

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

pal*system

パルシステム埼玉

あする



2

2021 February

NO.318

理念：心豊かな暮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
埼玉をつくります



特集

食品ロスを考えよう
『もったいない』を支援の形に 2

#Follow me!



お知らせ

パルシステム埼玉
公式 Twitter
始めました!



食品ロスを考えよう “もったいない”

を支援の形に

日本では年間で約612万トン、そのうち家庭から284万トンもの食品が本来食べられるのに廃棄されています。この社会的な問題へのパルシステム埼玉の取り組みを知り、私たち一人ひとりができることを考えてみましょう。

国民一人当たりの食品ロス量は年間約48kg。減らすためには「余分なものは買わない」、「食材は使い切る」などが大切です。こんなこと？と感じる方も多いと思いますが、一人ひとりの行動の積み重ねが現状を変えます。

そしてもう一つ、企業や個人でできる大切な取り組みが食品の寄付。パルシステム埼玉がこれまで取り組んできたことについてご紹介します。

パルシステム埼玉の 取り組み



■青果の寄贈

パルシステム埼玉は、2019年9月より食品ロスの削減と埼玉県内の子どもたちの豊かな成長を目指し、毎週月曜日に「一般社団法人彩の国子ども・若者支援ネットワーク」と「埼玉県子ども食堂ネットワーク」へ青果を寄贈する取り組みを開始しました。



■フードドライブとフードバンク

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、「フードバンク」を通じてまとめて地域の福祉団体や施設などに寄付する活動です。

フードバンクは、主に企業や農家が市場性を失った食品を、必要としている福祉施設・団体や生活困窮者へ無償で提供する活動及び団体を指します。

これまでパルシステム埼玉でも商品展示会などの企画や配達時に、フードドライブの協力を呼びかけてきました。集まった食品は「フードバンク埼玉」を通じて活用されています。



「特定非営利活動法人フードバンク埼玉」とは
各企業、個人から引き取った食品を必要としている福祉施設・団体等や生活困窮者に無償で提供する社会福祉活動を行なっている団体です。パルシステム埼玉も正会員として連携しています。

埼玉県 の取り組み



■県庁フードドライブ

子どもたちの食事を支援するため、埼玉県庁内で、食品の寄付を随時受付ています。寄付された食品、食材は子ども食堂やフードパントリーに活用されます。

《問い合わせ》

福祉部少子政策課 こどもの未来応援担当
電話 048-830-13348
E-mail: a3320-41@pref.saitama.lg.jp

■常時受付している施設、 団体に持ち寄る

- ・埼玉協同病院
「新型コロナウイルスに負けるな！」プロジェクト事務局（048-296-8180）まで
- ・特定非営利活動法人フードバンク埼玉
フードバンク埼玉公式サイトの特典フォームまたは事務局（048-832-0115）まで
- ・さいたま市
「さいたま市役所本庁舎資源循環政策課」のほか、スーパーなど民間企業と多数連携しています。詳しくは同市のホームページ

さいたま市フードドライブ
をご覧ください。



たすけあいの輪



ひとり親や生活困窮者など、生活に困っている人々に食料を無料で配布するための地域の拠点「フードパントリー」。支援のひとつとしてフードドライブとともに県内で活動の広がりを見せています。

パルシステム埼玉が寄贈している青果が、連携団体によってどのように活用され、たすけを必要とする方々に届けられているのでしょうか。

■ジュニア・アスポート事業

一般社団法人彩の国子ども・若者支援ネットワークが運営する学習・生活支援事業で、生活困窮世帯の子どもたちを対象に無料の学習教室を開催しています。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、現在は定員を絞り、各テーブルの間に仕切りを用意し、感染対策を十分に行なった上で再開しています。また、パルシステム埼玉が寄贈した青果を使った夕食は子どもたちの楽しみになっています。



■「外国人のための相談会」に参加

パルシステム埼玉とパルシステム連合会は11月1日（日）、埼玉県川口市で開催された「仕事や生活に困っている外国人のための相談会」に参加し、パンや果物200食分を提供しました。

私たちに できること

食品ロスを減らすために一人ひとりが取り組めることをご紹介します。ぜひ家庭でできることを見つけて参加してみましょう。

●パルシステム埼玉に持ち寄る

組合員活動施設は★で示す（JR浦和駅東口徒歩3分）では、常時フードドライブを受付けています。そのほか、2月にも配達時のフードドライブを実施予定で、詳細を記載したチラシを2月4日のカタログと一緒に配付します。食品の回収方法などが記載されていますのでご覧ください。

●家庭内でおいしく、無駄なく

- *手軽に取り組める、5つの「エロ」行動
- 1 買い物前にストック確認
- 2 ふぞろい・難ありも活用
- 3 調理は食べられる量で
- 4 まるごといただきます
- 5 かしこく保存します

*余すことなく「りんごのスターカット」

食品はカットの仕方ひとつで、食べられる量が変わります。今回はりんごのスターカットを試してみましょう。



カットの仕方は
真横から切るだけ



皮ごと食べれば
食品ロスを減らせます

南三陸町 スタディツアー報告



「歌津地区復興支援の会一燈」を訪問し、震災当日の映像を見ながらお話をうかがいました



津波で84名が犠牲となった大川小学校では震災遺構として保存するための工事が始まっています



鉄筋コンクリート製の建物に15m以上の津波が直撃した民間震災遺構「高野会館」

多くの方が犠牲となった東日本大震災から2021年3月11日で10年が経とうとしています。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、役職員のみの研修として2020年9月26日（土）～27日（日）に南三陸町スタディツアーを実施しました。

参加した役職員から「スタディツアーに参加して組合員の皆さんに伝えたいこと」を聞きました。



川越センター 営業リーダー
阿部 匠人

語り部の方は「誰にも同じ思いをして欲しくない」という強い思いから活動され、県内外問わず他者を思いやる姿にこれこそが「たすけあい」だと感銘を受けました。

メディアで拡散されている情報は切り取られたほんの一部でした。現実を知ろうとする行動も支援の一つです。「見る、こと、知る、こと、食べる、こと」すべてが応援になります。

この些細な行動が大きな支援、応援に繋がることを皆さんにも知っていただければと思います。



理事
久保田 眞理子

南三陸町スタディツアーではお話をうかがうだけでなく、津波が町を襲う映像も見せていただきました。家々があつという間に壊れ流されていく光景は凄まじいものでした。今、日本中で様々な災害が起きています。では実際災害が起きた時、何が必要なのでしょう。それは食料、トイレ、寝る所だそうです。「防災は助かる命を助けるためにある」という言葉を出発点に、組合員の皆さんと一緒に防災について考えていきたいと思います。

理事会レポート

第14期2020年度
第7回理事会
2020年12月16日開催

【議決事項】

●第1号議案 2020年度末利用感謝企画の取り組みに伴う予算外経費支出の件
2020年度末利用感謝企画の取り組みにかかる経費として、上限3,650万円の予算外経費支出について、承認されました。

●第2号議案 「パルシステム給付型奨学金」組合員募金実施の件

「パルシステム給付型奨学金」として、組合員に対して左記のとおり、募金を実施することが承認されました。

チラシ配付 1月25日（月）～1月29日（金）
受付開始日 1月25日（月） * 通年で実施

募金の種類	募金方法	名称	1口	6桁番号
定期定額募金 奨学生応援 サポーター	現金	パルシステム奨学金 奨学生 毎月〆応援募金	100円	190454
現金と ポイントの 選択制	現金	パルシステム奨学金 応援募金 300円	300円	190411
	ポイント	パルシステム奨学金 応援募金 1000P	1000P	190446

11月事業報告

組合員数 206,638人 前月比 +787人
(単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,507,491	114.8%	108.7%
総事業高	2,579,530	114.3%	108.5%
事業総剰余金	657,335	115.7%	109.6%
経常剰余金	84,651	579.8%	312.7%

※供給 高…パルシステム埼玉から組合員にお届けする
全商品の総額

※11月営業日…2019年度：21日 2020年度：21日

監事会 報告

I. 第7回監事会 12月15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。

●当月の監査活動の振り返りをしました。

●中間監査の実施報告を作成しました。

●来年度の監事会予算について、事前協議をしました。

II. 12月の活動報告
【会議の出席・傍聴】
定例理事会、理事共有会議、理事政策会議、経営会議
【監査活動】
監事連絡会、中間監査報告会、代表理事中間ヒアリング（理事長、専務理事、管理理事中間ヒアリング（管理管理理事、事業管理理事）、理事セミナー
【その他の活動・研修等】
パルシステムグループ監事連絡会議、日本監査役協会・法律講座・会計基礎講座（web）、JA共済総合セミナー（web）

【員外監事の日（続・同一労働同一賃金②）】
アルバイト職員には賞与を支給しないことは、不合理な格差でしょうか？ 今年十月に出された最高裁判決は、不合理と認められるものに当たらないと判断しました。

この判断は、①本件アルバイト職員の業務は「相当に軽易」（職務の内容）、②正職員と異なり人事異動は「例外的」変更の範囲、③正職員への登用制度がある（その他）等の事情を総合考慮した上でなされました。

本件ケースと事情が異なれば、異なった判断に至る可能性があることに十分注意する必要があります。（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。お待ちしております。（P11の用紙に記入して、配送便で返送ください）。



①冬の乾燥した室内での保管は果実も乾くので袋に入れての保管がおすすめ



②できるだけ農薬に頼らず栽培した生のこんにゃくいもが主原料

Q1 不知火（デコポン）を注文しましたが、頭が盛り上がった形をしています。

不知火（デコポン）はヘタのある上の部分が盛り上がっているのが特徴です。デコが盛り上がる要因としては、昼夜の温度差が大きいとよく盛り上がり、その逆に昼夜の温度差が小さいと盛り上がりません。樹の状態（樹木の年齢や生育の勢いなど）によってもデコができる割合が違います。樹が若く、樹勢が強いものにデコが多いとされています。デコが大きくても小さくても食味は変わりません。このため、デコのないものも出荷基準内としてお届けしております。（①）

Q2 こんなやくを調理したら変色してしまいました。

こんにゃくはアルカリ性食品なので、ごぼうやじゃがいも、さつまいも、れんこんなどに含まれるポリフェノールの一種、クロロゲン酸と反応すると、緑色や紺色、ピンク色、黄色などに変色する場合があります。時間が経つと変色が進むため、料理全体が変色してしまうこともあります。また、包丁で切ったり、鍋やフライパンで炒めただけでも、包丁やフライパンの表面層のアルマイトに反応して変色することがあります。変色すると見た目は悪くなりますが、食べても体への影響はありませんのでご安心ください。調理前にこんにゃくと野菜を別々にあく抜きをしたり、お酢を少量加えると、変色を抑えることができます。（②）

Q3 電話注文・欠品情報を確認したいときはどこに電話すればいいですか？

「電話注文」は2020年4月より、「欠品情報の確認」は2020年7月より自動化しました。これに伴い、迅速な対応が可能になっています。

「自動電話注文ダイヤル」

0120-679-1345

受付時間 朝6時～深夜3時

※注文締切は配送日翌日のお昼の12時まで

音声ガイダンスに従って必要な情報をプッシュするだけで注文や増資ができます。電話をかける前にご用意いただく情報は「組合員番号」と「注文番号」だけです。すでに多くの組合員の皆さんにご利用いただいております。なお、この番号では、新規の注文のみの受付となり、注文の変更とキャンセルはできませんのでご注意ください。

「欠品情報自動お知らせダイヤル」

0120-829-1804

受付時間 注文用紙提出日翌日18時～商品配達日前日

午前3時～6時は利用不可

音声ガイダンスに従って「組合員番号」をプッシュしていただくと、音声で欠品情報をお知らせします。案内後に新たな欠品が発生する場合がありますが問合せセンターへの問合せ削減につながっています。

表紙レシピ
すぐそれパルごはん

ごぼうの ピリ辛担々鍋

調理時間20分



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）

ごぼう（大）…1本にら…1.5束、豚ひき肉…200g、豆腐…1丁、しょうが（みじん切り）…2片、にんにく（みじん切り）…2片、豆板醤…大さじ1と1/2、しょうゆ…大さじ2、味噌…大さじ2、酒…大さじ2、胡麻ドレッシング（練りごま＋酢でも可）…大さじ2と1/2、水…600～800cc

作り方

- ①ごぼうはささがきにし、にらは7cmくらいに切っておく。豆腐は食べやすい大きさに3cm角くらいに切っておく。調味料Aを合わせておく。
- ②鍋に少量の油（分量外）を入れ、しょうがとにんにくを中火にかけ、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったら水を加え、合わせておいた調味料Aを加える。
- ④煮立ったらアクを取りながらごぼうを加える。
- ⑤少し煮詰めたら火を止めて豆腐を加えてそれぞれに火が通ったら、火にかけながら汁ごといただく。



食育サポーター
岡崎 真紀子さん

煮詰めると辛さが増しますので水や材料を足しながら食べてください。辛さと食物繊維でダイエット効果も！



リソース・リサイクル報告

資源循環と
廃棄物の削減のため、
回収にご協力ください

対 象	回収量/数	回収率	対 象	回収量/数	回収率
商品カタログ	151,020kg	65.4% (前月比 +4.4%)	注文用紙	4,135kg	101.0% (前月比 +34.8%)
リユースびん	24,313本	72.9% (前月比 +9.5%)	お料理セットトレイ	1,040kg	78.0% (前月比 +17.0%)
紙パック類	4,859kg	62.2% (前月比 +1.6%)	産直米米袋	467kg	41.2% (前月比 +8.6%)
プラスチック袋	3,415kg	24.7% (前月比 -0.1%)	たまごパック	6,847kg	76.8% (前月比 -3.2%)
ABパック	938kg	19.7% (前月比 -0.8%)	ペットボトル	2,078kg	57.2% (前月比 -11.9%)

※回収実績(2020年11月)

毎日を豊かに くらしのあれこれ

今月のテーマ

冬の洗濯を快適に

寒さが身に染みる2月は洗濯物を外干してもなかなか乾きません。夏の晴れた日なら、あつという間に乾いていたのに...と思っている方も多し。洗濯物の乾くスピードは、湿度と温度と風速が関係しています。冬は湿度が低いので乾かすにはつづける時期なのに、乾きにくい原因は気温の低さにあります。冬の冷たい空気は水分を蒸発させづらく時間がかかってしまうのです。



冬の間にしっかり干して乾かすには？

ゆつくりと乾かしてよいものは外干しで、急いで乾かしたいものは部屋干しがおすすです。

部屋干しの場合、衣類の水分が部屋中に飛んで、かえって湿度が上がって洗濯物が乾きにくいことがあります。湿度を上げすぎないためにもエアコンの暖房をつけて乾かすとよいでしょう。そろそろ飛び始める花粉が付くことなく、強風やにわか雨の心配もなくて済みます。

部屋干しする際の注意点

部屋の中心で干す

壁の近くは空気の流れが少なく湿気が溜まりやすいので、壁から離れた部屋の中心で干すことをおすすめします。湿度は上の方が低いので、できるだけ高いところから干してください。

間隔を開ける

密集させて干すと、周辺の湿度が高くなり乾きにくくなります。間隔は拳を横にして二つくらいが理想です。長い衣類と短い衣類を交互に干すなど、空気の循環を意識してください。

お風呂の残り湯は使わない

節約のために活用したいお風呂の残り湯ですが、さまざまな菌が混ざっています。洗濯物に付着するとニオイの元となる恐れがあり、すぐに水道水を使っても雑菌が残るかもしれません。ニオイのことを考えると避けたほうがよいでしょう。

生乾き臭を防ぐには

洗濯の悩みで多いのが生乾き臭です。ニオイの原因は汚れが落ちきらず、生乾きの状態が長く続いた時に繁殖する「菌」です。ニオイを防ぐには汚れを衣類に残さず、しっかりと落とすことが重要です。



こまめに洗濯

洗濯機で詰め込み洗いはしないでください。入れる目安は、洗濯槽の7/8分目までが理想です。ぎゅうぎゅうだと洗濯槽の中で洗濯物がきちんと動かず、汚れをしっかりと落とせません。

早く乾かす

洗い終えたら放置せず、できるだけ早く干しましょう。サーキュレーターや扇風機を活用し、洗濯物の下から風を送れば素早く乾かせます。扇風機を使うなら首を振るように設定し、部分的に湿度が上がらないように注意してください。

アイロンがけ

ある程度乾かしたタイミンでアイロンをかけます。アイロンの熱により菌を死滅させ、さらに乾きが早くなることで菌の繁殖やカビ予防につながります。



冬は部屋干しが有効なもの、天日干しには紫外線による殺菌効果が期待され、風を当てることでこもった臭いも飛ばされます。短時間でも外に干して日にあてると良いでしょう。その際には、日本気象協会のホームページで「洗濯指数」(※)を調べておけば安心です。

(※) 洗濯指数とは、天気や気温などの予測から計算した「洗濯物の乾きやすさ」を表します。



埼玉県の洗濯指数

商品探訪 これが好き

今月の一品

『ノンカップ麺』



『ノンカップ麺詰め合わせ』 4種20食 1,980円(税抜)
きつねうどん、ねぎ入りそば、しお野菜ラーメン、ねぎ入りしょうゆラーメン各5食。
他にも中華そばや和風カレーうどん、ミニノンカップ麺など種類も豊富。ぜひお気に入りを見つけてください。



トーエー食品株式会社
専務取締役
統括本部長
鈴木 雅之 さん

器に麺とスープ、かやくを入れてお湯を注ぎ3~5分待つだけでできあがり。一杯のどんぶりにたくさんの思いを注いだ『ノンカップ麺』のこだわりをうかがいました。

●ノンカップ麺の誕生

トーエー食品(株)は1949年の創業以来、カップ麺・即席麺の製造に携わり続けてきました。1995年、工場見学に訪れた主婦の「カップ麺はカップがゴミになる。袋入り即席麺(煮込むタイプ)は子どもやお年寄りに火を使わせるのが心配。それならカップに入っていないカップ麺があればいいのに」という声が、ノンカップ麺誕生のきっかけとなりました。

●試行錯誤の末に出来た「至高の麺」

麺は、お湯の温度が下がりやすい丼などに入れても「ほぐれやすく、伸びにくい」麺。この麺を実現するためにさまざまな試行錯誤がありました。麺が完成した今でも努力は続けます。例えば、通常は自動化してしまう麺を延ばす工程では30分おきに麺の厚さを測っています。これは天候などによって工場内の湿度や温度が変わるので、常に同じ品質にするためにはこまめな調整が必要だからです。

●インスタント食品だからこそ「安全」なものを

ノンカップ麺は安全性にもこだわります。麺に使っている小麦粉は100%国産。また人工合成添加物の「かんすい」を使わず、北海道産の馬鈴薯でん粉などでコシがのどごしの良い麺を作っています。さらに、化学調味料不使用のスープなどの原料についても、情報が曖昧なものは使用せず、素材のデータを遡って情報が明確なものを選んでいきます。

どんぶりの一杯は小さな世界ですが、お召し上がりいただく皆さんに長く満足してもらえるよう、たくさんの思いを注いでいます。ぜひお召し上がりください。

次回予告

酒井産業株式会社
シンプルで多用途に利用できる
『国産ひのき元禄割箸』



製造工程

1 原料配合(ミキシング)

2 圧延ローラー

3 麺線切り出し



4 蒸し器

5 切り出し



6 フライヤー(油揚げ)

7 冷却機

8 検品



9 金属探知機

10 包装

11 重量チェッカー

12 検品・箱詰め

13 出荷

Letters

みなさんからの郵便

採用させていただいた方に、
300ポイントをプレゼントします。



「温かい言葉をありがとう」
1月と4月に両膝手術のため入院。その際パルシステムに一時休止と退院後配達開始の電話連絡をしました。「お大事にしてください」「お帰りなさい。良かったですね」と本当に温かい言葉をかけてくださったコールセンターの方に、今でも感謝しています。

川越市 まあバアチャン

テーマトーク 「私の配偶者」

「子年の主人」

同じ学年の主人は早生まれの私より一足早く昨年還暦を迎えました。干支がネズミだからか？大変マメで特にお酒が入るとエンジンがかかって、翌日のゴミ出しの準備を始めたり、今は家族全員のお布団を温める為に布団乾燥機をセッティングしてくれました。お酒を飲む時くらいゆっくり落ち着いて飲めば？と言いつつ丑年の私はどっしり座っています。

還暦同窓会も旅行もコロナ禍で中止になってしまったけど、落ち着いたら2人でゆっくり旅行に行きたいです。

さいたま市 ぽてなすび

「一枚上手な夫」

家族のなかではたぶん一番短気な私です。それを知った上でからかう夫。アイロンがけでシワが取れない...と言うと私の顔をみて「ほんとに...」。鉢物の多肉植物がふえたよと言うと、私のおなかまわりをみて「ほんとに多肉が...」。怒る前に笑い出す私の負けです。

ふじみ野市 ママナオ



川越市 阿久津 正子さん

「面白い主人」
主人はひとまり年上ですが、視点が違うことが多く刺激的な毎日です。流行りものについては、私が知らないことをイキイキ話して面白いですよ。

富士見市 ぴより

「また会いましょうね」

78才でこの世を去った主人はバスの運転士を40年勤めました。若い頃は給料も安く、大変な時期もありましたが、まじめに働き私や子ども達の良き夫であり父親でした。私は92才。あなたの分まで長生きしていきますよ！何年後かに、また会いましょうね。

さいたま市 島村 利さん

「感謝の日々」

結婚して40年近く。共働き、3人の子育てと慌ただしく過ごしてきました。60代後半の今も共働きできることに、改めて奇跡を感じています。いろんな不満もあるけれど、元気でマイペース、優しさを持ち合わせている夫に感謝感謝です。

川越市 清野 秀子さん

「悪筆?!」

私の夫はお世辞にも字がきれいとは言えず、カレンダーに書き込まれた字が全く読めないことが多々あり、予定時間がかみ合わず何度も喧嘩になることが。

そこで彼なりに考えたようで、①は○時、②は△時、とひと目で分かりやすいように工夫してくれました。...が、その①や②すら判別がつかないものがあり、イライラを通り越して笑ってしまいました。

飯能市 たまこちゃん

「フラスメイトだった夫」

私の夫は、小学校のフラスメイトです。休み時間にポケモンしりとりをしていた当時と同じ気持ちで、毎日おしゃべりしています。そのうち私たち夫婦よりポケモンに詳しくなった子どもたちと一緒にポケモンしりとりをやりたいな。

さいたま市 びわ猫

「ダンナの道案内」

ダンナの道案内方法は自動販売機です。「まず真っ直ぐ進んで、一つ目の販売機を右に、二つ目を左に曲がれば着くよ」です。

久喜市 でかば

「血は争えない!」

夫に先立たれ一人暮らしの日々が続きました。毎日何をする事もなく過ごしていました。娘の子をいつも春・夏・冬休みには預かっていましたが、いつも女の子の孫が来ていました。上の孫が中学3年の夏休みにはじめて来て、それ以来我が家の住人になり、まもなく高校を卒業します。私の配偶者にはなれませんが、亡き主人の様に振舞っていて時々主人かと思ってしまう事もあります。血は争えないですよー孫がいるだけで言葉を交わし、時には笑うような事があり大変ですが楽しい日々を送っています。

深谷市 2人目の母

「外面のいい夫」

家ではコヒーなど淹れたことがなく、私が淹れるのを辛抱強く待っている。ところが職場ではみんなにコヒーを淹れていること。信じられない、どういうこと。本当に外面がいいのだから。

大里郡 みー

お知らせ

知ったク! パルシステム

気持ちが込められた 「折り鶴」を ありがとうございました

昨年8月に呼びかけた「助け合いの心を折り鶴にこめて」。ご賛同いただいたみなさんから折り鶴「約100,000羽」が寄せられました。

この温かな取り組みは、1992年頃に共済金請求書類の発送を担当していた職員が「少しでも受け取った方の励みになるものを」と手づくりの折り鶴を同封したことから始まっています。

この思いが全国各地の組合員の心に響き、折り鶴づくりの輪が大きくなりました。



組合員のみなさんに折っていただいた鶴は、困った時こそ助け合いたいという全国の組合員の気持ちとともに、共済金やお見舞金の請求書類に同封されます。



from Editor

編集後記



東日本大震災直後からはじめた献血。当時は愛知県に住み、献血センターはよく通る道沿いにあるので定期的に立ち寄っていました。7年前に埼玉に移り住むと近くにセンターがなかったため、献血パスを見かけた時だけ協力することになりました。

昨年、用事を済ませて歩いていると見覚えのあるバスが！しかも私の血液型を求めている様子。駆け寄って協力の旨を伝え献血カードを手渡すと、なんと4年ぶりと分かれ長い間協力できなかったことを心苦しく思いました。コロナ禍の中、苦しんでいる人を救う医療従事者の方々の足元にも及びませんが、少しでも世のために行動したいものです。

(W)

「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。

4月号テーマ「配達担当へのメッセージ」 締め切り2月26日(金)

読者アンケート

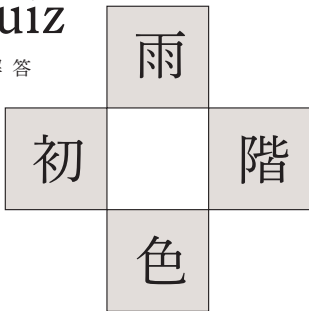
2月号で掲載した内容で、良かった項目に「V印」を、いくつでもご記入ください。ご意見などがございましたら、併せてご記入ください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 特集「もったいない」を支援の形に | ☐ 商品探訪 これが好き |
| ☐ 南三陸町スタディツアー報告 | ☐ 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 | ☐ 知ったク!パルシステム |
| ☐ パレ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 |
| ☐ リユース・リサイクル報告 | |

ご意見 _____

Quiz

解答



名前 _____

組合員番号 _____

おしえて! パルレシピ

余った節分の福豆を
活用できますか?

羽生市 E・M

ADVICE



食育サポーター
杉山 真希さん

余った福豆とお家にある材料
でできる簡単ビスコッティ。
ザクザクの食感がくせになり
ます。福豆をチョコレートに
変えて、バレンタインにも。

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

節分豆のビスコッティ

材料 (4人分)

ホットケーキミックス…150g、卵…1個、花見糖…20g
菜種油…大さじ1、福豆…30g

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスと花見糖を入れ、ヘラで均一になるように混ぜ、よく溶きほぐした卵と菜種油も加える。生地がまとまってきたら、福豆を加える。
- ③生地をクッキングシートの上で、10cm×20cm×高さ1.5cm程の楕円形に広げる。
- ④180℃のオーブンで15分焼く。取り出して粗熱が取れたら、1.5cm幅に切り、断面を上にし、再度160℃のオーブンで10分焼く。

おすすめの一品



『産直小麦の
ホットケーキミックス』
200g×4 288円(税抜)
ミョウバン不使用の牛乳と
卵を加えて作るミックス粉。
約4枚ずつ分の分包。

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



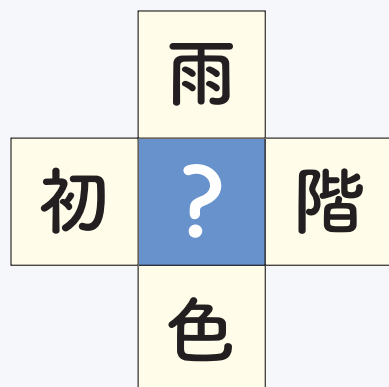
③配送便

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/2月26日(金)

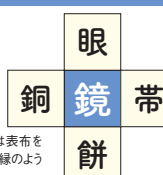
●正解者の中から抽選の上、5名様に300ポイントをさしあげます。

●お便り、イラストもお待ちしております。

新春クイズ解答

問1

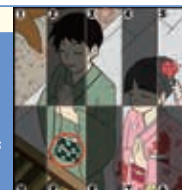
鏡



鏡帯(かがみおび):
裏布を表に、または表布を裏に折り返して、額縁のように仕立てた帯。

問2

- ①根の形
- ③石の形
- ⑤髪飾りの数
- ⑦花びらの向き
- ⑨帯の配色



応募総数 12月号の Quiz の応募総数は328通で325通正解でした。

広報課行き