ライブの様子



vocalist:今岡友美さん

お問合せ

メグリアセレモニー



0120-105-912

365日24時間
受付・相談無料



高 猿投農林高等学校



高 豊田東高等学校



カレー香る
洋風恵方巻

2月3日(土)は
節分!

カラフル
開運恵方巻



私たちが福招く!
丸かぶり寿司

今年の恵方は
東北東



贅沢海鮮恵方巻

こってり!? さっぱり!?
てりたまロール(レモン風味)

メグリア
コラボ恵方巻



生活科学科 アグリフード研修班



総合学科 調理・栄養プラン

今年も、メグリアは地元高校生の皆さん(猿投農林高校・豊田東高校)と節分に食べる「恵方巻」の制作に取り組みました。生徒さんに考えていただいた絵コンテをもとに試作を重ね、今回は海鮮系と肉系の恵方巻を2作品ずつ商品化します。1月6日(土)より節分までの週末限定でお試しセットも販売します(大型店のみ)。ぜひ食べてみてくださいね!

※写真はイメージです 具材がわかりやすいように撮影しております 恵方巻はすべてワサビ抜きです

生徒さんたちが
考案の様子を
配信中



食品ロス削減にご協力ください!
メグリアでは事前のご予約を推奨しております。

**2024年メグリアの恵方巻
全店にてご予約承り中**
※一部対象外商品がございます

ご予約
承り期間 **1月30日(火)まで**

お引き
渡し **2月3日(土)**

但し、小型店は1月22日(月)まで | ご希望の時間に、各店 惣菜・寿司売場又はサービスカウンターにてお渡しいたします。

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)に変更があった方
- 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)

2023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。

住所の変更に限り、ホームページでも受付けています **こちらからアクセス**

お問い合わせ 総務・広報・組合員サービス室

TEL.0565-28-5013

【受付時間】9:00~17:00(月~金) ※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆期間を除く



有効期限内にご利用ください

重要な
お知らせ



旧メグリアポイント券

有効期限を過ぎるとご利用いただけません。
お早めにご利用ください。

2023年10月31日(火)まで発行の
旧メグリアポイント券有効期限



2024年2月29日(木)まで



「豚もも肉」を使用したメニューを紹介

長期休暇明けの身体の調子を整えるメニューです。免疫力を高め、調子を整えるために必要な①良質なたんぱく質の摂取、②ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取、③善玉菌などを含む発酵食品の摂取ができる一品です。ニンニク・バター風味とクリームソースの優しい味にヨーグルトの程良い酸味が加わり、口当たり良く、食べやすくなっています。クリームソースはパンにつけて食べるのもおすすめです！

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

豚もも肉ソテー
～ヨーグルトクリームソース～

1人分

エネルギー 513kcal

塩分 2.0g



■材料(1人分)

- | | | |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| 豚もも肉かたまり…1枚(150g) | しめじ茸 ……15g | |
| 塩胡椒 ……適量 | まいたけ ……15g | |
| ほうれん草 ……30g | A { 牛乳 ……30g | |
| 冷凍カット人参 ……15g | | 生クリーム ……30g |
| 冷凍ブロッコリー ……20g | | プレーンヨーグルト ……15g |
| オリーブオイル ……大さじ1/2 | | チキンコンソメ ……小さじ1 |
| ニンニクみじん切り ……8g | パルメザンチーズ ……大さじ1 | |
| 有塩バター ……10g | | |



■作り方

- 豚もも肉かたまりを食べやすい大きさにカットして、塩胡椒をふっておく。
- ほうれん草は根の部分を取り落とし、5cm幅にカットしてサッと茹でる。
- 冷凍の人参・ブロッコリーは沸騰した湯で茹でる。または耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで温める。
- フライパンにオリーブオイルをひき、1.豚肉を入れ中火でソテーする。
- 豚肉にある程度火が入ったら、ニンニクみじん切り・有塩バターを入れ炒める。
- 5.に石づきを取って食べやすい大きさにした、しめじ茸・まいたけを入れ炒める。
- 全体に火が入ったら、Aを入れ、沸々するまで加熱する。
- 皿に豚肉を盛りつけ、その上から残りのソースをかけ、最後にパルメザンチーズをふりかける。
- 茹でておいたほうれん草・人参・ブロッコリーを添えて完成。

免疫力を高める食事に
心がけよう

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス等の感染症や寒さからくる風邪症状に打ち勝つには、免疫力を高めることが大切。食事や運動、休息に加え、規則正しい生活をするのが免疫力アップには欠かせません。

食事における免疫力アップのポイント

1 腸内環境を整える
食材を食べよう

腸は全身の免疫細胞の約7割が集まる「免疫のカギ」となる臓器です。腸内環境を整える(善玉菌を増やす)ことで、外から侵入する細菌やウイルス等の病原菌を撃退しましょう。

〈腸内環境を整える食材〉

善玉菌を含む発酵食品 善玉菌のエサとなる食物繊維



2 体を温める汁物や鍋を食べよう

体温が低いと免疫細胞の働きが弱まるため、体を温める汁物や鍋を食べて、内側から体を温めましょう。また生姜やカプサイシンを含む唐辛子等が少し入ることで、より温められます。



3 ビタミンを含む
食材を食べよう

日頃から、野菜や果物からビタミンをしっかりとることは大切ですが、特に免疫力を高めるにはビタミンA、C、E(エース)が必要になります。

〈ビタミンA、C、Eを多く含む食材〉

ビタミンA ビタミンC ビタミンE



4 朝食を食べて、
代謝を上げよう

朝食をしっかり食べることで、体温が上がり、代謝が上がります。また代謝が上がることで、免疫力も高まります。



これらを意識して風邪やウイルスに負けない体を手に入れましょう！

参考 豊田市ホームページ 食育だより https://www.city.toyota.aichi.jp/_res/projects/default_project/_page_001/024/959/sokuiku62.pdf

& お便り募集中!

メグリアクイズ
MEGLiA Quiz

□の文字を
教えてください

『情報誌MEGLiA』
読者モニターさん
募集中!

締め切りは、

2月□日(木)必着です。

※ヒントは、このページ右下を見てね。

クイズに正解された方の中から
メグリア商品券

2名様

**5,000円分
プレゼント!**

30名様

**1,000円分
プレゼント!**

次号「お便りひろば」への投稿募集

春の思い出、メグリアのお店のこと、耳寄り情報、絵(ハガキ大)、写真、私のおすすめ商品など、何でもお寄せください。たくさんの投稿お待ちしております。

「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!

クイズ・投稿 **1月31日(水)必着**

※当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。 ※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。

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(ふりがな)・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」「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をご記入ください。

ご応募は郵送またはFAX・e-mailで

〒470-1201 豊田市豊栄町2-111 トヨタ生協メグリア広報担当
FAX 0565-28-6596 e-mail johoshi@meglia.or.jp(件名を明記)
【投稿に関するお問合せ】TEL.0565-28-5011

お便りひろば

テーマ「今年の抱負」ほか

先 日、母と南知多の方へバスツアーで訪れました。初めて行く所もあり、とても新鮮な気持ちになりました。豊田市は、とにかく広い!!行ったことのない所がたくさんあります。2024年は、豊田市の未だ知らぬ所に足を運びたいです。(Y.U)



初 孫が産まれる予定です。自分の出産が約30年前なので、育児情報もだいぶ変わっているかと思いますが、娘のフォローをしつつ、孫の成長を楽しみにしていく年になりそうです。(Rちゃん)



(ぎーちゃん)

我 が家のペット犬:ジュニちゃん毎日、毎日癒されています。大好きです!かわいい!!10才の女の子「チワワ」私の目を見て話を聞きます。言いたいことがあると、じっと目を離しません。自分は人間だと思っています。(キーたん)



X グリア三好店をよく利用しますが、店員さんがとても優しいです!子どもという時は子どもに声をかけてくださったり、探し物を一緒に探してくださったり...その店員さんを見かけると嬉しくなります。(あさりくん)

情報誌
募集中!

MEGLiA

読者モニターさん
をしてみませんか?



今お読みの情報誌『MEGLiA』のモニターさんを募集します。

【内容】情報誌『MEGLiA』についてのアンケート、投稿コーナーへの協力(年5回 予定)

【任期】2024年4月1日から1年間(薄謝あり)

【募集人数】40名 ※期日を守り、必ずアンケートを返信(郵送)して下さる方。
※応募多数の場合は抽選。当選者には3月末、郵送にて連絡。

【応募先】郵送 〒470-1201 豊田市豊栄町2-111
トヨタ生協 メグリア広報
「情報誌モニター」係

FAX 0565-28-6596

e-mail johoshi@meglia.or.jp
(件名に「情報誌モニター」係と明記)

【記入事項】①組合員番号(ご家族の番号可)②郵便番号③住所④モニター希望ご本人氏名(ふりがなを明記)⑤職業⑥性別⑦年齢⑧電話番号⑨応募理由⑩よく利用するメグリア店名

【締め切り】2024年2月29日(木)必着

【お問合せ】TEL.0565-28-5011 広報担当まで