

【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

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



5

NO.333

2022 May



特集

「食育サポーター」が
食育活動を進めます ▶ P.2

子育てサポーターをご紹介します ▶ P.4

お知らせ

公式Twitterで
さまざまな情報を
つぶやいています

#Follow
me!



「食育サポーター」が食育活動を進めます

パルシステム埼玉では、子どもの食に限定せず、全世代の方が健やかに生きるために必要な食を通じた関わりを「食育」と考えます。今回は組合員活動の一環として食育活動を推進する食育サポーターをご紹介します。

食育とは、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むこと

朝ごはんを食べる、ゆっくりよく噛む、残さない…など、子どもから大人まで当たり前に行なっていることが「食育」に繋がります。



みんなで食べる
楽しく食べる

おいしく食べる

食育ってなに？

最近よく聞かれるようになった「食育」という言葉から何を思い浮かべますか？ 子どもの食べるものや食べ方という方が多いのではないのでしょうか。本来の食育とは生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むこと。毎食の積み重ねが丈夫な心と体を作ります。



※農林水産省は「食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。」と説明しています。引用元：農林水産省ホームページ

パルシステム埼玉の食育とは

パルシステム埼玉は長年、食育の定義と食育のすすめに沿って食育活動を継続しています。

「食育」の定義

- ① 食べ物を正しく選ぶ、知識、技術、経験を身につけ、ゆたかな、楽しく、おいしい、食生活を実現すること。
- ② 毎日の「食」が広く、人や社会や環境と結ばれ、また、支えあっているということを知らせること。
- ③ 「命」に感謝する心を育てるとともに、自立した豊かな人間形成につながる生涯学習。

「食育」のすすめ

毎日の暮らしのなかで、ごはんを中心に

- ▶ バランスを考えて、食品を選ぼう。
- ▶ 料理ができるようになろう。
- ▶ 楽しく、おいしく、旬を食べよう。
- ▶ 食べ物を育む人・環境について知ろう。
- ▶ 「いのち」あるものをいただくことに感謝しよう。



食育サポーターって？

食育サポーターは、パルシステム埼玉の「食育の定義」や「食育のすすめ」に沿った食を提案し、食育活動を推進する組合員です。主な活動は、料理教室や各種学習会での講師、試食の調理、機関誌「あすーる」の表紙・裏表紙へのレシピ提案と調理を行なっています。管理栄養士や調理師などの資格を有したメンバーもあり、現在7名で楽しく活動しています。

私たちが食育サポーターです



国としての食育の取り組み

食育に関する取り組みを推進するため平成17年に食育基本法が制定され、農林水産省はそれに基づき食育推進基本計画として基本的な方針と目標を定めています。令和3年度から7年度までのおおむね5年間の期間とする第4次食育推進基本計画では、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGsの考え方を踏まえながら、多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしています。

「あすーる」裏表紙のレシピも、6月号からリニューアル。毎日の料理を通じてご家庭でも食育について身近に考えるきっかけとしてぜひご活用ください。

6月号からリニューアル予定!



食育ピクトグラム

食育の取り組みをわかりやすく発信するため、農林水産省により表現を単純化し作成された「食育ピクトグラム」。パルシステム埼玉でも、「あすーる」6月号から食育サポーターが食育ピクトグラムに沿ったおすすめレシピを提案していきます。

みんなで楽しく食べよう

1 みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話をしながら食べる食事は、心も体も元気にします。

朝ごはんを食べよう

2 朝ごはんを食べよう
朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。

バランスよく食べよう

3 バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜の組み合わせた食事では、バランスの良い食生活になります。

太りすぎない やせすぎない

4 太りすぎない やせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。

よくかんで食べよう

5 よくかんで食べよう
よくかんで食べることで歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

手を洗おう

6 手を洗おう
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。

災害にそなえよう

7 災害にそなえよう
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

食べ残しをなくそう

8 食べ残しをなくそう
SDGs^(注)の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。

産地を応援しよう

9 産地を応援しよう
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

食・農の体験をしよう

10 食・農の体験をしよう
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。

和食文化を伝えよう

11 和食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。

食育を推進しよう

12 食育を推進しよう
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

(注)SDGs(平成27(2015)年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」における持続可能な開発目標)

パルシステム埼玉の子育てサポーターをご紹介します



ちょっと先輩ママの組合員が「子育てサポーター」として、小さな子どもを持つママやパパの親子のふれあい、食育、そして仲間との出会いを大切に感じられるよう、気軽に集える場を提供します。心配ごと、大変なことがあったら、ひとりで抱えずお聞かせください。楽しい話はもちろん、つらいことも共有しましょう。子どもにとってママやパパの笑顔はイチバンです！子育てサポーターと過ごして、明日への英気を養ってみませんか。

2021年度の活動をご紹介します

ママ同士の交流ができる「ママカフェ」や、テーマグループ「あったか♡おやこ」主催の企画で活躍♪



ママもベビーも楽しめる季節のイベントを開催し、手遊びなどの親子のコミュニケーションをとったあと、ママのおしゃべりタイムで情報交換や仲間づくりの架け橋となる「子サポのママカフェ」。そして、テーマグループ「あったか♡おやこ」主催の「あったか♡おやこふれあいサロン」では、コロナ禍で他のママとの交流が少ない悩みを持つママたちの楽しく交流できる場を設け、「周産期うつ」や「子育て絵本」講座の一翼を担いました。



パルシステム埼玉の組合員活動施設「ぼる★てらす」で、子育て中の親子の交流の場として毎週金曜日の10時から開催している「親子ふれあいサロン」より、活動依頼を受けています。そのなかで、子育てサポーターの絵本の読み聞かせや季節の遊びなどを行う企画は大好評！申し込み不要、出入り自由なのでリピーターはもとより、初めての親子も多く参加しています。



折り紙で作ったお雛さま

※2021年度の「子サポのママカフェ」はコロナ禍の影響を受け、内容を変更して行いました。



お茶とおやつもご用意♪
※現在コロナ禍のため、飲食は中止しています。



私たちが子育てサポーターです

先輩ママの私たち子育てサポーターが育児をがんばるママやパパの応援をします！ぜひママカフェや親子サロンに遊びにきてくださいね♪



今回の開催はこちら！



理事会レポート

第15期 2021年度 第12回理事会 2022年3月23日開催

【議決事項】

- 第1号議案 2022年度事業活動方針（2次案）の件
2022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2号議案 2022年度予算（1次案）決定の件
4月からの事業・活動を進めるうえで必要な経費を執行するために、2022年度予算案（1次案）として提案され、承認されました。
- 第3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1,601名の自由脱退処理を行うことが承認されました。
- 第4号議案 2022年度理事会運営の件
2022年度の理事会運営（理事会日程、理事会への部門長及び監事事務局職員の傍聴参加）について承認されました。
- 第5号議案 「パルシステム埼玉 平和募金」実施の件
左記の5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。

- ・ 特定非営利活動法人APLA
 - ・ 特定非営利活動法人シヤブラニールII市民による海外協力の会
 - ・ 公益社団法人シヤンティ国際ボランティア会
 - ・ 特定非営利活動法人パレスチナ子どものキャンペーン
 - ・ 特定非営利活動法人国際協力NGO I.V.JAPAN
- 《募金実施内容》
チラシ配布期間 7月11日（月）～15日（金）
7月25日（月）～29日（金）

募金受付期間 7月18日（月）～8月12日（金）
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

● 第6号議案 ウクライナ人道危機緊急募金 実施専決の件
パルシステムグループ統一で「ウクライナ人道危機緊急募金」を実施することについて、理事長樋口民子及び専務理事横山博志による専決を行なったことが報告され、承認されました。

《募金実施内容》
チラシ配布期間 3月21日（月）～3月25日（金）
募金受付期間 3月21日（月）～4月15日（金）
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
※インターネット注文は3月16日（水）～4月16日（土）

【募金の送り先】

団体名	支援内容
① 日本ユニセフ協会	ユニセフによるウクライナの子どもたちやその家族を支援するために約70億円の支援を国際社会に呼び掛け。日本ユニセフ協会もこれに対応
② ADRA Japan	ポーランドやハンガリー、スロベニアなどのADRAネットワークとも連携し、難民として国外に逃れた人々の支援
③ 国連UNHCR協会	ウクライナや近隣諸国の当局、その他のパートナー団体と協力して毛布や寝袋等、極寒の東欧で避難を強いられる人々が必要とする支援を届け、逃れてきた難民が性的搾取や人身売買に遭わないよう保護する支援活動
④ AAR Japan (難民を助ける会)	周辺国に流出したウクライナ難民を支援
⑤ 日本赤十字社	ウクライナでの人道危機対応及びウクライナからの避難民を受け入れる周辺国とその他の国々における救援活動を支援
⑥ ピースポート 災害支援センター	ウクライナからルーマニアへ逃れてきた市民を支援するため、国境付近の避難場所への物資提供、情報提供など人道支援活動

【特別報告】

● 2021年度決算見込み・決算方針について

監事会報告

I. 第11回監事会 3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。
- 当月の監査活動の振り返りをしました。
- 期末監査の進め方について協議しました。
- 監査報酬限度額を協議し、同意しました。
- 内部統制基本方針監査環境箇所を協議し、専務理事に報告しました。

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、常任理事会、経営会議、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、部長室長ヒアリング（組織運営部、マネジメント推進室、総務人事部）

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連（監事会、理事会）、セカンドリーグ埼玉臨時総会パルシステムグループ政策討論集会、エリア委員会南部、私たちの「キリカエルオンラインフェスタ」、組合活動のありたい姿集中論議、パルシステムグループ監事研修会、日本監査役協会（期末監査の留意点実Web）、不正会計最新事例分析（Web）、コーポレートガバナンス（Web）

【買外監事の目・相隣関係④】

相隣関係に関する民法の規定が改正され、来年4月1日に施行されます。現行民法は、土地の所有者は境界付近で障壁、建物を築造、修繕するため必要な範囲内で「隣地の使用を請求することができる」と定めておりますが、その解釈には争いがあります。そこで、「隣地を使用することができる」と改め、隣人の承諾がなくても、必要な範囲で隣地を使用できるようにしました。なお、隣地の使用には、隣地所有者の損害が最も少ない日時・場所・方法を選ばなければならないなどの制約があります。（続）

パルのことなら なんでも聞いて

Q 1袋の中で熟度が違う梅が混在していました。

A 基本的には色むらのない状態でお届けするように対応しており、産地にも熟度が異なる梅を入れないよう要請しています。ただし、生育中の個体差などで熟度の進み方が異なり、1袋の中で熟度の違う梅が混在する場合があります。検品でそのような状態を発見した場合には除去しています。万が一、そのような状態で届いたときには左記のような漬け方をしてもらうと上手に漬けることができますのでご参考にしてください。



【熟度の違いが小さい場合】
熟した梅を先に入れ(下に入れ)、青い梅をあとから入れる(上に入れる)↓重石をする↓梅酢が徐々に上がっていくうちに青い梅が追熟してくる(梅酢に漬かると追熟しないので注意)

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。お待ちしております(P.11の用紙に記入して、配送便でご返送ください)。

Q じゃがいもや玉ねぎが保冷箱で届きます。品質は大丈夫ですか？

A じゃがいもや玉ねぎは「青果専用保冷剤」を使用して、青果に適した温度でお届けしています。常温用の箱の中は外気温とほぼ同じになるため、とくに夏場は高温多湿の影響による傷みや、品質劣化が起りやすくなります。

そのため「青果専用保冷剤」を使用し、外気温が高くなる4月～11月は保冷剤を入れて、12月～3月は冷えすぎを防ぐため保冷剤を抜いてお届けします。結露がついて届いた場合には、袋から出して乾かしてから、野菜室や冷暗所で保管をお願いいたします。



Q 卵や牛乳が入っている透明な袋は口が閉じられていませんが、パンや冷凍食品が入っている半透明な袋は口が閉じられているのはどうしてでしょうか。

A 商品がセットするセットセンターから組合員宅にお届けするまでの物流上の理由から、透明な袋は口が閉じられていない状態のまま、半透明な袋は口が閉じられています。

商品がセットするセットセンターから配送センターに納品される際、パンと冷凍食品は複数人分を1つの箱にまとめて入れてあります。その箱の中で、組合員ごとにセットされている商品の一部が袋から漏れて混ざったりすることがないように圧着してあります。冷蔵品と青果は、個別にセットして納品されるので圧着が不要になります。どちらの袋もパルスシステムで回収していただきますので、リサイクルのご協力をお願いいたします。



表紙レシピ すぐそれパルごはん



調理時間
30分

※炊飯時間は除く



食育サポーター
杉山 真希さん

ホットプレートで作ると、時短にもなり、そのまま食卓を囲みながらアツアツを食べるのも楽しいです。牛肉は豚肉でもおいしく食べられます。

材料(4人分)

ごはん：700g(2合)、牛肉：200g、人参：150g、玉ねぎ(中)：1/2個、ほうれん草(冷凍)：50g、もやし：100g、★しょうゆ：大さじ3、砂糖：大さじ1、酒：大さじ2、んにく(すりおろし)：小さじ2、ごま油：大さじ1、ごま油：大さじ1、塩：適宜、いりごま：適宜、割りばし8本(先の太めのもの)

作り方

- ①牛肉は細切りにし、人参は千切り、玉ねぎはスライスし、★の材料とともにポリ袋に入れ漬けておく。
- ②ごはんを大きめのポウルに入れ、塩水をつけたすりこぎで、つぶす。ごはんの粒が半分ほどになり粘りが出たら、八等分に分け、丸く握りながら割りばしの太い方につけ小判型に伸ばし平たくする。塩水を手につけ成形する。
- ③中火で熱したフライパンに②を互い違いに並べ、軽く焼き目がついたら、ひっくり返し両面を焼く。
- ④③を取り出し、フライパンにごま油をしき、①を炒める。肉の色が変わってきたら、ほうれん草、もやしを入れ全体に火が通ったら、お好みでいりごまを振ってでき上がり。パルごはんをきりたんぽにのせてめしあがれ。



レシピ集はパルスシステム
埼玉のホームページで
ご覧いただけます。

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
商品カタログ	136,657kg	62.4% (前月比 +1.8%)
リユースびん	25,625本	63.9% (前月比 -9.9%)
紙パック類	4,144kg	52.3% (前月比 -10.9%)
プラスチック袋	3,491kg	23.2% (前月比 -1.6%)
ABパック	991kg	21.9% (前月比 +2.0%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,739kg	66.0% (前月比 -23.9%)
お料理セットトレ	1,019kg	55.7% (前月比 +6.2%)
産直米米袋	399kg	32.9% (前月比 +0.1%)
たまごパック	6,126kg	66.3% (前月比 -11.0%)
ペットボトル	2,290kg	57.0% (前月比 -10.3%)

回収実績(2022年2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。

捨てないで！裏内側が銀色のパック回収にご協力ください。

資源循環型の社会をめざし、パルシステムでは環境に配慮した商品の利用やリユース・リサイクル品の回収に取り組んでいます。

リサイクル品のひとつに、ジュースなどで使用される「ABパック」があります。これは「裏内側が銀色」のアルミ付きパックのことで、光や酸素を通しにくいよう工夫しており、長期間の常温保存が可能で備蓄に適しています。しかし使い終えた

ABパックの回収は、ほとんどの自治体で行なっていません。

パルシステムではABパックを回収しているので、牛乳パックと同じように開いて、洗って、乾かしてお戻しください。回収された資源は、リサイクルされてトイレトペーパーやティッシュペーパーに生まれ変わり、再びみなさんのお手元に届きます。（※注ぎ口、キャップ、ストローは回収していません。）



エコメンくんから「戻す」のお願い

ABパック回収編



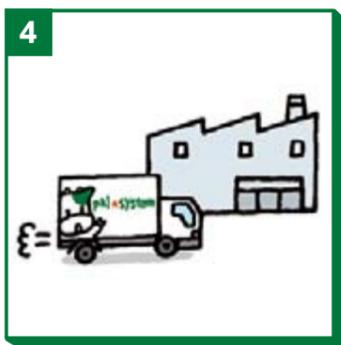
パックジュースの容器は「ゴミ」?



いえいえ、パルシステムでは回収しているんです!



基本は「紙パック」と同じ。



パルシステムのリサイクルセンターや製紙工場を経て...



おなじみの「紙製品」になって戻ってきます。



小さなパックジュースもこれで開きやすい!

※切り取った後の斜線部分は、各自治体の指示に従って処分してください。



FILE-1

潜入! わが町の配送センター



所在地

埼玉県川越市石田60-1

配達エリア

川越市・さいたま市北区・さいたま市西区・ふじみ野市・富士見市・鶴ヶ島市・坂戸市・桶川市・川島町

従業員数

133人
(2022年2月現在)

組合員数

30,781人
(2022年2月現在)

パルシステム埼玉
川越センター

毎週、組合員のみなさんに商品をお届けしている配送センターって、どんなところ? どんな人たちが働いている? 知られざる配送センターをご紹介します。

「喜・努・愛・楽」をモットーにセンター丸となって邁進!

「喜」ばれる仕事、「努」力すること、「愛」される存在となる、仕事を「楽」しむがモットー。川越センター立ち上げ当初(2009年)から勤務するベテランスタッフをはじめ、長く勤務している方が多いセンターです。

センターは、毎日専用の機械で洗浄して



昨年度4月に配付したおすすめ商品チラシです。2月に開催された「ほんもの実感」感謝の集いでパルシステム埼玉を代表して川越センターが取り組み報告の場をいただきました。



(左から) 荒木幸一営業長、本間宏幸センター長、角張浩明供給長 (2022年2月現在)

ここが自慢! 一人ひとりの意識が高く、自分の役割をまっとうします。

われらがエースたち 川越センターで働く、名物職員をご紹介します。

センター長から一言

岩崎さんが配達から帰ってくるセンター内が明るくなります。川越センターの元気印です。

主任 岩崎 美帆 (勤務歴4年)

みなさんを笑顔にするためにがんばっています。

中学2年生、1年生とネコ2匹。騒がしく、毎日を楽しんでいます。休みの日は子どもたちと一緒に映画鑑賞をして過ごしています。お気に入りの映画は「HUSH/サイレンス」です。面白かったですよ!!



親子ととも仲よしです。

センター長から一言

気がやさしくて力持ち! 元料理人の林さんから教わったお米がおいしく炊ける研ぎ方は勉強になりました。

配達担当 林 浩貴 (勤務歴2年)

みなさんとの会話が私の日々の原動力です。

日々、組合員のみなさんとの会話や応援の言葉で、私は頑張ります。その恩返しを「ドライバーのつぶやき」(配達担当者ニュース)の中で、私の持っているレシピや技術をお届けしています。これからもよろしくお願ひします。



料理人時代のまかないのなかで、大人気だったバターチキンカレーです。

次回(7月号)三芳センターです。お楽しみに!

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★7月号テーマ「夏の味覚といえば…」

冷たいものや水分の多いものに魅力を感じてしまう夏。
 “夏の食べ物”と聞いてみなさんは何を思い浮かべますか？

締め切りは
5月20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、広報課宛に配達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。

300ポイント
 プレゼント♥

(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
- 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

知っトク!

お知らせ

パルシステム

私たちのキリカエル
 「オンラインフェスタ」

3月5日(土)組合員活動施設「ばる★でらす」で、参加者が地球温暖化や食品ロス、災害への備えなど、自らの行動や考え方を「キリカエル」きっかけにもらうことを目的に、7つの企画が実施されました。

そのうちの「すずきまどか先生の地球温暖化実験クイズ」では、環境クイズと実演を交え、参加した子どもたちは驚きながらも”知る”楽しさを実感していました。



from Editor

編集後記

毎週、カタログといっしょに記
 付されている「あすーるポケット」
 は、さまざまなお便り情報や
 載っています。
 興味を惹かれるイベントが掲載
 されているかもしれませんので、
 ぜひ確認してみてくださいね。

(K)

**「埼玉県情報」
 コバトンnote**

「埼玉県シラコバト長寿社会福祉基金(略称シラコバト基金)」への寄附のお願い

埼玉県シラコバト長寿社会福祉基金(略称シラコバト基金)は、誰もが安心して暮らせる地域社会を実現するため、県が設置している基金です。シラコバト基金はみなさまからの温かい寄附に支えられています。

寄附のお申し込みをいただく場合は、左記電話番号にご連絡ください。

電話 048-830-3223

「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「夏の味覚といえば…」 締め切り5月20日(金)

Quiz
 解答

百 袋 蛇 軽

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「印」を、いくつかご記入ください。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「食育サポーター」が食育活動を進めます
子育てサポーターをご紹介します
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
潜入! わが町の配達センター
エコ・タイムズ
Letters
知っトク! 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)

「あれから11年」

2月半ば、福島県大熊町、浪江町、双葉町などを訪ねました。JR大野駅はピカピカの新築でしたが、利用者は見えずコースから見える動くものは、除染の機械と作業員だけ。空き地には黒い袋が連なり、宅地は草ぼうぼう…胸が痛くなるばかり。

人智の及ばぬことに手を出してしまっている人間の愚かさには絶望的となりました。ささやかに募金を続けたいと思います。

飯能市 享子さん

「和式トイレ」

家族で公園に出掛けていた時のこと。下の子がトイレに行くと言いだしたので、追いかけていくと、信じられない光景が…。

トイレは全開。しかも、パンツを脱ぎ、足を前に出してお尻を床につけている……! どうやら、和式のトイレの仕方がわからなかったようです…。周りの人たちから見えないようにするのに必死でした。トイレかつ公園の土や砂やついた土足ではいる場所に、手をつけている上に、今はコロナ禍……。嘘であってほしい光景でした。

トイレ後は、何度も何度も手を洗い、アルコール消毒しました。子どもの発想力ってすごいですね…。

東松山市 まつこ

「必要なお知らせがわかった2年間」

「生」が少なくなったなあ…と、主人がつぶやきました。コロナ禍で外出する機会が減り、パルで届けていただいた食材も余すところなく使って、閉じこもり生活をつづけた2年間。無駄を省くとスッキリして本当に必要な物、必要な事、大事な事がわかってきました。これからは安心な食材を届けてください。

入間市 菅野 洋子さん

「病魔に負けない!」

夫は難病を患い他界、白血病とスキルス胃がんの両親が他界し、やっと子ども2人が大学を卒業し、これから私のやりたいことをするんだ〜と50歳になる少し前にアザ(笑)だらけになりながら中型二輪の免許を取得してワフワフしていた頃、自らも病魔に。

泣いても泣いても現実で、何故私ばかりこんな人生なの? 嘘であって欲しいって強く願いました。予後の悪い癌ですが、もうすぐ丸6年、今まだ生きています。風も切っています。北海道で風を切るまでは頑張ります。

さいたま市 おばちゃんライダー

「数年前に亡くなった父母のこと」

亡くなるまで一生懸命働いており、それまで大きな病気もなく健康でいたのに。特に父の余命が宣告されたこと。亡くなった今でも嘘であってほしかった。

児玉郡 直美さん

「水漏れ」

昨年12月に3階のわが家から、下の家に水漏れしているとのこと。修理して下の家の天井や壁をきれいにしました。個人賠償責任保険でパルシステム共済連より支払われ、感謝しています。ありがとうございました。

さいたま市 好美さん

「データの消去!」

あれは締め切り前日のこと。夜遅くに提出用の表計算ソフトを完成させたが、ファイル保存に失敗し、すべてのデータを消し去ってしまった瞬間!

所沢市 ノブ子さん



春日部市 赤堀 麻理子さん

おしえて! パルレシピ

サラダではない、新玉ねぎの食べ方がありますか?
入間市 M・T



食育サポーター
水谷 さとみさん

ポークソテーの他にもハンバーグや鶏肉のソテーやステーキにも相性抜群。ドレッシングとしても使えます。貯蔵の玉ねぎで作る際は、玉ねぎを水にさらしてから作るとよいです。

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 新玉ねぎのジャポネソースポークソテー

材料 (4人分)
新玉ねぎ…大1個、にんにく…1かけ、しょうが…1かけ、★【しょうゆ…60ml、酢…大さじ2、みりん…大さじ2、酒…大さじ2、砂糖…小さじ1】、バター…10g、菜種油…大さじ2、りんご(なくても可)…1/4個、【産直豚ロース切身】…4枚、添え野菜…適宜

- 作り方**
- ①新玉ねぎは皮と根をとり、だまかに切り、しょうが、にんにく、★の材料をミキサーかフードプロセッサーに入れて、玉ねぎの形がなくなるまで混ぜる。
※ミキサーやフードプロセッサーがない場合は材料をすりおろしてもできます。その際は玉ねぎを縦半分に切り、根っこをとらずに頭の方からすりおろすと、バラバラにならずに楽におろせます。
 - ②①を小鍋にあげ、中火にかける。沸騰したら火を止め、菜種油とバターを入れて粗熱をとる。
 - ③冷めた②にりんごのすりおろしを加えて混ぜる。清潔なふたつき容器に入れ、一晩なじませる(できてすぐでも使えますが、寝かせた方がなじんでおいしいです)。冷蔵庫で一週間、冷凍すれば1カ月以上保存できます。
 - ④豚肉を焼き、レンジで温めた③のソースをたっぷりかけ、野菜を添えます。

おすすめの一品

『食酢』
500ml 160円(税込)
醸造酢に純米酢をブレンドしたお手ごろ価格のお酢。酒かす配合でコクがありながらも軽やかな味や香りが特徴。



応募方法

- ① パソコン
<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/saitama/quiz>
- 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。

	百	
蛇	?	袋
	軽	

● 締め切り/5月20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

	薬	
若	草	笛
	履	

草
でした。