

【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ります

pal*system
パルシステム埼玉

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

あする

11

NO.327

2021 November



特集

パルシステム埼玉は

子ども食堂を応援しています ▶ P.2



お知らせ

パルシステム埼玉
公式Twitter
始めました!

#Follow
me!



パルシステム埼玉は

子ども食堂を応援しています

パルシステムグループは2008年の「年越し派遣村」への支援を契機に生活困窮者支援に取り組んでいます。2019年度からは予備青果の活用を仕組み化し子ども食堂や福祉施設などへ提供を始めました。

パルシステム埼玉では2019年から、食品ロスの削減と子ども達の豊かな成長を願って、埼玉県からご紹介いただいた「埼玉県子ども食堂ネットワーク」と「一般社団法人 彩の国子ども・若者支援ネットワーク」に予備青果を寄贈しています。提供された青果は2つの団体を通じて、子ども食堂や

学習支援での食事などに利用されています。2020年度からはコロナ禍の長期化により、生活困窮世帯は増加傾向で、子ども食堂の果たす役割が重要視されています。パルシステム埼玉では引き続き、「互いに支え合って安心してらせる埼玉」をめざし、支援を続けていきます。

コロナ禍以前の様子



こんな取り組みも

ホームステイ応援 プチパントリー

2020年5月29日、埼玉県子ども食堂ネットワークが中心となり、休校で活用できなかった給食用食材などを、県内85カ所ある支援団体を通じて必要とするご家庭へ無料で提供しました。パルシステムからもキャベツや玉ねぎなどの青果を提供したほか、職員が荷受けや仕分け作業に協力しました。



各子ども食堂へ運びます



子ども食堂に到着
貧困や孤食の払拭を目的のひとつとして、子ども食堂では、提供された食材で温かな食事を作り、みんなで食卓を囲んで交流を図ってきました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により、密を避けるため、現在はお弁当や食材の提供に形を変えて開催しています。

パルシステム埼玉 蕨本部

岩槻センター



毎週発生する予備青果はここで振り分け

予備青果が届くまで

欠品を出さないためにどうしても発生する予備青果。実際に予備青果が子ども食堂に届くまで「埼玉県子ども食堂ネットワーク」の道のりで紹介します。

さいたま市岩槻区にある冷蔵品と青果をセットするセンター。青果はここで検品し、小分けに袋詰めされます。一週間分のセットが終わった木曜日の夜、グループ内で必要としている生協ごとに予備青果を振り分けれます。

予備青果とは？

青果は産地出荷後に傷むことがあるため「予備青果」を用意しますが、傷みが発生しない場合は余ってしまいます。また、全組員へのセット完了後や小分け後に残る青果も予備青果として活用しています。

岩槻センターから届いた予備青果を2団体へ提供

予備青果は岩槻センターからの物流インフラを生かして蕨本部に届きます。2019年9月から毎週約100kgずつ、累計約10t(2021年8月末現在)の予備青果を振り分けています。



支援を受ける団体より

埼玉県子ども食堂ネットワークに所属する子ども食堂36団体が、パルシステム埼玉様から毎週月曜日、お野菜をいただいております。

コロナ禍で食事をともにすることは叶いませんがお弁当を作り、食材といっしょにお渡りするプチパントリーの開催で、たくさんのお家庭・子どもたちとつながっています。その活動にパルシステム様の新鮮な野菜は大変ありがたく、お弁当に彩りを添えております。

支援に対する感謝は、工夫して調理し、子どもたちにたくさんの野菜を食べてもらうことだと思っております。



埼玉県子ども食堂ネットワーク代表 本間 香さん

埼玉県子ども食堂ネットワークとは

2017年4月、埼玉県内に子ども食堂が増えていく中、子ども食堂を運営し心を寄せる方々が一堂に会し、情報交換、学校・地域社会・行政・企業との連携を目的に立ち上がった団体です。

パルシステム埼玉は、これからも継続的な支援を続けます。

8月事業報告

組合員数210,462人 前月比 +1,263人 (単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,549,972	106.5%	112.7%
総事業高	2,627,559	106.4%	112.4%
事業総剰余金	678,522	103.8%	112.2%
経常剰余金	96,406	91.8%	241.6%

※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

※8月営業日 2020年度:21日 2021年度:22日

理事会レポート

第15期 2021年度 第6回理事会 2021年9月22日開催

【議決事項】

●第1号議案 医療生協さいたま生活協同組合への寄付承認の件

第28回通常総代会で承認された「貧困・医療支援積立金」を活用し、医療生協さいたま生活協同組合へ医療物資(上限100万円)の寄付を行うことが承認されました。

同生協は、埼玉県生協連の加盟組織であり、この間、「フレイル予防学習会」等の運営協力を含めて協同組合間の連携を行ってきた経緯を踏まえ、コロナ禍で医療体制が逼迫する同生協を応援するため、今回の医療物資の支援に至りました。



理事 高木 まり

新任理事の高木まりです。

商品委員会で学習会を企画して様々なメーカーに商品のこだわりや開発の苦労話などを聞き取り、生産者と消費者の交流会で質問や疑問を直接伺うことで商品に愛着がわきパルシステム商品の背景に魅了されてしまいました。

生産者やメーカーが商品に思いを込めるように、組合員のみならずのお話を聞き、思いをしっかりと理事会に届ける組合員理事になれるよう日々勉強していきます。



理事 佐々木 裕子

この度、第28回通常総代会にて組合員理事に選任された佐々木裕子です。

約10年前から、総代・組合員活動に参加し、たくさんの方と出会い多くの事を学ばせて頂きました。現在コロナ禍で、組合員のみならずと接する機会が少なくなるとも残念ですが、組合員理事としての知識を学びながら活動しています。

今後もパルシステムの理念に基づき、組合員のみならずと一緒により良いパルシステム埼玉になる様に取り組み努力していきたいと思っております。

新任理事・監事紹介

先月に引き続き、第15期役員選挙で当選した新任理事、新任監事をご紹介します。

監事会報告

I. 第5回監事会 9月21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

【会議の出席・傍聴】

定例理事会、理事共有化会議、理事政策会議、経営会議

【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談(専務理事)、役員コンプライアンス研修、八重洲監査法人監査(監査立会、報告聴取、事業所往査(熊谷センター))

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連理事会・監事会、コンプライアンス研修(部長、グループ理事研修、日本生協連(監事基礎研究会、日本監査役協会(与信管理の基礎))

【員外監事の目録著作権法改正⑥】

違法にアップロードされた漫画や書籍を個人的にダウンロードする行為は違法でしょうか？

従来、違法配信物の個人的ダウンロードに伴う複製が「違法」となりうるのは、「録音」「録画」に限られており、それ以外は野放し状態でした。

そこで、「録音」「録画」以外も違法となりうるように法改正されました。ただし、規制強化に対する慎重論にも配慮し、違法となるのは「知りながら」、「軽微でない」、などの要件を満たした行為に限定されました。(続)

クリスマス・迎春

早期チラシのお知らせ

早期予約で注文するとお得に♪
クリスマスとお正月にかかせない商品をパルシステムで頼んでみませんか？
詳しくは、カタログに同封予定のチラシをご覧ください！

11月

日	月	火	水	木	金	土
10/31	1	2	3	4	5	6
クリスマス早期予約チラシ 配付						
7	8	9	10	11	12	13
クリスマス早期予約 注文週						
14	15	16	17	18	19	20
クリスマス早期予約 注文週						
迎春早期予約チラシ 配付						
21	22	23	24	25	26	27
迎春早期予約 注文週						
28	29	30	12/1	2	3	4
迎春早期予約 注文週						



迎春 早期予約 チラシ

クリスマス 早期予約 チラシ

※注文締切日は配達曜日ごとにより異なります。
※注文は専用の注文用紙をお使いください。オンラインの場合は注文番号間違いにご注意ください。

ぜひ同封のクリスマス 早期予約チラシをご覧ください！



「米沢郷鶏スパイシーフライドチキン(骨なし)徳用」

クリスマスの主役に「米沢郷鶏スパイシーフライドチキン」がおすすめ。
原料は産直「米沢郷鶏」のムネ肉を使用しています。米沢郷鶏を生産している米沢郷鶏場(山形県宮城県)では、飼料の大豆粕とトウモロコシは非遺伝子組換えに限定し、全飼育期間で飼料に抗生物質や合成抗菌剤を加えていません。また、光と風の入る鶏舎でのびのびと飼育しています。
製造工程では、ムネ肉の皮を取り除き、下味をつける段階で真空にして調味液を浸透させることで、ジューシーな味わいを実現しています。
素材の味を生かすため、味付けはシンプルなものにし、にんにくやしょうがなどの香味野菜で風味を加え、化学調味料を使わずにうまみを感じていただけるように工夫しています。
衣にはローズマリーやタイム、黒こしょうなどの香辛料を使用し、スパイシーといっても、子どもにも食べやすい辛すぎない味わいをめざしました。



食育サポーター
水谷 さとみさん

栗は剥くのが手間ですが、甘栗を使えば簡単！
鍋で炊くとそのままテーブルに出せて食卓が華
やぎますが、炊飯器でも同じ分量で作れます。き
のこは焼くと水分がとび、うまみが増します。



焼ききのこと甘栗の 鍋炊きご飯

調理時間
30分

浸水時間・
蒸らし時間を除く

表紙レシピ すぐそれパルごはん



材料(4人分)

米…3合(研いで60分浸水させておく、しいたけ…4〜5枚、しめじ…1パック、まいたけ…1パック、鶏モモ肉…120g、甘栗(割れ栗でも可)…100g、みつば…適宜(なくても可)、調味料『素材がいきる白だし』…45ml、水…450ml、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ2

作り方

- ①きのこは右づきを取り、しいたけは5mm幅にスライス、しめじとまいたけはひと口大にさいしておく。
- ②①のきのこをアルミホイルを敷いたグリルの網の上で、7〜8分軽く焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ③鶏肉は1cm角に切る。
- ④浸水した米をざるにあけ、水けをきる。鍋に水と調味料を入れ、鶏肉と焼いたきのこ、甘栗をのせて火にかける。沸くまでは中火、沸騰してからは弱火で15分ほど炊き、火を止めて15分ほど蒸らす。
- ⑤蒸らし終わったら、さつまいもと混ぜてみつばを添える。



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。

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、なん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)。

パルのことなら なんでも聞いて

Q

さつまいもの両端が
切り落とされています。

A

さつまいもは生育環境など
の影響により、内部が黒く変
質を起す場合があります。
内部は外側からの判別が非常に困難な
ため、悩みの種となっていました。
このような状況を未然に防ぐため、現
在では産地でさつまいもの両端を500
円玉大まで切って、内部の状態を確認し
てからお届けすることがあります。切つ
た際に黒く変色した状態を発見したと
きには、出荷基準外として除去すること
になっています。ただし、さつまいもの
中心部だけが黒くなっている場合には発
見できないのが現状です。



低温に弱いので、冷蔵庫には
入れないようにしましょう

Q

れんこんのカット面が
変色していましたが
大丈夫でしょうか？

A

れんこんにはポリフェノール
の一種である「タンニン」が含
まれています。この「タンニン」
は、空気に触れて酸化したり、熱を加えた
りすると、黒や赤、紫などに変色するこ
とがあります。また、使用する調理器具
に鉄製品(包丁、鍋など)がある場合や、
生育した土壌中の鉄分が変色を助長する
ことで知られています。れんこんに含まれ
る成分が変色を起したもので害は
ありません。
調理中の変色を防ぐには、切ったらすぐ
に水または酢水につけます。これにより、
酸化させる酵素のはたらきを抑えること
ができます。



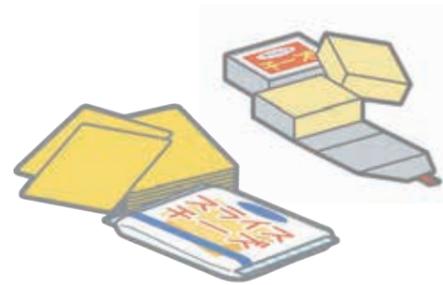
「タンニン」はポリフェノールの一種
で、強い抗酸化作用が期待できます

Q

スライスチーズやベビー
チーズはなぜリン酸塩を
使用しているのですか？

A

スライスチーズやベビー
チーズなどはプロセスチーズ
と呼ばれます。プロセスチーズ
はナチュラルチーズを加熱溶解し、水分と
油が分離しないように乳化させることで
製造されます。この乳化させる工程で「リ
ン酸塩」を使用します。
現状、プロセスチーズの製造工程にお
いて、乳化剤としてリン酸塩の使用は欠
かすことのできないものです。これを使用
することでチーズ同士が滑らかに混ざり
合い、ほろほろ感のない食感を出すこと
が可能となっています。



開封したら早めに食べるのがおすすめ
です。保存するなら乾燥しないよう
密閉容器に入れて冷蔵庫へ

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
商品カタログ	142,330kg	67.0% (前月比 +3.4%)
リユースびん	28,980本	69.5% (前月比 -8.0%)
紙パック類	5,645kg	65.1% (前月比 +2.9%)
プラスチック袋	4,394kg	30.2% (前月比 +4.8%)
ABパック	1,149kg	19.1% (前月比 -1.6%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,679kg	89.3% (前月比 +2.3%)
お料理セットトレイ	790kg	47.5% (前月比 ±0.0%)
産直米米袋	278kg	24.8% (前月比 -1.1%)
たまごパック	7,866kg	88.2% (前月比 +12.3%)
ペットボトル	3,535kg	65.7% (前月比 +2.8%)

回収実績(2021年8月)



エコタイムズ

わかりやすく楽しく「エコ」についてお伝えします。
身近なところからエコ活動への意識を高めましょう。

今月は『富士の天然水』のペットボトルにスポットを当てます。

パルシステムのプライベートブランド商品『富士の天然水(ラベルなしPET)』を取り扱うきっかけとなったのは、2011年の東日本大震災でした。非常時の備えとして持ち運びや保管がしやすいペットボトルの利用を検討してほしいといった声が組合員から寄せられ、導入への議論を始めました。

販売にあたり、資源枯渇の問題や輸送時、製造時のCO₂排出、ゴミの大量廃棄など、さまざまな環境問題

に直面してきました。これらの問題に対し、使用済みのペットボトルを新たなペットボトルに再生させる“ボトル(B)toボトル(B)”というリサイクル方法を採用することで、石油から製造するよりも、CO₂排出量を大幅に削減しています。

10月4回からシールレスに変更し、より環境に配慮した商品となりました。ペットボトルの再生資源100%活用を推進するためにも、回収にぜひご協力ください。



エコメンくんから「戻す」のお願い

ペットボトル回収編



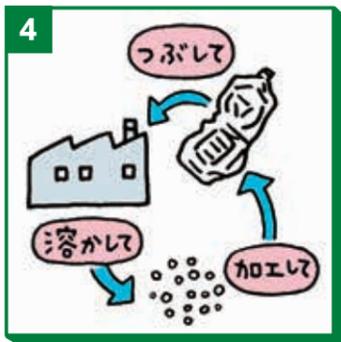
パルシステムのペットボトル、
ちょっとぶつくと違う?



鋭い! じつは“ひと味違う”リサイクルをしているからなんです。



といっても、洗って使うわけではなく...



回収して「プラスチック原料」にして...



「ペットボトルがペットボトルに」戻ってくるのが特徴。



ルールを守ってお戻しくささい!



オリーブ、コロンビアに生息する生きものたちのイラストを全面に!

容器にこだわり、中身にこだわり、使い終わった後のリサイクルにもこだわった、『地球の未来にまじめなボディソープ』が9月3回に新登場しました。

『地球の未来にまじめなボディソープ』

業界初の紙パックを採用!



独自の容器構造と材料設計により、水にぬれても使える紙パック製が採用された『地球の未来にまじめなボディソープ』は、パルシステムのプライベートブランド商品です。

中身は石けんがベースで、油脂原料には生産者・産地が明らかかなスペイン・アンダルシア地方の「産地限定エキストラバージンオリーブオイル」と産地産地コロンビア・テケンダマ社の「持続可能なパーム核油」を使用しました。オリーブ由来の泡は保湿性に優れ、パーム核油を使った泡は泡立ちが良いのが特徴です。さらに保湿成分としてフェアトレード食品の黒砂糖「マスコバド糖」を加えているので、泡もちがよく、さっぱりとした使用感でありながら肌の潤いを保ちます。

さわやかなシトラス系の香りには、産直産地「無茶々園」の甘夏果皮から抽出した天然精油が配合され、香りの一部を担っています。空になった容器は紙パックと同様に回収を行い、トイレットペーパー等の原料として再生されます。ノズル部分は「付替用」に入れ替えるだけで引き続きご使用いただけるので、詰め替えの手間や時間がかからないのも魅力です。

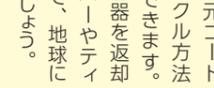
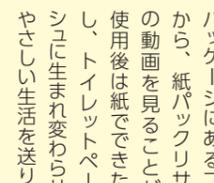
商品情報



『地球の未来にまじめなボディソープ(紙パック)』
500ml
次回企画
11月4回予定
(コトコト・Kinari)
通常価格 1,078円(税込)



『地球の未来にまじめなボディソープ(紙パック)』
付替用500ml
次回企画
11月3回、4回予定
(コトコト・Kinari)
通常価格 968円(税込)



④ふちをはがして開き、洗います。

⑤しっかりと乾かしてから回収へ。



①内側を水でゆすぎ、石けんが残らないよう洗い流してください。
②両側の接着面をはがします。
③平らに押しつぶして口栓を切り取ります。

口栓(プラスチック部分)は回収しません。各自治体のごみ区分に従ってください。

使ったら左記の手順でリサイクルにご協力ください。

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。



フリートーク

「ありがとう」

パルシステムには10年以上お世話になって
います。ありがとう。
先日80歳になり、体力も弱くなり、さびし
い気持ちにもなります。

毎月の「あすーる」のフェイスは頭の体操に
楽しみにしています。これからもよろしく。
所沢市 Y.M



ふじみ野市 アキ子婆ちゃん

「25年ぶり」

来年の主人の免許返納を見据えて、25年ぶ
りに生協に入りました。いつものスーパーに
はないような品物もあり、一年後までいろいろ
勉強させていただいたかと思っています。

日高市 小夜子さん

「こんせん牛乳」

こんせん牛乳を飲んで、早40年。その子で
も達も家を離れ、今は主人と飲んでいます。
根釧原野の牧草を食べ、ストレスの少ない牛
さん達の牛乳。安心がつまった牛乳です。パッ
ケージがとても可愛いです。

越谷市 富永 純子さん

「テーマトーク」

秋を感じるとき

「カタログの果物」

秋の果物がカタログに載り始めた時で
す。待つてました！と夫と好みの品を注文
します。季節がめぐり、丹精込めた作物が
実る。普通のように見えるが、どれほど貴
重か。感謝の秋です。

さいたま市 香取 裕子さん

「作りたいものを考える季節」

趣味で洋裁やキルト、編み物するので、冬
の生地や糸を見てあれこれ作りたいものを
考えるのが楽しい季節です。布も糸も暑い
季節は触るのも億劫になってしまいがちで
すから。

戸田市 こゆみう

「銀杏くさくさなってきたとき」

私の地元ではいちようが有名で、秋になっ
てくるといちよう並木が黄色く染まり、銀
杏が落ち始めます。踏まれた銀杏から特有
のにおいが出てくサーフーとなるのですが、
このにおいを嗅ぐと秋だなあ、と思います。
また、いちようの色も秋らしい黄色に染ま
り、良い季節だなあと思います。



吉川市 らむ

「金木犀」

小さい頃、秋祭りの太鼓の練習に参加し
ていました。その行き帰りにいつも良い香
りがしていました。夜に散歩くことはめ
たにないし、なんの匂いだろうかと思っ
た。大人になってから、金木犀の匂いだ
りました。昼間も匂っていたはずなのに、
記憶にあるのは太鼓の練習の行き帰りの
きだけ、不思議です。

暑さが去り、金木犀の香りがしてくると
秋祭りの時期だなと思いがたれます。去年
も今年もコロナ禍で開催出来ないけれど、金
木犀の香りがすると太鼓の音が聞こえるよ
うな気がします。

本庄市 aki

「体が動くようになった時」

夏は気温のせいでエアコン下やこた
つに引きこもってポーツとしていますが、過
しやすい気温になると体を動かしたくなり
ます。ただ、睡眠にも良い季節なので休日
は朝寝坊しています。

川口市 たくさやち



鴻巣市 渡邊 世奈さん

「冷凍うどんの注文」

家の前の公園からセミの声が聞こえなく
なり、夕方から夜にコオロギやスズメシの声
が聞こえてくる時。そうめんより温かい
うどんが食べたくなるとき。パルシステム
で冷凍うどんを注文し始めます。

越谷市 パル歴28年ママ

「カタログを見て」

「カタログの中に秋の味覚がたくさん掲載
されている時です。さんま、栗、きのこ、あ
じ、梨りんご、ぶどう、さつまいも……。ど
れもおいしく好物です。中でもぶどうと栗が
大好きで、これらを使ったスイーツは毎日
も食べたいです。

血糖値にも気をつけているので、スポー
ツジムががんばります。

行田市 みーたん

お知らせ

知っトク!

パルシステム

奨学金返済・教育費負担軽減のための税制支援を求める署名運動

2020年4月にスタートした大学等修学支
援制度(給付型奨学金と授業料減免)は、対
象者が限定され、多くの不満や不公平感の
声があがっています。労働者福祉中央協
議会では、奨学金返済者や保護者の教育
費の負担を軽減する税制支援(減税)の
実現をめざすためのオンライン署名に
取り組んでいます。

将来的な高等教育の無償化や無理のない
奨学金返済制度への改善につなげ、少し
でも不公平感をなくすために、署名へ
のご協力をお願いいたします。詳細は
二次元コードよりご覧ください。



「埼玉県情報」

コバトンnote

埼玉県障害者アート
オンライン美術館開催!

たくさんの方に障害者アートの
魅力を知っていただくよう、
埼玉県障害者アートオンライン美
術館を開催しています。
これまで県内のホテルや公共
施設で展示してきた作品をいつ
でも、どこでもオンライン上でご
覧いただけます。心に響く障害
者アートをお楽しみください。



#SAITAMA 埼玉県障害者アート
オンライン美術館

from Editor

編集後記



月刊誌「あすーる」の表紙が今年の
6月号から変わったことに、みなさん
お気づきですか?過去の表紙はホ
ムページから閲覧できるので、ぜひ
バックナンバーと11月号を見比べて
ください!!
広報課一同、みなさんから返送さ
れたアンケートやお便りを励みに、
日々、月刊誌の制作に取り組んで
います。パルシステム埼玉をより知
りたたく誌面作りをめざしてまい
りますので、これからも末永く「あ
すーる」を愛読ください。

(W)

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★1月号テーマ「2022年の抱負」

みなさんの新年の抱負をお寄せください! イラストや
お写真の投稿もお待ちしております。

締め切りは
11月19日(金)

テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしております。

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)

〒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)

お問合せの窓口

●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。
※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

●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 saitamapa@pal.or.jp https://www.palsystem-saitama.coop

●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)

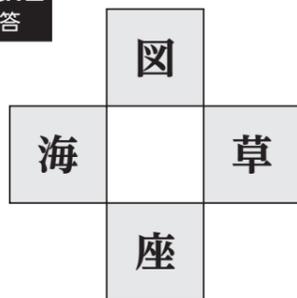
●いきいきネットワークのことなら

*地域活動室 / 0120-070-920
(月～金/午前9:00～午後5:00)

1月号テーマ「2022年の抱負」 締め切り11月19日(金)

Quiz

解答



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「」を、い
くつでも記入ください。ご意見などがございましたら、併
せてご記入ください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 特集
パルシステム埼玉は子ども
食堂を応援しています | <input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん |
| <input type="checkbox"/> クリスマス・迎春
早期チラシのお知らせ | <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告 |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート | <input type="checkbox"/> 「選ぶで変わる」ほんもの実感 |
| <input type="checkbox"/> 監事会報告 | <input type="checkbox"/> エコ・タイムズ |
| <input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて | <input type="checkbox"/> Letters |
| | <input type="checkbox"/> 知っトク! パルシステム |
| | <input type="checkbox"/> おしえて! パルレシビ |
| | <input type="checkbox"/> クイズ |

ご意見 _____

お便りだけ記入してもOK

あなたのひと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)

おしえて!

パルレシピ

ジェノベーゼソースの Pasta 以外の使い方を教えてください。
飯能市 S・Y



食育サポーター
花泉 ゆみさん

ジェノベーゼソースにマヨネーズを加えると、おしゃれでおいしいソースになります。

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。



おすすめ
の一品

「産直バジルのジェノベーゼソース」
70g×3 581円(税込)
兵庫県産の産直朝摘みバジルを使用したくせのない味わい。パスタ、前菜、サラダ、肉や魚料理を彩りあざやかに仕上げます。

今月のメニュー

ささみの ジェノベーゼソース和え

材料
(4人分)

ささみ…中4本(200g)、『産直バジルのジェノベーゼソース』…小さじ2、マヨネーズ…大さじ2、付け合わせ野菜…適宜

作り方

- ① ささみをゆで、細かく裂く。
- ② ジェノベーゼソースとマヨネーズを混ぜたソースで①をあえる。
- ③ ②に付け合わせ野菜を添えて、器に盛りつける。

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

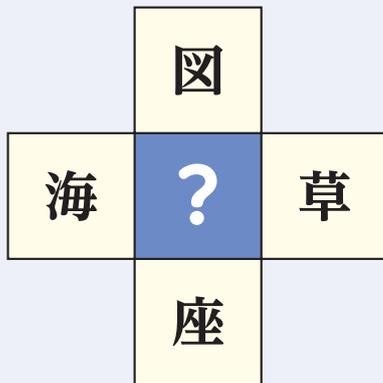


③ 配送便
お手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、
配送便で広報課宛にご提出ください。

Quiz

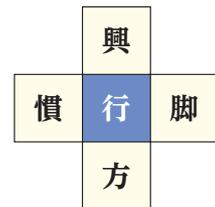
あたまの体操

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19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



行
でした。

応募総数 9月号のQuizの応募総数は306通で302通正解でした。

広報課行き

ご提供いただいた個人情報は、利用目的の範囲内で利用いたします。ご本人の同意なく利用目的以外で利用することや第三者への提供はいたしません。
(利用目的)・あすーる誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

