

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



5

2021 May

NO.321

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
埼玉をつくれます



特集

パルシステム環境キャンペーン
私たちのキラカエル 2

#Follow
me!



お知らせ

パルシステム埼玉
公式 Twitter
始めました!



パルシステム環境キャンペーン 私たちのキラカエル

私たちの
キラカエル

パルシステムでは、毎年商品を通じて環境に負荷をかけない暮らしを提案する「環境キャンペーン」に取り組んでいます。くらしの中の視点を少し変えるだけで、環境に配慮する取り組みにつながります。パルシステムといっしょに「できることから」始めてみませんか？

「選ぶ」をキラカエル

身近な「キラカエル」といえば、ふだん購入している商品はでしょうか。パルシステムで商品を選ぶときに少し意識するだけで、環境に配慮する取り組みにつながります。そこで今回、視点を変えるのにおすすめしたいのは「青果」です。

パルシステムの青果は、生産者と共に環境保全型農業を推進し、農薬の削減と化学肥料に頼らない努力を続けています。

例えば、堆肥を使って土づくりをすることで、大気中へのCO₂（温室効果ガス）の排出量が年間15万トン削減するとの報告があります。これは約40万台のエアコンが排出するCO₂に相当し、地球温暖化防止効果があらわれます（※）。また、化学肥料や農薬を使わない、減らすことで生物多様性の保全にも効果があります。こうした青果に「キラカエル」ことで、環境に配慮した行動につながります。

※出所：環境庁・経済産業省自然エネルギー庁

パルシステム独自ブランド！

パルシステムが取り組む「農薬削減プログラム」。その中で生まれたのが「コア・フード」と独自の栽培基準「エコ・チャレンジ」というブランドです。対象商品には次のマークがついています。

産直青果のコア・フード

有機JAS認証（化学合成農薬、化学肥料を使わない※）を取得した農産物で、パルシステムのトップブランド。
※有機JAS認証での使用可能資材を除く。



エコ・チャレンジ

化学合成農薬、化学肥料を各都道府県で定められた慣行栽培基準の1/2以下に削減。加えて、パルシステムの「削減目標農薬」の不使用を原則としています。青果は、除草剤、土壌くん蒸剤不使用。



表示なし…
パルシステムの産直産地で生産された農産物

マークを探そう！

生産者は高温多湿で病害虫が発生しやすい日本において、厳しい品質基準に加え、資源の循環を実践しています。「コア・フード」「エコ・チャレンジ」マークは、安全・安心はもちろんのこと、環境に配慮した商品の証です。カタログ誌面でマークが入った商品を見かけたら、ぜひ購入をご検討ください。



■ecore (エコレ)
2020年11月より刊行した“有機”を紹介する「ecore」。「コア・フード」と「エコ・チャレンジ」の青果のほか、生産者のメッセージやおいしく食べるための知識などを掲載しています。次回は8月1回にカタログと一緒にお届け予定です。

わたしのグリーン・チャレンジ 2021

パルシステム埼玉限定キャンペーン

パルシステム埼玉の独自企画として、みどりの画像を大募集！ご自宅のお庭や家庭菜園などを撮影した画像をぜひ投稿してください。投稿画像を合わせて「みんなで一枚のグリーンカーテン」を完成させましょう！

“ご自宅”のグリーンカーテン、キッチンハーブなど家庭菜園もOK！



おすすめの一枚をお待ちしています♪



投稿者の中から抽選で **30 名様** に、『り・さいくりんぐトイレットペーパースングル太穴 130m×6』をプレゼント！



【応募期間】

2021年5月10日（月）～
6月18日（金）

【参加方法】

①左記の二次元バーコード、またはパルシステム埼玉ホームページの専用フォームより投稿してください。



②画像は2020年以降に撮影されたものを投稿してください。

③参加者から抽選で30名様に上記商品をプレゼントします。

*プレゼントは商品の発送をもってかえさせていただきます。

④完成画像はパルシステム埼玉ホームページ、Twitterで公開いたします。

【注意事項】

- ・画像は加工、圧縮せずに投稿してください。
- ・応募への接続料及び通信料はご負担願います。
- ・お一人様何回でも応募いただけます。
- ・投稿画像は、ホームページ、Twitterで紹介させていただく場合がございます。
- ・投稿画像は、著作権、肖像権、商標権、プライバシー等、第三者の権利を侵害するおそれがないことを確認した上で投稿をお願いします。



いっしょに子育て

パルシステム埼玉の子育て支援

核家族化で「子育て」が「孤育て」になりやすい今の時代。パルシステム埼玉では毎日頑張るママパパが地域で楽しく子育てできるような様々な企画や場所を提供しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、一部使用方法や企画内容に変更がある場合がございます。



ぱる★てらす

浦和区にある組合員活動施設「ぱる★てらす」は、小さなお子さんがいる方も利用しやすい設備が整っています。1、2階は組合員以外の地域の方にも広く開放しており、おもちゃなどがあるコミュニケーションスペースや授乳室、おむつ交換台、ベビーカープ、幼児用補助便座もあります。

毎週金曜日10時から11時には「親子ふれあいサロン」（一部企画は予約が必要、無料）を開催し、絵本の読み聞かせや親子ふれあい遊びで楽しい時間を過ごせる他、子育て中の方同士の情報交換の場にもなっています。

※詳細は施設またはホームページでご確認ください。
生活協同組合 パルシステム埼玉 ぱる★てらす
TEL 0120-583-388
（月～金 9時～17時）



赤ちゃんの駅にも登録しています



理事会レポート

第14期2020年度
第10回理事会
2021年3月24日開催

【議決事項】

●第1号議案 2030年ビジョン（2次案）決定の件

2030年ビジョン（2次案）が承認されました。総代へ意見を求めた後、4月理事会で協議・承認を行います。

●第2号議案 2021年度事業活動方針（2次案）決定の件

2021年度事業活動方針（2次案）が承認されました。総代へ意見を求めた後、4月理事会で最終案の協議・承認を行います。

●第3号議案 2021年度予算（1次案）決定の件

2021年度予算（1次案）が承認されました。2020年度供給高の確定は4月となるため、4月理事会にて予算（最終案）を諮ります。

●第4号議案 所在不明組合員の自由脱退処理の件

「所在不明の組合員の整理に関する規約」に基づき、所在不明組合員2034名の自由脱退処理を行うことが承認されました。

●第5号議案 公認会計士監査規約改定の件

生協法が改正（2021年3月1日施行）され、新たな条文が加わったことにより、内容変更を伴わない条文番号の変更が提案され、承認されました。

本来、本規約の変更は総代会に改廃権限があり

ますが、実質的な内容の変更を伴わない条文番号の変更の範囲のため、生協法および定款第63条第4項で規定されている通り、理事会での議決をもって改定とします。

●第6号議案 第15期理事全体区候補者推薦の件
第15期役員選挙 理事全体区候補における理事会推薦について左記の通り承認されました。

- | | |
|-------------|--------------|
| 河本 健太郎（新任） | 高橋 健司（重任） |
| 談 麗青（新任／員外） | 角掛 康弘（重任／員外） |
| 西川 正（新任） | 樋口 民子（重任） |
| 森田 康生（重任） | 横山 博志（重任） |
- ※五十音順

●第7号議案 埼玉県生活協同組合連合会 理事候補推薦の件

埼玉県生活協同組合連合会の区域区分理事候補として、専務理事 横山博志・理事 西内良子の2名を推薦することが承認されました。

【特別報告】

1. 役員人事委員会答申
2. 2020年度決算見込み・決算方針について

【監事会報告】

2020年度期末監査実施計画



子育てサポーター（子サポ）

子育てサポーターは、子育て世代向けの講座を通して孤立しがちな親や子育てを支援する組合員です。親子のふれあい、仲間との出会いを大切に感じられるような、交流の場づくりをすすめています。「子サポのママカフェ」企画では、0～2歳のお子さんとママパパを対象に、おしゃべりしながら季節の製作をしてほっとひと息つくリフレッシュの時間を提供しています。

キッズヘルパー

キッズヘルパーに登録した組合員が会議、イベント等に参加する組合員のお子さん（1歳以上の未就学児）の託児を行う、助け合いの中で支えられている制度です。

監事会報告

- I. 第10回監事会 3月23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。
 - 期末監査の計画を協議し、監査実施計画書を作成しました。
 - 次期監事候補者の推薦について協議しました。
 - 監事監査規約の改定をしました。

II. 3月の活動報告

【会議の出席・傍聴】
定例理事会、理事政策会議、理事共有化会議、経営会議、パルシステムグループ政策討論集会、地方区推薦委員会（東地方区Web・西地方区Web）、役員選挙管理委員会（Web）、役員選挙委員会、内部統制委員会、危機管理委員会、コンプライアンス委員会

【監査活動】
監事連絡会、代表理事懇談（専務理事）、理事職員ヒアリング（常任理事2名、産直委員会委員長、組合員理事5名、マネジメント推進室、地域活動室、組織運営部 事業所往査（草加センター）

【その他の活動・研修等】
埼玉県生協連監事会・理事会、パルシステムグループ監事研修会、監事連絡会議、日本監査役協会、改正会社法の概要と実務対応Web、期末会計監査の留意点Web

【員外監事の日（統・同一労働同一賃金⑤）】
同一労働同一賃金にかかる法分野は、激流の中にあります。正社員と非・正社員間の不合理な格差は是正すべきだとする社会的要請は、強まるばかりです。この「不合理」について、最高裁判例が複数出ましたが、まだまだ足りません。そのため、具体的な制度設計としては、法の趣旨を念頭に、手探りせざるを得ません。その際、心がけるべきは、この位なら「不合理でない」という後ろ向き発想ではなく、一歩先を見据え「合理的」な制度を目指すことだと思います。（次回から「著作権法改正」）

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 お届け時はやや硬い状態ですが、追熟させてお尻のあたりに弾力を感じるくらいが食べ頃です。



② 生食の際には冷やしすぎると味が落ちますので、10℃前後で保存してください。

Q1 メロンの表面のネットが不自然な状態になっています。

ネット系のメロンについては果肉が肥大する速度に果皮が追いつかず無数のヒビ割れが生じ、それを自ら修復してかさぶたを形成します。これが盛り上がり、網目模様となったものがメロンのネットになります。しかし、生育中に日照不足や低温の日が続いて水分過多になるとネットがバランスよく張れない場合があります。見た目は良くありませんが食味には影響がないため、軽微なものは出荷基準内としてお届けしています。（①）

Q2 トマトの形が変形したような状態で届きました。

トマトの変形は空洞果の可能性が高くなります。通常は丸い形ですが、切ってみると芯（部屋）の数が少なく、また「いびつ」になっています。極端な変形果は出荷基準外としていますが、軽微なものはお届けする場合があります。（②）

Q3 石けんシャンプーと、市販のシャンプーの違いを教えてください。

市販のシャンプーのほとんどは合成洗剤です。合成洗剤のシャンプーを使うと、汚れだけでなく、髪や皮膚を保護している「皮脂」まで、すっかり取り去ってしまうこともあります。そして、なかなかすすぎきれず、残留するものもあり、皮膚に影響を与える懸念があります。
一方、石けんシャンプーなら汚れだけ洗い落とし、皮膚への残留もなく、スッキリ、サッパリします。

Q4 予約登録米について教えてください。

予約登録米は、組合員が産直産地の米を田植え前に年間登録するもので、登録すると秋の収穫後から4週に1度、定期的にお米が届きます。
生産者は事前登録があることで、非常に手間のかかる化学合成農薬や化学肥料にできるだけ頼らない環境保全型の米作りに励むことができます。一方で組合員も栽培基準が高い（コア・フードやエコ・チャレンジ）米を安定して利用することができる、組合員と生産者の双方にとってメリットのある仕組みです。そのため継続登録が原則ですので、申告がない限りは翌年以降もお届けします。やむをえず受け取れない場合は、次回のお届けを1回休むこともできます。

この制度は、1993年の米不足をきっかけに、1995年からスタートしました。現在ではパルシステムの米購入者の約5割が予約登録米を利用しています。

予約登録米は、すべて「コア・フード米」、または「エコ・チャレンジ米」（ただし北海道米を除く）で、「同じ銘柄・産地・栽培基準」の場合、誌面販売価格より常にお得な価格となります。

（例）予約登録米「エコ・秋田あきたこまち（無洗米）5kg」通常価格1900円（税込）について
カタログで「エコ・秋田あきたこまち（無洗米）5kg」を特別価格1800円（税込）で企画する場合、お届けする予約登録米の価格は1800円（税込）よりお得な価格でお届けします。（直近でお届けする週の予約登録米のみ）

表紙レシピ
すぐそれパルごはん

鰹のカツレツ

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）

かつお（生あるいは、たたきになっているものでも可）…2サク（300gぐらい）、小麦粉…大さじ2、溶き卵…1個分、パン粉…適量、塩…少々、こしょう…少々、揚げ油…適量、付け野菜…適量
（トマトソース材料）
『とまとま』…大さじ3、玉ねぎ（みじん切り）…1/8個、塩…少々、こしょう…少々、オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ① かつおは1cmに切り分ける。表裏に軽く塩、こしょうをしておく。
- ② それぞれに小麦粉を軽くふって、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- ③ 揚げ油を180℃に熱して、衣がこんがりキツネ色になるまで揚げる。
- ④ トマトソースを作る。みじん切にした玉ねぎに軽く塩（材料外）をふる。よくもんで水けをしぼり、残りの材料とあえる。
- ⑤ 付け野菜に揚げたかつおを盛り付け、トマトソースを添える。



食育サポーター
岡崎 真紀子さん

この時期に栄養価の高い旬のかつおは生でも食べられるので、揚げ時間は短い方がおいしさを損ないません。中身が少々レアでも大丈夫。タルタルソースでも！



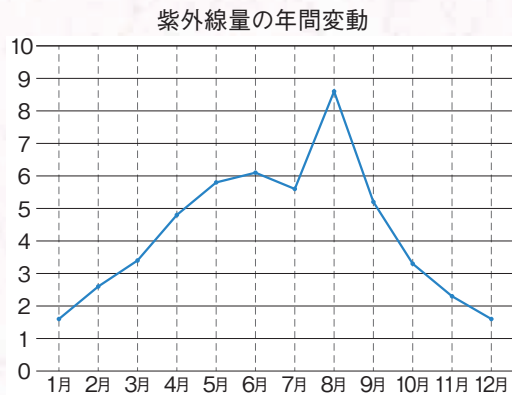
リソース・リサイクル報告

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	133,802kg	61.9% (前月比 +6.3%)	注文用紙	2,859kg	69.0% (前月比 -13.7%)
リユースびん	26,358 本	74.0% (前月比 +2.9%)	お料理セットトレイ	550kg	36.9% (前月比 -16.4%)
紙パック類	4,697kg	58.9% (前月比 +0.2%)	産直米米袋	255kg	21.6% (前月比 -11.3%)
プラスチック袋	3,487kg	24.3% (前月比 -5.2%)	たまごパック	6,674kg	73.1% (前月比 -2.6%)
AB パック	898kg	21.3% (前月比 -2.1%)	ペットボトル	2,350kg	61.8% (前月比 -10.8%)

※回収実績（2021年2月）

毎日を豊かに くらしのあれこれ



「UVインデックスの数値データ表」(気象庁ホームページより)をもとに作成 2020年観測地点つくばの値
※UVインデックス(紫外線の強さを指標化したもの)を月平均した値

今月のテーマ 紫外線対策

新緑の季節を迎え、外に出る活動も増えてきた時期ですが、気になるのは紫外線。紫外線は体内でビタミンDを生成するなどのメリットもありますが浴び過ぎるとお肌へのダメージも心配。しっかり対策して楽しい時間を過ごしましょう。

季節

紫外線量は暖かくなるにつれて増え、これからやってくる夏にピークを迎えます。しかし、冬でもゼロ口にはならないので油断は禁物です。

時刻

1日の中では朝7時ごろから増え始め、正午前後にピークを迎え、減つてはいきませんが午後の遅い時間まで残ります。

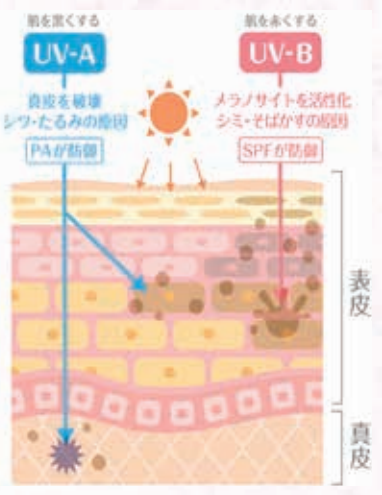
天候

曇りの日は晴れた日の6割強、雨の日でも晴れた日の約2割の紫外線が地表に降り注いでいます。

■日焼け止めの選び方

SPFとPAは数値が高いと効果も高くなりますが、肌への負担も増えます。活動内容や活動時間を考慮して日焼け止めを選ぶとよいでしょう。

短時間で肌に赤みや炎症を起こさせ、黒化につながりやすくなるUV・Bを防ぐ効果指数のこと。数値が大きいほど防御効果が高い。



紫外線は、波長の長さによってUV・A、UV・B、UV・Cに分けられ、そのうち肌に悪影響をもたらすのはUV・AとUV・Bです。

UV・A

地表に降り注ぐ紫外線の約9割を占めるのがUV・A。波長が長いために真皮層にまで到達し、線維芽細胞を傷つけてしまいます。そのため、UV・Aを浴びてしまうと、肌は弾力を失い、シワやたるみを引き起こします。

UV・B

波長が短い真表皮までは到達せず、表皮にダメージをもたらします。たくさん浴びてしまうとすぐに赤く炎症を起こし、メランinをつくらせ、シミやそばかすの原因になります。

PA

一時的な黒化を引き起こし、長時間かけて肌の弾力を失わせるUV・Aを防ぐ効果を表す目安。PAの数が増えるにつれ防御効果が高い。

紫外線吸収剤

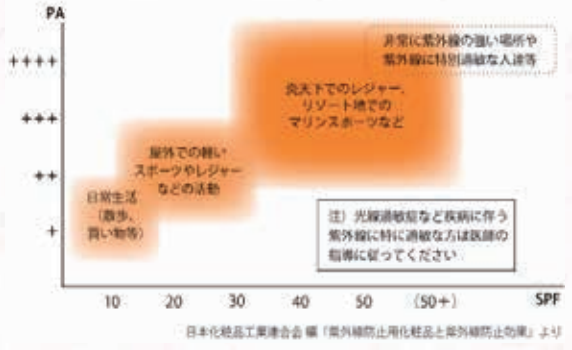
化学反応により紫外線を熱に変換し肌表面から放出します。白浮きしにくいという利点もありますが、化学反応により、ピリピリと肌に刺激を感じる方もいるようです。

紫外線散乱剤

紫外線を跳ね返し、肌内部への侵入を防ぎます。肌が敏感な方やお子さんはこちらがおすすめです。

日焼け止めは、汗、皮脂、摩擦などで落ちていくため、2〜3時間おきの塗りなおしが効果的です。また、帽子や日傘、アームカバーなども併せて使いながら対策していきましょう。

生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方



離乳食作りをお手軽に

『yumyumちっちゃカット産直かぼちゃ』
『yumyumちっちゃカット産直にんじん』
『yumyum産直米のおかゆ』

便利で安心、どちらもかなえたパルシステムオリジナルの離乳食食材yumyum「ヤムヤム」シリーズの中から、昨年度新発売された3品をご紹介します。慣れない離乳食作りに悩むママやパパのお助け食材アイテムとして役立ててください。

●ちっちゃカット産直かぼちゃ

原料のかぼちゃは、北海道の産直産地「丁Aおとふけ」で収穫されたものです。農薬や化学肥料にできる限り頼らず栽培し、しっかりと味ののった原料を選んで塩などの味付けもしていません。

かたくて食べにくい皮は取り除き、約5mm角にカットし凍結しているので、離乳食初期の赤ちゃんには電子レンジで加熱したら、すりつぶしてご使用ください。中期からはそのまま離乳食として与えられるサイズです。かぼちゃ本来の味で赤ちゃんの味覚を育みましょう。



『yumyumちっちゃカット産直かぼちゃ』
・内容 150g 通常価格 322円(税込)
・お届け温度 冷凍
【次回企画回】
yumyum For Baby&Kids 5月4回、6月2回



●ちっちゃカット産直にんじん

にんじんは農薬や化学肥料にできるだけ頼らず育てた千葉県産、茨城県産のものを使用しています。添加物や調味料などを一切使用していませんので、赤ちゃんににんじんそのもののおいしさを教えてあげられますね。

皮むき、下ゆで済みの使いやすい約5mm角にダイスカットされているのもポイントです。離乳食初期・中期はすりつぶして、後期からはちよい足し野菜として活躍するでしょう。電子レンジで温めるだけで子どもの食べやすい食感に変わり、使いたい分だけサツと取り出せるのも便利です。



『yumyumちっちゃカット産直にんじん』
・内容 210g 通常価格 322円(税込)
・お届け温度 冷凍
【次回企画回】
yumyum For Baby&Kids 5月3回、6月1回



●産直米のおかゆ

J・Aいわて花巻(岩手県)の産直米を使用しています。赤ちゃんが食べるものだから、化学合成農薬や化学肥料を慣行栽培基準の1/2以下に抑えたエコ・チャレンジ栽培の米に限定し、ふっくらと炊いた5倍がゆは離乳食中期からあげられます。

1パック100gなので離乳食後期にちょうど良い量ですが、多い場合は取り分けて残りは冷凍保存してください。常温で6カ月の保存が可能なので防災備蓄にもなる1品です。



『yumyum産直米のおかゆ』
・内容 100g×3パック 通常価格 322円(税込)
【次回企画回】
yumyum For Baby&Kids 5月3回、5月4回



パルシステムの育児情報サイト「子育て123」では、離乳食のレシピや子育てコラムなど管理栄養士・専門家が監修し、毎日の子育てを応援しています。月齢に応じたレシピが充実しているので、ぜひアクセスを!!



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★7月号テーマ「思い出し笑い」

何かの拍子でふと昔のことを思い出し、クスクスと笑ってしまうことってありますよね。ぜひ教えてください！

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。インターネットでもご応募できます。詳しくは裏表紙の「応募方法」をご確認ください。

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
5月21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





お店に行く機会が減った代わりに、料理のレパートリーを増やしています。メニューはフライパンやレンジで調理できる、肉料理やお菓子が中心です。おいしくできたときはテンションが上がります！

(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。

7月号テーマ「思い出し笑い」 締め切り5月21日(金)

Quiz

解答

健

鋭

障

球

名前

組合員番号

読者アンケート

5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 私たちのキラカエル

☐パルシステム埼玉の子育て支援

☐理事会レポート

☐監事報告

☐パルのことならなんでも聞いて

☐すぐそれパルごはん

☐リユース・リサイクル報告

☐“選ぶで変わる”ほんもの実感

☐毎日を豊かにくらしのあれこれ

☐Letters

☐知ったく!パルシステム

☐おしえて!パルレシピ

☐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。)

「おからクッキー」

おからの手軽さと、カロリーが低いはずの思い込みに、味がよいのではまっています。

さいたま市 西村 玲子さん

「キャッチフレーズに乗せられて」

「便利、簡単、楽々、スイスイ、ホイホイ…」などのキャッチフレーズがついてると、つい買いたくなる。結局しまい込んで、何に使うと便利だったのかわからなくなること。

さいたま市 ポトス

「パン」

ついつい買ってしまうもの、それはパンです。パン好きの主人のためにと思い、おいしそうなパンを買う。時には子どもも好きなドーナツなども手に取っています。

川越市 清水 文子さん

「個包装のお菓子」

家族が寝静まった後にパルシステムのカタログをゆっくり見る時間がストレス解消になっていますが、注文のお供にお茶と一緒にお菓子を食べてしまいます…。ちよとつまめるものをと、個包装の個別パックのお菓子をいろいろ買っています。

さいたま市 ごま団子

「結局は…」

本日限りなどの特売品で、普段使っているものを余分に買ってしまうことがあります。

深谷市 くまぐま

「きのこ」

パルくる便でも野菜を頼んでいるのに、つい買いたくなるのはきのこ類(まいたけ・しめじえのき)。見ると買ってしまいます。冷蔵庫の野菜室には、いつも常備しています。ちよとしたおかずを作るのに、きのこは便利です。

越谷市 はなも色

「チョコレート!!」

新商品だけ…と思いながら「あれおいしかったな」「これはまだ食べていない」とついついカッ。寒い冬は苦手だけど、チョコレートの新商品が次々に出てくるので、冬も悪くないかと思えるほど。

深谷市 あずきママ

「広告&CMの買」

季節のフルーツをふんだんに使ったスイーツの広告やCMを見ると、カロリーが気になりつつ、買っています。

熊谷市 はあばちゃん

お知らせ

知ったく!
パルシステム

牛乳づくりをタオルでサポート「タオルを贈る運動」のご報告

パルシステム連合会は1985年から、酪農生産者へ「タオルを贈る運動」に取り組んでいます。酪農生産者は搾乳する際、牛の乳房の感染防止や、搾乳機械の掃除、牛舎内の清掃などに大量のタオルを使用します。一方、組合員の家には贈答品などで家庭に保管したままのタオルが少なくありません。家庭に眠るタオルという“未利用資源”を酪農の生産に生かそうと呼びかけるのが「タオルを贈る運動」です。



今年1月11日(月)から2週間、酪農生産者へのメッセージとともに家庭に眠る未使用タオルを募集し、パルシステム埼玉では6,124枚のタオルと585件のメッセージが寄せられました。みなさまのご協力に感謝し、パルシステムの牛乳を生産する4つの産直産地(北海道『こんせん72牛乳』、埼玉県・茨城県『酪農家の牛乳』、埼玉県『酪農家の低脂肪牛乳』、岩手県『いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳』)へ寄贈します。



たくさんのメッセージが酪農生産者のもとへ!

フリートーク

「文通の名残り」

学生時代は今のようメールやSNSが浸透していなかったため、友人と文通をしていた名残りで、今でも季節の便箋や可愛い切手などについて目がひかれます。今は友人にほとんど手紙を書くこともなくなりましたが、以前買い揃えた便箋や切手(料金改定がされて1枚では料金不足なもののばかり)を手放せずにいます。

所沢市 豆蔵

「エコバッグ」

可愛いエコバッグを見かけるとつい手に取ってしまふ。買い物袋が有料とはいえ、何十枚買ってもエコバッグより安いはず。氾濫するほどのエコバッグを作る方がエコではない!と思いつつも、可愛いバッグからの誘惑は強烈。最近やっと控える事ができるようになりました。

本庄市 ばあば

上尾市 ユン汰

「百貨の商品」

買うつもりがなかったのに店内を回っていると、ついつい手が出て結局いろんな物を買ってしまいます。

所沢市 マーミ

「保存食なのに…」

缶入りのクッキーなど保存食として買ったのに、おいしそうなのでつい食べてしまひ、また買ってしまふ。

朝霞市 ネモフィラ

「冷凍食品」

フードロスしたくないので、生鮮食品などは1週間で使い切るようにしています。しかし冷蔵庫がスカスカだと、とても不安になるのでついつい冷凍食品をストックように買ってしまいます。とても便利なので助かりますが、冷凍フルーツやパイシートが残りがちです。

さいたま市 りんごちゃん

「きのこ」

パルくる便でも野菜を頼んでいるのに、つい買いたくなるのはきのこ類(まいたけ・しめじえのき)。見ると買ってしまいます。冷蔵庫の野菜室には、いつも常備しています。ちよとしたおかずを作るのに、きのこは便利です。

越谷市 はなも色

「チョコレート!!」

新商品だけ…と思いながら「あれおいしかったな」「これはまだ食べていない」とついついカッ。寒い冬は苦手だけど、チョコレートの新商品が次々に出てくるので、冬も悪くないかと思えるほど。

深谷市 あずきママ

「広告&CMの買」

季節のフルーツをふんだんに使ったスイーツの広告やCMを見ると、カロリーが気になりつつ、買っています。

熊谷市 はあばちゃん

「おからクッキー」

おからの手軽さと、カロリーが低いはずの思い込みに、味がよいのではまっています。

さいたま市 西村 玲子さん

「キャッチフレーズに乗せられて」

「便利、簡単、楽々、スイスイ、ホイホイ…」などのキャッチフレーズがついてると、つい買いたくなる。結局しまい込んで、何に使うと便利だったのかわからなくなること。

さいたま市 ポトス

「パン」

ついつい買ってしまうもの、それはパンです。パン好きの主人のためにと思い、おいしそうなパンを買う。時には子どもも好きなドーナツなども手に取っています。

川越市 清水 文子さん

「結局は…」

本日限りなどの特売品で、普段使っているものを余分に買ってしまうことがあります。

深谷市 くまぐま

「きのこ」

パルくる便でも野菜を頼んでいるのに、つい買いたくなるのはきのこ類(まいたけ・しめじえのき)。見ると買ってしまいます。冷蔵庫の野菜室には、いつも常備しています。ちよとしたおかずを作るのに、きのこは便利です。

越谷市 はなも色

「チョコレート!!」

新商品だけ…と思いながら「あれおいしかったな」「これはまだ食べていない」とついついカッ。寒い冬は苦手だけど、チョコレートの新商品が次々に出てくるので、冬も悪くないかと思えるほど。

深谷市 あずきママ

「広告&CMの買」

季節のフルーツをふんだんに使ったスイーツの広告やCMを見ると、カロリーが気になりつつ、買っています。

熊谷市 はあばちゃん

Letters

みなさんからのお便り

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。

蕨市 よこたん

テーマトーク
「つい買ってしまふもの」

「パルのヨーグルト最高だね!」

長女は、ヨーグルトはいつもパルシステムのものしか選びません。いちごやブルーベリー等のフルーツ系も選ばず、純粋に市販のものよりもパルのヨーグルトを選びます。今ではパルくる便にして、冷蔵庫にいつもストックしてある状態になっています。

さいたま市 だいまママ

「百貨の商品」
買うつもりがなかったのに店内を回っていると、ついつい手が出て結局いろんな物を買ってしまいます。

所沢市 マーミ

「エコバッグ」
可愛いエコバッグを見かけるとつい手に取ってしまふ。買い物袋が有料とはいえ、何十枚買ってもエコバッグより安いはず。氾濫するほどのエコバッグを作る方がエコではない!と思いつつも、可愛いバッグからの誘惑は強烈。最近やっと控える事ができるようになりました。

上尾市 ユン汰

「個包装のお菓子」

家族が寝静まった後にパルシステムのカタログをゆっくり見る時間がストレス解消になっていますが、注文のお供にお茶と一緒に菓子を食べてしまいます…。ちよとつまめるものをと、個包装の個別パックのお菓子をいろいろ買っています。

さいたま市 ごま団子

「結局は…」
本日限りなどの特売品で、普段使っているものを余分に買ってしまうことがあります。

深谷市 くまぐま

「パン」
ついつい買ってしまうもの、それはパンです。パン好きの主人のためにと思い、おいしそうなパンを買う。時には子どもも好きなドーナツなども手に取っています。

川越市 清水 文子さん

「キャッチフレーズに乗せられて」
「便利、簡単、楽々、スイスイ、ホイホイ…」などのキャッチフレーズがついてると、つい買いたくなる。結局しまい込んで、何に使うと便利だったのかわからなくなること。

さいたま市 ポトス

「おからクッキー」
おからの手軽さと、カロリーが低いはずの思い込みに、味がよいのではまっています。

さいたま市 西村 玲子さん

11 あすーる 2021.5

あすーる 2021.5 10



おしえて!!

パルレシピ



立派なレタスが届いたので
サラダ以外の食べ方が知りたいです。
所沢市 K・Y

ADVICE



食育サポーター
天野 洋子さん

レタスと油揚げは湯通しをする
感じで加熱しすぎないと
シャキシャキ感を楽しめ、使
いきれなかったレタスもたく
さん食べられます。しらすは
お好みで。

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

レタスのおひたし

材料 (4人分)

レタス…大 1/2 個 (外葉も小さく切って使います)、油揚げ…1 枚、しらす…大さじ 1、A [白だし…大さじ 1~2 (レタスの量で加減、だし汁使用の場合はみりん小さじ 1/2、塩小さじ 1/2 を加える)、わさび…小さじ 1/2、しょうゆ…少々]

作り方

- ①レタスは芯をとって、3~4cmのざく切りにし、さっと洗う。外葉と油揚げは1cmくらいの短冊切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、レタスと油揚げをさっとゆで、冷水にとってから水けをしぼっておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、②のレタスと油揚げ、しらすを加えてあえ、器に盛る。

おすすめの一品



『産直大豆の油あげ』
2枚60g
消泡剤不使用。産直大豆
とにがりのみで作った豆
腐を菜種油で揚げました。

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



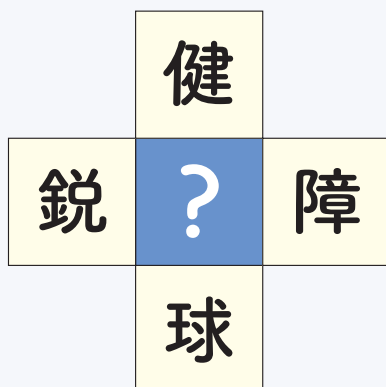
③配送便

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 / 5月21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。

先月の解答は



「東」でした。

東風(こち):春から夏にかけて吹く
東寄りの風。氷を解き、春を告げる
風として、古来雅語として取り入れ
られた。雨を伴うことが多く、この
風が吹くと寒さが緩むので一般に
は喜ばれるが、海上生活者には時化
になる風として警戒された。

応募総数 3月号の Quiz の応募総数は330通で322通正解でした。

広報課行き