

あする



理念：心豊かなくらしと共生の社会を創ります
ミッション：互いに支え合って安心してらせる
埼玉をつくれます

11

2020 November
NO.315



特集

大きな力に変えよう！
パルシステム埼玉 平和募金 2

#Follow
me!

お知らせ



パルシステム埼玉
公式 Twitter 始めました！





特定非営利活動法人
APLA

東ティモールの子どもの
栄養不良改善のため学校菜園の普及を!

栄養不良による低体重の子どもの割合が高い東ティモール。公立小学校に学校菜園を整備し、子どもたちが野菜や果物を育て、農業の大切さを学び、栄養価の高い食事をとれるようになることを目指します。コロナ禍で3月末から学校が休校となり、一時中断していた活動も7月以降は再開しています。



2020 年度パルシステム埼玉 平和募金 支援団体



募金方法

詳細は11月4回、12月1回のカatalogといっしょにお届けする「パルシステム埼玉 平和募金」のチラシをご覧ください。
1口300円(300ポイント)または1口1000円(1000ポイント)で何口でもお申込みいただけます。



特定非営利活動法人
チャイルド・ファンド・ジャパン

すべての子どもに開かれた未来を

ネパールとフィリピンの貧しい地域で暮らす子どもたちが、コロナ禍でも学校教育を受け続けられるように支援し、感染予防対策、家族の生計手段の維持、子どもへの暴力や虐待の防止に取り組みます。貧困の中で暮らす子どもの健やかな成長、家族と地域の自立を一緒に助けましょう。



特定非営利活動法人
シャプラニール=市民による海外協力の会

家事使用人として働く少女が守られ、
自分らしく生きられるように

コロナ禍で支援センターは一時閉鎖、現在も限定的な開所となり、バングラデシュで家事使用人として働く少女たちはより厳しい状況に置かれています。世界中で、貧困や児童労働の状況が悪化していくと懸念される中で、少女たちを守り、児童労働削減の活動を継続する必要があります。



文字を学ぶ少女
(シャプラニール)

バングラデシュに支援センターを設け、家事使用人として働く少女たちに基本的な読み書きなどを学べる機会を提供しています。



東ティモールの
学校菜園普及活動(APLA)
「生きた実験室」として環境や
食、農のことを学びます。



健やかな成長を支える
「スポンサーシップ・プログラム」
(チャイルド・ファンド・ジャパン)
支援を受ける子どもには、教育や
保健・栄養など一人ひとりの必要
に応じたプログラムが提供され
ます。



ガザの「ナワール児童館」で
勉強する少女たち
(パレスチナ子どものキャンペーン)

児童館では子どもたちが物づくりやグループ活動を通して、自己表現力と問題解決力を身につけて不安を減らし、将来に希望を持てるようにします。



アフガニスタンに絵本が届きました
(シャンティ国際ボランティアの会)
現地の民話や創作の物語の絵本をアフガニスタンの公用語であるパシュトゥ語またはダリ語で計2,400冊、1タイトルを出版します。

大きな力に変えよう!
パルシステム埼玉 平和募金



公益社団法人シャンティ
国際ボランティア会

絵本を通して、子どもたちに平和の心を

アフガニスタンでは長年の紛争に加え、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、多くの人々が職を失い貧しい人々の生活はさらに悪化しています。長引く学校の休校により子どもたちの教育の機会が失われぬために、図書の出貸やラジオを通じた読み聞かせを中心に活動しています。



特定非営利活動法人
パレスチナ子どものキャンペーン

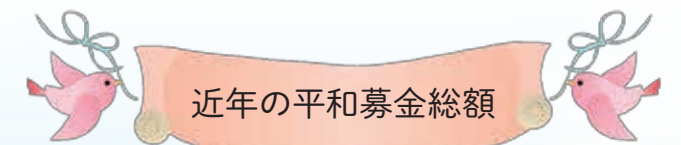
封鎖されたガザで育つ子どもたちと母親を支え、
コミュニティを応援しよう!

人口約200万人のガザ地区では半数が15歳以下の子どもたち。ナワール児童館は、封鎖や度重なる軍事侵襲、停電のなかで生きる子どもや母親の大切な居場所となっています。ガザでも新型コロナウイルスの感染拡大が心配されるいま、家族支援や情報発信に力を入れて活動を継続しています。



2002年度からお寄せいただいている募金は、支援団体を通じて現地の子どもの教育や女性の自立のための支援に役立てられています。

2019年度は、前年度ご協力いただいた組合員数の2倍超の皆さまに賛同いただき、募金総額も3倍近い額となりました。お礼申し上げるとともに、今年度も皆さまのご協力をお願いいたします。



2019年度	1,834,512 円 (組合員2,371名)
2018年度	641,527 円 (組合員1,037名)
2017年度	1,023,819 円 (組合員1,700名超)

※現金とポイントカンパを合算しています。

クリスマス・迎春
早期チラシのお知らせ

詳しくは、カタログに同封予定のチラシをご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
クリスマス早期予約チラシ 配付						
8	9	10	11	12	13	14
クリスマス早期予約 注文週						
15	16	17	18	19	20	21
クリスマス早期予約 注文週						
迎春早期予約チラシ 配付						
22	23	24	25	26	27	28
迎春早期予約 注文週						
29	30	12/1	2	3	4	5
迎春早期予約 注文週						

*注文は専用の注文書をお使いください。オンラインの場合は注文番号間違いにお気を付けください。

理事会レポート

第14期2020年度
第4回理事会
2020年9月23日開催

第1号議案 第15期役員定数及び理事地方区選
出区決定の件

第15期役員選挙における役員定数及び理事地方区選出区について、左記のとおり承認されました。

理事 定数 22人／監事 定数 5人

理事選舉區

(1) 全体区	定数 8人
(2) 地方区	定数 14人
東選出区	定数 8人
西選出区	定数 6人

2. 理事地方区の選出区

選出区	東選出区	西選出区
対象行政区	さいたま市（浦和区・桜区・中央区・緑区・南区・大宮区・北区・西区・見沼区・岩槻区）、上尾市、桶川市、春日部市、加須市、北本市、久喜市、鴻巣市、幸手市、白岡市、蓮田市、伊奈町、杉戸町、宮代町、川口市、越谷市、草加市、戸田市、三郷市、八潮市、吉川市、蕨市、松伏町	朝霞市、入間市、川越市、坂戸市、狭山市、志木市、秩父市、鶴ヶ島市、所沢市、新座市、飯能市、日高市、富士見市、ふじみ野市、和光市、小鹿野町、越生町、川島町、三芳町、毛呂山町、横瀬町、行田市、熊谷市、羽生市、深谷市、本庄市、東松山市、小川町、神川町、上里町、ときがわ町、長瀨町、滑川町、鳩山町、美里町、皆野町、吉見町、寄居町、嵐山町、東秩父村

2020年度 中間監査実施計画書

第2号議案 役員選考委員会運営規程制定の件
役員選考委員会について、役員選挙規約を補完する「役員選考委員会運営規程」を制定することが承認されました。

第3号議案 理事・理事会ガイドライン改定の件
理事・理事会ガイドライン「3. 理事のあり方」について改定することが承認されました。

第4号議案 2020年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
左記の団体を支援対象とした「パルシステム埼玉平和募金」の実施について、承認されました。

《支援団体》
特定非営利活動法人APLA／特定非営利活動法人シャプラニール市民による海外協力の会／公益社団法人シャンティ国際ボランティア会／特定非営利活動法人チャイルド・ファンド・ジャパン／特定非営利活動法人パレスチナ子どものキャンペーン

●チラシ配布期間
11月9日(月)～13日(金)

11月23日（月）
～
27日（金）

募金受付期間 11月16日(月)～12月11日(金)
(11月4回、12月3回注文分)

金額.. 1口300円／1,000円

*現金カンパとポイントカンパの2通り

紙ストロー化、始まります。

欧米諸国を中心にプラスチックストロー廃止の動きが高まり、日本でも広がりを見せています。

この度、パルシステムでもプラスチック削減の一端として、人気PB商品の『キャロつとさん』と『飲む国産野菜! (1日分)』のストローを紙ストローに変更します。これにより年間約3.9トンのプラスチック削減が見込まれます。

環境により配慮した商品に

新しい紙ストローは2段式。これは国内でも先進的な取り組みです。国際的な森林認証制度（FSC認証）をクリアした紙を使用し、適切な森林管理のもと作られています。また、固着用の糊を含め、身体への安全性も確認されました。

紙ストロー化は11月4回（11／23～27お届け分）より変更予定です。

対象商品



「キャロっとさん」
にんじんくだもの
ジュース(AB)
200ml×12
「キャロっとさん」
にんじんくだもの
ジュース(AB)
200ml×12×2



飲む国産野菜！
(1日分) AB
200ml×12
飲む国産野菜！
(1日分) AB
200ml×12×2

監事會報告

I. 第4回監事会 9月22日開催

●前回定例理事会の振り返りと次回理事会の議案審議をしました。

しました。

- 中間監査について協議し、中間監査計画を策定しました。
- 中間ヒアリングのスケジュール等について協議しました。

II. 9月の活動報告

【會議の出席・傍聴】

定例理事会、理事共有化会議、理事政策会議、経営会議
危機管理委員会、内部統制委員会

【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談（専務理事）、理事セミナー
八重洲監査法人監査（報告聴取）、事業所往査（大宮セ
ンター・三芳センター）、内部監査立会（三芳センター、
白岡センター、事業部、中間ヒアリング（マネジメン
ト推進室長、総務人事部長、機関運営部長、総代選挙
調査、監事監査基準の見直し）

【その他の活動・研修等】

2030年ビジョン集中論議傍聴、コンプライアンス
研修、宮城県南三陸町ステイツァー、埼玉県生協連
理事会、監事会、セカンドリーグ埼玉理事会、埼玉県
生協連会員生協監事研修・交流会、日本監督役協会会
計監査講座(Web)

【員外監事の目（コロナをめぐる法律関係④）】

下請事業者に委託した物品に新型コロナウイルスが付着しているおそれがあるとして、受領を拒否したら？
下請事業者に責任がある場合を除き、発注済みの物品につき受領拒否したり返品したりすることは、下請法上、問題となりえます。また、通常支払われる対価に比べて著しく低い対価を定めたりすることも、下請法上、買いたたきなどとして問題となりえます。

親事業者と下請事業者は、十分に協議して、下請法の趣旨を踏まえ、必要な措置を決めることが重要です。(続)

パルのことならなんでも聞いて

あなたの疑問や質問にお答えします。商品のことや事業活動、組合員活動のことなど、何でもお尋ねください。お待ちしています（P11の用紙に記入して、配送便でご返送ください）。



①ラップに包むか冷凍用密閉パックに入れて冷凍するのがおすすめです。



②斑点があっても内部や食味には問題ないものを出荷しています。

Q1 新米マークがないものは、古米なのですか？

新米マークは例年8月から11月までの企画でついています。この期間は前年に収穫した米と当年収穫の米（新米）の両方が企画されるためです。12月以降は基本的にすべての産地で当年産（新米）に切り替わるため、マークをつけません。なお、もち米・発芽玄米については例外として12月以降も前年産をお届けする場合があるため、誌面には青字で前年産であることを表記しています。

Q2 生しいたけの保存方法が知りたいです。

冷凍保存をおすすめします。生しいたけは、冷蔵庫でも、常温でも早く傷んでしまうので、冷凍するのがおすすめです。カットせず、または薄切りにして冷凍してください。カットしていない場合は自然解凍して、薄切りの場合は凍ったまま調理してください。（①）

Q3 みかんの皮に黒い斑点がたくさん付いています。

柑橘類に発生しやすい「黒点病」によるものです。黒点病は果皮に黒い斑点が現れるため外観を損ねてしましますが、症状は果皮のみで内部や食味には影響ありません。慣行栽培では農薬で防ぐのが一般的ですが、パルシステムでは農薬削減に取り組んでおり、被害を受けやすい状況にあります。特にエコ・チャレンジ栽培では黒点病に効果のある農薬は毒性が強いため問題農薬に指定して使用禁止にしています。そのため、軽微な症状については出荷基準内としています。（②）

Q4 パルシステムで回収している容器・包装を教えてください。

パルシステムがお届けしたもののうち、左記の容器・包装は毎週回収し、資源循環と廃棄物の削減に取り組んでいます。リユース・リサイクル対象商品に表示している「**R**マーク」が目印です。紐などでもとめず、洗って通い箱に入れてお戻しください。私達が住む埼玉県では1人1日当たり858g（平成30年データ※）のごみを排出しており、容器や包装は家庭から出るごみの約60%とされています。同じような製品を選ぶのであれば環境に配慮したものを選ぶ、ものを大切に使う、リサイクルするなど一人ひとりの小さな行動が大きな結果に繋がってきます。ぜひ、回収にご協力ください。

- ・商品カタログ
 - ・リユースびん
 - ・紙パック類（カートン、ヨーグルトカップ含む）
 - ・プラスチック袋（カタログ袋、商品を入れている袋）
 - ・ABパック（内側が銀色の紙パック）
 - ・注文用紙
 - ・お料理セットトレイ
 - ・産直米米袋
 - ・たまごパック
 - ・ペットボトル（富士の天然水のみ）
 - ・トマトといちごの外箱
- （※参考 埼玉県ホームページ）

表紙レシピ すぐそれパルごはん

野菜たっぷりミートローフ

調理時間20分（焼き時間を除く）



レシピ集はパルシステム埼玉のホームページでご覧いただけます。



材料（4人分）

合びき肉…200g、玉ねぎ…中1/2個、卵…1/2個
A「トマトケチャップ…大さじ2、塩…小さじ1/2、
「こしょう…少々、すりおろしにんにく…小さじ1/2」
パン粉…1/2カップ、水または牛乳…大さじ3、じゃがいも…中1個、人参…小1/2本、ブロッコリー…1/2房、ホールコーン…大さじ2、ミニトマト…6個、シュレッドチーズ…大さじ2、油…適量

作り方

- ①アルミ箔を二重にして15cm角、高さ3〜4cmの型を作り、内側に油をうすく塗っておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③じゃがいもと人参とブロッコリーの茎は約1cmの角切りにして、房も一緒にレンジで加熱し、熱いうちに塩、こしょうをふって冷ましておく（房の部分とじゃがいもと人参は表面に飾る分をとっておく）。
- ④ボウルにパン粉と水または牛乳を入れてふやかす。
- ⑤④に合びき肉、玉ねぎ、卵とAを加えて粘りが出るまで混ぜ、さらに③とホールコーンを混ぜる。
- ⑥⑤の型に空気が入らないように⑤を敷き詰め、飾り用の野菜と半分に分けたミニトマトを上にならべ、少し埋め込み、表面を平らにしてシュレッドチーズをちらす。
- ⑦型ごと天板にのせて、180℃のオーブンで約20分焼く。竹串を刺して澄んだ液が出たらでき上がり。粗熱が取れたら4〜8等分に切って器に盛る。



食育サポーター
天野 洋子さん

野菜は水気の出るもの以外なら大きさを大体そろえれば使えます。たねを8つに分けて丸めてフライパンで蒸し焼きにしても作れます。



リユース・リサイクル報告

データを見ながらリサイクルのこと、考えてみよう！

対 象	回収量/数	回収率	対 象	回収量/数	回収率
商品カタログ	124,712 kg	98.9%（前月比+13.1%）	注文用紙	3,668 kg	87.9%（前月比+19.7%）
リユースびん	27,398 本	76.2%（前月比+6.0%）	お料理セットトレイ	895 kg	65.1%（前月比+13.6%）
紙パック類	6,039 kg	70.6%（前月比+20.1%）	産直米米袋	454 kg	39.0%（前月比+10.4%）
プラスチック袋	3,873 kg	29.0%（前月比+8.6%）	たまごパック	7,464 kg	84.4%（前月比+17.8%）
ABパック	1,152 kg	20.5%（前月比+5.4%）	ペットボトル	3,604 kg	73.2%（前月比+34.5%）

毎日を豊かに
くらしのあれこれ

今月のテーマ **食欲の秋に読みたい絵本**

「〇〇の秋」で、みなさんはどんな言葉を思い浮かべますか？
 今回はよくばりにも食欲の秋と読書の秋を満喫できる絵本をご紹介します。



『おむすびさんちのたうえのひ』
 かがくいひろし(作・絵) 2007年 PHP研究所

📖 今日はおむすびさんちの田植えの日です。
 おいしいお米、おいしいおむすびができるようにと、
 ゆかいな仲間たちも手伝いに来てくれました。



『ぞろりぞろりとやさいがね』
 ひろかわさえこ(作) 2017年 偕成社

📖 台所のすみで古くなったやさいたちがぞろりぞろりと
 家を出ていきます。こんな姿になったのは誰のせいだ？
 やさいを大事にしたくなる(!?)絵本です。



『おいしいそうなしろうくま』
 柴田ケイコ(作・絵) 2017年 PHP研究所

📖 ある日、くいしんぼうなしろうくまが
 「たべものの中にはいつてみたら、どんな感じかな？」と
 想像してみたら…



『いろいろきのこ』
 山岡ひかる(作) 2017年 くもん出版

📖 食卓でおなじみのきのこたちが遊びながら
 料理に変身！ていねいに貼り合わされた
 「はり絵」の絵本。次は何の料理かな？



『パンどうぞ』
 彦坂有紀 もりといずみ(作) 2014年 講談社

📖 いい匂いがしてきそうなクリームパン。
 木版画で作られた本物そっくりのパンたちを
 ぜひ味わってください。



生地のもっちりを
 生かしたフルーツサンドも
 おすすめ☆

1斤6枚 178円(税抜)
 企画予定:毎週
 原材料:
 小麦粉(小麦(国産))、
 砂糖、発酵種(小麦粉、麦芽粉末)、
 湯種(小麦粉、砂糖、食塩)、
 ショートニング、食塩、イースト



組合員の声に応えました
『国産小麦もっちり食パン』

以前から多くの要望があった国産小麦のパン。開発へのさまざまな課題を
 乗り越え、組合員だけが楽しめる『国産小麦もっちり食パン』が出来上が
 りました。
 まずはトーストせずにそのままです！



● こだわりポイント

① 国産小麦

現在、国産小麦の国内自給率は約14%程度で、な
 かでもパン用小麦は約2%ほどしかありません。
 (株)パルブレッド(※)では、新しい産地を開拓し、
 国産小麦の収量確保に成功しました。製造に手間は
 かかりますが、国産小麦を3麦種使用(うち2種は
 産直小麦)することで、外国産小麦と比較してバラ
 つきが生じやすい品質の安定化を図りました。
 ※パルシステムのパン製造専門会社

～『国産小麦もっちり食パン』が
 できるまで～
 (ミキシングから包装までは約6時間)

手作業で型に入れます



発酵状態を目で確認



型から出し冷却



② 原材料

主要原料はシンプルに7種類のみ。食品添加物は
 使用していません。砂糖はパルシステムの『花見糖』、
 塩は『海はいのち』、ショートニング(※)には環境
 に配慮した持続可能なパーム油を使用。
 ※部分水素添加をせずに精製しており、トランス脂
 肪酸の含有が1%未満に抑えられています。

③ もっちり食感

焼かなくても、もっ
 ちり、しっとりやわ
 らかな食感。添加物不
 使用なのに、もっちり
 の秘密は自家製「湯種」
 と自家製「発酵種」で
 す。



湯種



発酵種

④ 価格

一般的に国産小麦使用のパンは高価ですが、パ
 ルシステムでは毎日利用しやすいようにお求めやす
 い価格を実現しました。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★1月号テーマ「年賀状」
最近ではEメールでのご挨拶など、いろいろと変わってきている年賀状。みなさまの思い出をお寄せください。

テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしています。
下の用紙に記入して、広報課宛に配送便でご返送ください。
採用させていただいた方に、300ポイントをさしあげます。
(イラストや写真の返却はできませんのでご了承ください)

住 所：〒335-0005 蕨市錦町 2-10-4 パルシステム埼玉
広報課「Letters 係」
ご質問等は 0120-985-058 (広報課)

締め切りは
11月27日(金)

300ポイントを
プレゼント♡

お問い合わせの窓口

●配達のことなら
「パルシステム問合せセンター」
0120-868-014
※携帯電話からつながります。
※PHS・IP 電話からはつながりません。
(月～金/午前9:00～午後8:00)
(土のみ/午前9:00～午後5:00)

●組合員の企画・委員会活動などのことなら
*組織運営部 / 0120-921-170
(月～金/午前9:00～午後5:30)
●いきいきネットワークのことなら
*地域活動室 / 0120-070-920
(月～金/午前9:00～午後5:00)
●商品のことなら
*商品情報ダイヤル (ナビダイヤル) /
0570-011-099
(有料回線、月～金/午前10:00～午後5:00)
E-mail saitama@pal.or.jp
https://www.palsystem-saitama.coop

from Editor
編集後記

先日、飯能市のキャンプ場に友人と行ってきました。このご時世の影響か、多くのグループが訪れていました。自然の中でのんびりと焚火をしながら過ごすのは格別です。

(M)

「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

1月号テーマ「年賀状」 締め切り11月27日(金)

Quiz

解答

雑
土
綿
琴

名 前
組合員番号

読者アンケート

11月号で掲載した内容で、良かった項目に「V印」を、いくつでもご記入ください。ご意見などがございましたら、併せてご記入ください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 特集 パルシステム埼玉 平和募金 | ☐ リユース・リサイクル報告 |
| ☐ クリスマス・迎春 | ☐ “選ぶで変わる”ほんもの実感 |
| ☐ 早期チラシのお知らせ | ☐ 毎日を豊かにくらしのあれこれ |
| ☐ 理事会レポート | ☐ Letters |
| ☐ 監事会報告 | ☐ 知ったく!パルシステム |
| ☐ パルのことならなんでも聞いて | ☐ おしえて! パルレシピ |
| ☐ すぐそれパルごはん | ☐ クイズ |

ご意見

(お便りだけ記入しても OK)

あなたの一言やイラストをお寄せください。また、最近気になるニュースや「あすーる」で取り上げてほしい話題などもお寄せください。ペンネームでも OK。(ペンネームがない場合は実名で掲載させていただきます。)

お知らせ

このたび Letters 採用の方へのプレゼントポイント数を改定させていただきますこととなりました。あすーる1月号より掲載された方へのプレゼント数は、300ポイントとなります。何卒ご了承のほどお願いいたします。

お知らせ

知ったく! パルシステム

「2020年7月豪雨」 災害緊急支援募金報告

7月初旬、九州地方を中心に記録的な大雨により大きな被害が出ました。これを受けて7月20日～8月14日の期間に組合員のみなさんに募金を呼びかけた結果、現金・ポイント合わせて、1,857万7,821円の募金が寄せられました。(パルシステムグループ全体では1億4,527万9,493円)

9月10日(木)、パルシステム連合会の岩槻セツトセンターで、被災した産地への募金の贈呈式が行われました。贈呈式には、パルシステム埼玉の樋口理事長が参加し、現地の被災状況について情報交換も行いました。

上記のほか、寄せられた募金は、被災された取引先や現地で活動する支援団体、大きな被害を受けた地域の自治体へも送り、活動費や義援金として活用させていただきました。

募金へのご協力ありがとうございました。



川口市 新井 正子さん

「我が家の木」
自宅の小さな庭にミカンと柿の木を植えています。どちらも大きくならないように育てたいと四苦八苦ですが…。
青ミカンはポン酢しゅうゆにしたり、ハチミツと水を足してジュースに。災害の時、もしかしたら役立ちますね。

坂戸市 青ミカン

「関西ジョーク」
夏の暑い日、待ち合わせに遅れてきた友人が「ごめんね待った?」と言ったので「ほんまや干物になるわ!」と返したら、すごく嫌な顔をされました。関東圏では「待ってないよ!」と言わなきゃいけないことを知りました。

さいたま市 元関西人

「白ワイン」
カタログが届いたら白ワインのページを見ます。値段がお手頃なのに、おいしいものが多く、あらたな楽しみになっています。

さいたま市 ひろりん

テーマトーク 「文化の違いを感じる時」

「窓ガヤラリー」
このコロナ禍で自宅の窓越しで青い空、白い雲、たくましい送電線と鉄塔を見て過ごす時間が格段に増えました。隣家の夏みかんが春には甘い香りを漂わせ、蝶やハチを呼び寄せ、今は青い実が実っています。窓ガヤラリーを楽しむ日々です。

さいたま市 いもみん



ふじみ野市 アキ子婆ちゃん

「私が感じる」

文化の違いというと外国との違いを思い浮かべますが、私は今、とちうと「前」に違いを感じています。ちようと前までグローバルが主流だったのに、今はちようと閉じた感じ。それぞれの良さを思いながら、ちようとせまくなった世界観を新たに楽しむ心を大切にしたいと思うのです。

川越市 清野 秀子さん

「結婚」

「結婚は最大の異文化交流だ」なんて言われますが、しみじみそうだなあと感じます。添加物たっぷりのスーパーの惣菜やパン、砂糖たっぷり盛りのサイダー。スナック菓子やファストフードに全く抵抗のない夫の実家の食文化には、産後かなり悩まされました…。

新座市 セロリ

「トイレ」

数年に1回位、海外へ行きます。文化の違いというときトイレの違いにビックリします。ドアの下1/3位が開いています。ちゃんと鍵をしても何かソワソワしてしまいます。防犯の意味もあるのでしょうか、なれません。

坂戸市 幸子さん

おしえて! パルレシピ

栄養満点の副菜はありますか?

所沢市 K・N

ADVICE



食育サポーター
中島 園子さん

少し置いたほうが切干大根に味がしみておいしいです。細切りにした薄焼き卵を入れると、さらに彩りがきれいになります。

食育サポーター

パルシステム埼玉の「食育の定義」「食育のすすめ」に沿った食育活動を推進する組合員です。

今月の
メニュー

切干大根の中華サラダ

材料 (4人分)

切干大根…30g、きゅうり…1本、人参…70g、ハム…4枚

A [砂糖…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、酢…大さじ1
ごま油…大さじ1/2、鶏ガラスープ…小さじ1]

作り方

- ①切干大根は水で戻し、さっと(30秒程)ゆでて冷ましておく。
- ②きゅうり・人参・ハムは、細切りにする。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、水気をきった切干大根と②の材料を全て入れ、よく混ぜる。



おすすめの一品

『切干大根』
60g 238円(税抜)
宮崎県産の大根をスライスし、
寒冷期に天日乾燥して仕上げました。

みなさんの声を受けて今月号から可能に!

応募方法

①パソコン

<https://www.palsystem-saitama.coop/toiawase>

②携帯電話

スマートフォン



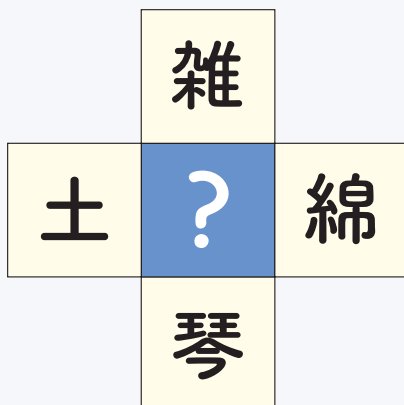
③配送便

お手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、配送便で広報課宛にご提出ください。

Quiz

あたまの体操

右の空欄の中に、ある漢字をあてはめると、二字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。

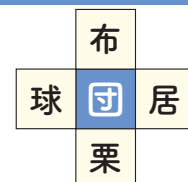


● 締め切り/11月27日(金)

● 正解者の中から抽選の上、5名様に300ポイントをさしあげます。
(あすの11月号掲載クイズよりプレゼントポイント数が変更となりました。)

● お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は



「団」でした。

団居(まどい): ①人々がまるく居並ぶこと。車座(くるまざ)になること。
②1か所に集まり会すること。特に親しい者どうしが集まって楽しむこと。団樂(だんらん)。

応募総数 9月号の Quiz の応募総数は216通で199通正解でした。

広報課行き