

【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

7

NO.335

2022 July



特集

パルシステム埼玉 平和募金 ▶ P.2

パルシステム埼玉 ピースウィーク ▶ 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!



世界で起きている災害、紛争、貧困といった社会問題が、厳しい環境下にある国や地域に生きる女性や子どもたちの暮らしを脅かしています。パルシステム埼玉では、戦争や貧しさのなかにくらす子どもと女性のために国際支援を行なっているNPOやNGOと協力し、2002年度から「パルシステム埼玉 平和募金」に取り組んでまいりました。今年度もみなさまからの募金を募り、国際支援活動を行う5団体に贈ります。



コロナ禍以前に開催した環境キャンプの様子。県内各地から集まった子どもたちが実践を通じて、種採りや種子の保存を学ぶ機会をつくりました。



特定非営利活動法人
国際協力NGO
IV-JAPAN
前方つかさ さん

介護職業訓練の様子。車いすの使い方の指導をうけています。



公益社団法人 シャンティ
国際ボランティア会
真屋友希 さん

学校に通えない子どもたちが読み書き計算を学ぶ学習教室に集まります。



特定非営利活動法人
パレスチナ
子どものキャンペーン
中村哲也 さん

教育以外にもスキルトレーニングなども実施。染物や縫製、ネイルアートなどを体験し、将来の職業選択のきっかけにしています。



認定NPO法人
シャプラニール＝
市民による海外協力の会
高階悠輔 さん

サマーキャンプに参加したお母さんたちの様子。運動不足やストレスも解消され、笑顔が見られます。

2022年度 パルシステム埼玉 平和募金支援団体



特定非営利活動法人
国際協力NGO IV-JAPAN

職業訓練でラオスの
貧しい若者の自立を支援しています



当団体は、ラオスの地方に住む、貧しい家庭出身の女性・青年（20歳前後）を対象に介護職やホテル職などの技術を身につける研修を行なっております。ご支援いただいている平和募金は、寮生活を送る訓練生の食費補助に充て、勉学に集中できる環境づくりに役立てております。

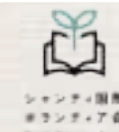


特定非営利活動法人
APLA

在来の種子を守り継ぐ
シードバンクの立ち上げに向けて



主権回復から20年が経った現在も多くの住民が貧困状態にある東ティモール。とくに子どもの栄養不良と発育不足は深刻な問題です。そこで、子どもたち自ら野菜を育て、栄養価の高い食事をとるため、種子を購入し続けなくても済むよう「シードバンク」の立ち上げをすすめます。



公益社団法人
シャンティ国際ボランティア会

アフガニスタンの子どもたちに、
絵本で希望を届けたい



アフガニスタンの子どもの半数以上が学校に通っていません。子ども図書館で絵本に触れる機会をはじめ、学習教室や文化プログラムを開催し、地域で唯一の子どもの居場所・学び場を提供します。また、現地語の絵本を学校や公共図書館に届けます。



認定NPO法人
シャプラニール＝
市民による海外協力の会

COVID-19のなかでも
児童労働のない社会を目指して



バングラデシュの首都ダッカに新たにセンターを開設し、親元を離れ住み込みで働く少女たちへの支援を強化しています。教育の重要性を理解してもらうために保護者との対話も重ね、2月には14名の少女たちが学校に編入することができました。



募金方法について

詳しくは
翌週のチラシを
ご覧ください。



募金方法の詳細は、7月4回（7月11日～15日配付）、8月2回（7月25日～29日配付）のカatalogといっしょにお届けする「2022年度パルシステム埼玉 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1,000円（1,000ポイント）から何口でもお申し込みいただけます。



特定非営利活動法人
パレスチナ子どものキャンペーン

パレスチナ・ガザの児童館活動が支える
子どもたちの未来



封鎖や占領により平和や人権が護られていないガザで、子どもや母親が主体となり、心身ともに健やかに生きられるよう児童館活動を続けています。遊びや学習、表現活動のほか、社会的な問題にも目を向け、幅広い知識と正しい理解、行動に移す力を養っています。



- 第15期
2021年度
第15回理事会
2022年5月25日開催

【議決事項】
●第1号議案
2021年度決算報告及び剰余金処分案承認の件
第29回通常総代会に付議する2021年度決算及び剰余金処分案が承認されました。

【監事会報告】
●監査報告
第15期
2021年度
第15回理事会
2022年5月25日開催

【議決事項】
●第1号議案
第30期総代選挙における選挙区及び定数決定の件
第30期総代選挙における選挙区及び定数について、下記のとおり承認されました。
●第2号議案
第30期総代選挙管理委員会
委員選出の件
第30期総代選挙管理委員会の委員4名（組合員2名、理事1名、職員1名）について承認されました。
●第3号議案
2021年度常勤する理事への評価決定の件
役員人事委員会の答申を受け、2021年度常勤する専務理事、管掌理事3名の評価が承認されました。
【特別報告】
●役員人事委員会答申
2021年度常勤する理事の評価
【監事会報告】
●2021年度監事監査結果の概要報告

選挙区	定数	対象行政区域
東部エリア区域	95名	さいたま市の一部(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
西部エリア区域	124名	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
南部エリア区域	144名	さいたま市の一部(浦和区・桜区・中央区・緑区・南区)、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
北部エリア区域	37名	行田市、熊谷市、羽生市、東松山市、深谷市、本庄市、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
合計	400名	

- 第15期
2021年度
第15回理事会
2022年5月25日開催

【議決事項】
●第1号議案
第30期総代選挙における選挙区及び定数決定の件
第30期総代選挙における選挙区及び定数について、下記のとおり承認されました。
●第2号議案
第30期総代選挙管理委員会
委員選出の件
第30期総代選挙管理委員会の委員4名（組合員2名、理事1名、職員1名）について承認されました。
●第3号議案
2021年度常勤する理事への評価決定の件
役員人事委員会の答申を受け、2021年度常勤する専務理事、管掌理事3名の評価が承認されました。
【特別報告】
●役員人事委員会答申
2021年度常勤する理事の評価
【監事会報告】
●2021年度監事監査結果の概要報告
- 第15期
2021年度
第15回理事会
2022年5月25日開催

【議決事項】
●第1号議案
第30期総代選挙における選挙区及び定数決定の件
第30期総代選挙における選挙区及び定数について、下記のとおり承認されました。
●第2号議案
第30期総代選挙管理委員会
委員選出の件
第30期総代選挙管理委員会の委員4名（組合員2名、理事1名、職員1名）について承認されました。
●第3号議案
2021年度常勤する理事への評価決定の件
役員人事委員会の答申を受け、2021年度常勤する専務理事、管掌理事3名の評価が承認されました。
【特別報告】
●役員人事委員会答申
2021年度常勤する理事の評価
【監事会報告】
●2021年度監事監査結果の概要報告

平和について
一緒に考えて
みませんか？

パルシステム埼玉 ピースウィーク

パルシステム埼玉は、今年も戦争の記憶と平和の大切さを伝え、ともに学ぶ機会として平和活動週間「ピースウィーク」を開催します。「ぱる★てらす」での展示、学習会、読み聞かせと、あなたにあった企画にご参加ください！

8/1(月)～
8/6(土)
開催！

※8/6(土)のみ
13時まで

「ぱる★てらす」でのパネル展示



「第五福竜丸」「マーシャルの子どもたち」

1954年3月1日、マーシャル諸島ビキニ環礁でアメリカによる水爆実験があり、乗組員23人全員が被ばくした遠洋マグロ延縄漁船「第五福竜丸」。今回は、第五福竜丸の被災と水爆実験の被害を伝える20枚組のパネルとマーシャル諸島でくらす子どもたちの今を写したパネルを展示します。

第五福竜丸展示館に
ついて詳しくはこちらへ



開催概要

- ▶8月1日(月)～5日(金) 9時～17時
8月6日(土) 9時～13時
入場無料(申込不要)
- ▶場所:組合員活動施設「ぱる★てらす」
(さいたま市浦和区東仲町10-7)
- ▶問合せは地域活動室
(0120-583-388)まで

アクセスはページの
一番下です



新型コロナウイルス
感染症の影響により
開館状況が変更となる
場合がございます。
詳しくはホームページ等で
ご確認ください。



「原爆の図」

画家の丸木位里・俊夫妻が、原子爆弾投下直後の広島で目の当たりにした惨状を32年間描き続けた大連作「原爆の図」。今回は「原爆の図 丸木美術館」に展示されている全15部のうち1～8部のレプリカを見ることができます。

丸木美術館に
ついて詳しくは
こちらへ



平和・国際委員会主催 平和を考える学習会

アニメ映画「はだしのゲン」上映会やしらさぎ会(埼玉県原爆被害者協議会)から語り部をお招きした講演会など、親子で平和について考える学習会を企画しています。詳細は「あすーるポケット」またはホームページのイベント情報をご参照ください。

平和・国際委員会とは…

活動組合員を中心に、テーマグループと連携して「平和」に関するさまざまな情報を発信、広める活動をする委員会です。



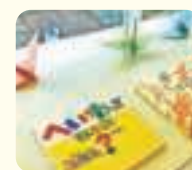
2021年度ピースウィーク企画

▶問合せは組織運営部
(0120-921-170)まで

◀イベント情報について詳しくはこちら

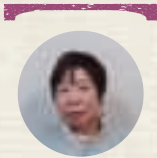
「親子ふれあいサロン」 平和の絵本の読み聞かせ

組合員活動施設「ぱる★てらす」で毎週金曜日に開催している「親子ふれあいサロン」もピースウィーク期間に平和の絵本を読みます。昨年は折り鶴も作り、平和への願いを込めました。



開催概要

- ▶8月5日(金) 10時～11時半
参加費無料(予約なし、出入り自由)



食育サポーター
鈴木 二三四さん

混ぜるだけのラクチンパスタ。それぞれの家族の好きな野菜、肉等を彩りよくパスタの上にトッピングしてください。冷製パスタには、細めの1.4mmがおおすすめです。



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。



トッピング冷製パスタ

調理時間
30分

表紙レシピ すぐそれパルごはん



材料(4人分)

スパゲッティ(1.4mm)…300〜400g(量は各々調節、大葉…10枚、トマト…2個(ミニトマト可)、玉ねぎ(紫玉ねぎ可)…1個、きゅうり…1本、セロリ…1/2本、パプリカ(赤・黄)…各1個、『コースハムスライス』…1パック、『ツナフレーク缶』…2缶(おし鶏でも可)、たれ【だし…2カップ、『便利つゆ』…大さじ4、みりん…小さじ1、酢(あればワインビネガー)…大さじ2、菜種油…大さじ3、練りわさび…適宜】

作り方

- ① トマトは薄めのくし型、玉ねぎは薄切りにし酢少々(分量外)をかけておく。大葉はよく洗っておく。きゅうり、セロリ、パプリカ、ハムはせん切りにし、ツナはほぐしておく。
- ② ①を大皿に盛りつける。
- ③ スパゲッティは袋の表示どおりにたっぷりの熱湯でゆで、すぐに氷水にとって手早く冷やし、ざるにあげて水けをきる。
- ④ ③を一人分ずつお好みで大葉を敷いた器(カレー皿・スープ皿等がよい)に盛り、②の野菜、ハム等をトッピングして、たれをかけていただく。



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)。



食物繊維のペクチンが含まれ、腸の動きを活発にさせる作用があります。



加熱すると甘みが増します。

パルのことなら なんでも聞いて

Q

かたい桃が届きました。

A

お届け時にかたいと感じた場合には、常温で保存すると桃のおしり部分からだんだんとやわらかくなります。

桃の品種は大きく分けて、ふたつの系統があります。6月〜7月下旬頃に出荷する「白鳳系」と、もうひとつは7月下旬頃から出荷が始まる「白桃系」です。産地では食味のよい桃をお届けできるよう、タイミングを見極めて収穫しています。しかし、品種の特性や天候の影響で果肉が成熟する前に果皮が色付くものや、収穫が二日違うだけで未熟や過熟となってしまう場合があります。収穫適期の見極めは非常に難しいため、品種によっては適期収穫されたものでもかたみに感じるときがあります。

Q

なすの皮に傷がついていました。

A

なすは台風や強風があると、葉や枝で表面にスレ傷がつくもの(スレ果)が多く発生します。

スレ果については画像基準を設定し、一定程度の乾いたスレ果は出荷可としています。ただし、乾いていない状態のものは品質劣化につながる可能性があるため不可となります。なお、天候の影響でスレ果のあるものをお届けする場合には、産地カードにお知らせを記載してご理解をお願いしています。

なすは低温に弱く、5℃以下に長時間さらされると低温障害を起こすので、10℃前後での保存がおすすめです。また果皮は乾燥しやすいので、風があたりぬように注意しましょう。

Q

冷凍食品の袋が膨らんでいます。

A

「昇華現象(しょうかげんしょう)」により袋内で水蒸気が発生し、膨張して膨らんだものと思われまます。

温度変化によって氷(固体)が水(液体)にならず、直接水蒸気(気体)になることを「昇華現象」といいます。冷凍食品全般で起こる現象で、商品の品質には問題ありません。安心してお召し上がりください。

まれに冷凍食品が解凍してしまい、長時間放置されたことで腐敗し、ガスが発生して袋が破れることがあります。腐敗臭がある場合は食べないでください。家庭の冷凍室は温度変化が大きいので、届いた冷凍品は1カ月以内に食べることをおすすめします。



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	127,597kg	85.1% (前月比 +19.6%)
リユースびん	27,943本	66.1% (前月比 +33.7%)
紙パック類	4,637kg	59.0% (前月比 +11.3%)
プラスチック袋	3,774kg	26.4% (前月比 +3.4%)
ABパック	1,099kg	21.6% (前月比 +3.9%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,920kg	75.5% (前月比 +14.7%)
お料理セットトレイ	1,213kg	85.6% (前月比 +37.9%)
産直米米袋	479kg	40.9% (前月比 +15.5%)
たまごパック	6,130kg	67.3% (前月比 +4.7%)
ペットボトル	2,566kg	56.1% (前月比 +10.7%)

回収実績(2022年4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。

今月は紙パックにスポットを当てます。

ご家庭で飲み終わった紙パックはどうされていますか？ただ捨てるだけではゴミとなってしまいますが、パルシステムに戻すとリサイクルされ、トイレットペーパーなど紙製品に生まれ変わります。

紙パックは水洗いしてから乾かし、開いてください。はさみで切っても、手で破っても、開いてある状態であればどんな形でも大丈夫です。商品カタログやリユースびんなどといっしょに通い箱に入れてお戻

してください。

油など汚れが付着しているものはリサイクルできないため、みなさんに「洗って、乾かし、開いて」をしていただくことがとても大切になります。

パルシステムでは環境保全・資源循環型社会の実現を目指し、リユース・リサイクル活動に取り組んでいます。紙パックは大切な資源です。パルシステムへのお戻しにご協力ください。＊市販の紙パックも回収可能です。



エコメンくんから「戻す」のお願い

紙パック回収編



ビリッと！手で開いていいんです。



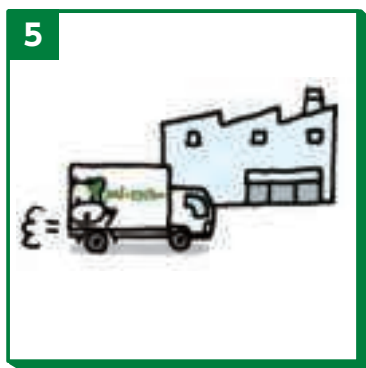
まずは、中をきれいにし...



どんな形でも「ペタンコ」ならOK!



ぜひ「ながら作業」でやってみてください！



パルシステムのリサイクルセンターや製紙工場を経て...



あなたの元に「紙製品」になって戻ってきます！



FILE-2

雨上がりの虹／



所在地

埼玉県入間郡
三芳町上富891-1

配達エリア

所沢市・朝霞市・
志木市・新座市・
三芳町・狭山市

従業員数

121人
(2022年4月現在)

組合員数

29,051人
(2022年4月現在)

潜入！ 配送センター

わが町の

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の？
知られざる配送センターを
ご紹介します。

パルシステム埼玉 三芳センター



ここが自慢！

強みは、各セクションの
スタッフの円滑な
業務遂行！

広大な敷地のセンターです。

オートソーシャルディスタンスが可能。

センターテーマの「三良し」は、全スタッフを愛し、背中で魅せる植松センター長の意思。

- 1.安全運転良し
- 2.業務品質良し
- 3.労働環境良し

この3つでいくぞー！

1、2、3、ダー!!



センター内もきれいで衛生面の意識も高い！よい環境で働けます。



近隣の会社様との関係性もよく、草刈りや掃除などもお互いに協力しています。



(左から) 駒崎剛供給長、植松浩司センター長、谷口裕紀営業長

われらがエースたち

三芳センターで働く、名物職員をご紹介します。

センター長からひと言

今年度はキャプテンの役割をまかせられ、スタートから結果も出しています！

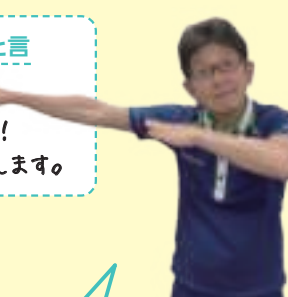
供給担当
蟹江 忍 (勤務歴3年)



センター長からひと言

清水さんは常に、業務への姿勢が前向き！今年度もよろしくお願いします。

主任
清水健太郎 (勤務歴9年)



実績をボウリングで例えると、角度を決めてスマートに「ストライク！」ですね。

前年度は自身の実績を追うことで必死でしたが、今年度は貪欲に攻め、仲間も盛り上げ結果にこだわりたい、飛躍の年にします。もちろんプライベートもボウリングでストライク！メリハリもしっかり意識して職務に励みます。



狙った獲物は逃がしません…!

笑顔良し！姿勢良し！行動良し！

小学6年生と新1年生の息子がいます。この1年間だけは一緒にお兄ちゃんと登校できるのです(^.^)。お兄ちゃんの後を追っている姿に「キュン♪」ときます♡今、2人揃って剣道を習っていますよ〜!!

息子の誕生日に♪笑顔と元気をもらいました。



次回(9月号)は白岡センターです。お楽しみに!

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★9月号テーマ「癒されること」

夏の疲れが出てくるこの時季、みなさんにとっての癒しを教えてください。イラストやお写真も大募集中です！

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)

締め切りは

7月22日(金)

300ポイントプレゼント

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

※携帯電話からもつながります。

※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

ご協力ありがとうございました。

「ウクライナ人道危機緊急募金」ご報告

今もなお、多くの市民が危険にさらされているウクライナ。パルシステムグループでは、尊いいのちと人権を守るため、「ウクライナ人道危機緊急募金」を呼びかけました。注文用紙3月21日(月)～4月15日(金)、インターネット注文3月16日(水)～4月16日(土)の受付期間で、14万8,782名の方から、1億6,697万5,065円が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

寄せられた募金は避難を余儀なくされた人々の尊いいのちと人権を守る活動団体に寄付し、医療支援や食料支援等に活用されます。

from Editor

編集後記

先日、食育サポーターが講師のオンライン企画に参加し、こいのぼり寿司を作りました。何をするにもわちゃわちゃな子どもたち…。危なっかしい手つきで野菜を切ったりしながら、何とか完成。自分で作ったものはとてもおいしかったようで、あっという間に完食しました。(Y)

「埼玉県情報」

コバトンnote

7月28日は世界肝炎デー

一生に一度は検査を

肝がんの原因の大半は肝炎ウイルスの感染によるものです。感染に気付かないまま放置すると、肝硬変や肝がんといった重篤な病気に進行するおそれがあります。

肝炎ウイルス検査を二度も受けたことのない人は、肝炎ウイルス検査(血液検査)を受けて感染の有無を確認しましょう。

「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。

9月号テーマ「癒されること」 (締め切り7月22日(金))

Quiz

解答

簡

水

麵

面

名前

組合員番号

読者アンケート

7月号で掲載した内容で、よかった項目に「☒印」を、いくつか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

☐パルシステム埼玉

ピースウィーク

☐理事会レポート

☐監事会報告

☐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! わが町の配送センター

☐エコ・タイムズ

☐Letters

☐知っトク! パルシステム

☐おすすめ 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)

「私のおすすめ」

フットワーク

「水ようかん!」

「きゅうり」

「ゴーヤ」

カタログに掲載されている「ボールスタア」シリーズの、かけるだけ炒めるだけのソースが我家では大活躍です。野菜がたっぷり食べられるので、みなさんにおすすめです。

戸田市 K

私が子どもの頃、夏祭りが近づくといっしょの店先にきゅうりが出始めました。冷やして半分に切り、塩をふり食べたのを思い出します。今はハウス栽培がほとんどで季節感がなくなったのが残念です。

北葛飾郡 ひでじ

好き過ぎて1人で1本食べてしまいました。私のお気に入りにはチャンプルではなく、スライスしたゴーヤをただ炒めて、酒、しょう油、煮干し粉をかけ、さらに炒めてでき上がり。MYご飯の友です。ただ息子は食べませんが…(笑)。

所沢市 のりちよ

「冷や麦」

「西瓜糖」

何と言っても汁がおいしいです。白胡麻をすり鉢ですり、ある程度粒の形を無くします。それにお味噌とお砂糖を混ぜて、お水で溶いて丁度よい濃さと甘さにします。そのお汁に冷や麦を浸してお口ですする、いや流し込む、もう最高です。ぜひ一度作ってみてください。

さいたま市 ラーマ

60年前母が腎臓病になり、西瓜糖が良く聞いた父は、今のようにお店に西瓜糖は売ってなくて、10月でもうスイカは売っていないのに農家を回り、やっとの思いでスイカを見つけてきて、母のために一生懸命煮詰めて、水飴のような西瓜糖を作りました。母はだるくて元気がなかったのですが、「おいしいおいしい」と舐めていた顔を今でもスイカを見ると思い出します。その母は96歳まで長生きしてくれました。

日高市 パグ

「スイカ」

「桃」

スイカが大好きな8月生まれの私は誕生日に丸ごと1個のスイカを家族にリクエストします。大きなスイカを半分に切り冷蔵庫で冷やし、わくわくしながら真ん中のあまい部分を一人占め! 毎年スイカを食べながら夏生まれに感謝しつつ夏の味覚で幸せを感じています。

新座市 みにぴんママ

夏の果物はやっぱりスイカ。ですが初夏の果物は桃です。近所でも桃の販売が始まる頃から真夏に向かって、家族で桃巡りに北上します。ドライブ途中の農産物直売所で道草しながらの桃巡り、早くコロナ禍が収まって今年も行きたい。

川口市 久喜市 ペコちゃんママ

「ポッキンアイス」

一年中子どもが食べるので、売り始めの頃から買いためますが、いつも次の夏まではもちません。今年も少しずつ段ボールへ保管中。一年中買いたい品物です。

越谷市 きなこ

「スイカ」

スイカが大好きな8月生まれの私は誕生日に丸ごと1個のスイカを家族にリクエストします。大きなスイカを半分に切り冷蔵庫で冷やし、わくわくしながら真ん中のあまい部分を一人占め! 毎年スイカを食べながら夏生まれに感謝しつつ夏の味覚で幸せを感じています。

さいたま市 ぱるっ子

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。

「なす」

「水ようかん!」

「きゅうり」

「ゴーヤ」

夏と言えば、なすの漬物、炒めなすです。とれたてのなすの糠漬け、浅漬けなどそれだけでご飯が食べられます。色よく調理できたなすは、夏の味です。

川口市 安藤千鶴子さん

私の出身地、水の綺麗な岐阜の夏のおやつです! こんな時代なので、今は分りませんが…水の中に直に入られて売っているお店もありましたー! みなさん、ぜひ画像検索してみてください! (笑)

吉川市 あーちゃんママ

私が子どもの頃、夏祭りが近づくといっしょの店先にきゅうりが出始めました。冷やして半分に切り、塩をふり食べたのを思い出します。今はハウス栽培がほとんどで季節感がなくなったのが残念です。

北葛飾郡 ひでじ

好き過ぎて1人で1本食べてしまいました。私のお気に入りにはチャンプルではなく、スライスしたゴーヤをただ炒めて、酒、しょう油、煮干し粉をかけ、さらに炒めてでき上がり。MYご飯の友です。ただ息子は食べませんが…(笑)。

所沢市 のりちよ

「冷や麦」

「西瓜糖」

何と言っても汁がおいしいです。白胡麻をすり鉢ですり、ある程度粒の形を無くします。それにお味噌とお砂糖を混ぜて、お水で溶いて丁度よい濃さと甘さにします。そのお汁に冷や麦を浸してお口ですする、いや流し込む、もう最高です。ぜひ一度作ってみてください。

さいたま市 ラーマ

60年前母が腎臓病になり、西瓜糖が良く聞いた父は、今のようにお店に西瓜糖は売ってなくて、10月でもうスイカは売っていないのに農家を回り、やっとの思いでスイカを見つけてきて、母のために一生懸命煮詰めて、水飴のような西瓜糖を作りました。母はだるくて元気がなかったのですが、「おいしいおいしい」と舐めていた顔を今でもスイカを見ると思い出します。その母は96歳まで長生きしてくれました。

日高市 パグ

「スイカ」

「桃」

スイカが大好きな8月生まれの私は誕生日に丸ごと1個のスイカを家族にリクエストします。大きなスイカを半分に切り冷蔵庫で冷やし、わくわくしながら真ん中のあまい部分を一人占め! 毎年スイカを食べながら夏生まれに感謝しつつ夏の味覚で幸せを感じています。

新座市 みにぴんママ

夏の果物はやっぱりスイカ。ですが初夏の果物は桃です。近所でも桃の販売が始まる頃から真夏に向かって、家族で桃巡りに北上します。ドライブ途中の農産物直売所で道草しながらの桃巡り、早くコロナ禍が収まって今年も行きたい。

川口市 久喜市 ペコちゃんママ

「ポッキンアイス」

一年中子どもが食べるので、売り始めの頃から買いためますが、いつも次の夏まではもちません。今年も少しずつ段ボールへ保管中。一年中買いたい品物です。

越谷市 きなこ

「スイカ」

スイカが大好きな8月生まれの私は誕生日に丸ごと1個のスイカを家族にリクエストします。大きなスイカを半分に切り冷蔵庫で冷やし、わくわくしながら真ん中のあまい部分を一人占め! 毎年スイカを食べながら夏生まれに感謝しつつ夏の味覚で幸せを感じています。

さいたま市 ぱるっ子

11 あすーる 2022. 7 10

食育サポーターが提案！ パルレシビ

おすすめ



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。

中島 園子さん

「休日の朝食に、焼きたてパンはいかがですか。1日を朝ごはんから元気にスタートさせましょう。」

今月のメニュー

ホットケーキミックスで もちもちチーズパン

材料(4人分)

『産直小麦のホットケーキミックス』
..... 200g
ピザ用チーズ 80g (約1カップ)
卵 2個
切りもち 2個 (約100g)
牛乳 大さじ2

今月の食育ピクトグラム



朝ごはんを
食べよう

おすすめの一品

『産直小麦のホットケーキミックス』
200g×4 311円(税込)

牛乳と卵を加えて作るミックス粉。ミョウバン不使用。卵なしでも牛乳か水があればホットケーキが作れます。



作り方

- ① 切りもちは1cm角ぐらいに切る。耐熱ボウルに切りもちと牛乳を入れて、500Wで1分加熱する。
- ② ①を取り出して混ぜ、さらに500Wで30秒加熱し、よく混ぜる。
- ③ ボウルに『産直小麦のホットケーキミックス』と②を入れてフォークで混ぜたら、卵、チーズの順に加え、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ④ 手に水をつけて15～20等分にして

丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。

- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで、15分焼く。



ワンポイント!

ごまを入れてもおいしいです。時間が経つとかたくなってしまうので、その際は少し温めるとよいでしょう。

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



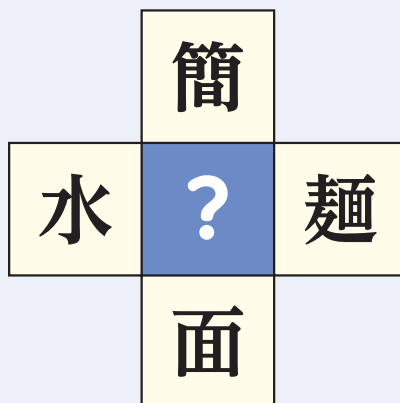
③ 配送便

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

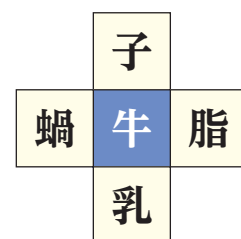
右の空欄の中に、ある漢字をあてはめると、二字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。



● 締め切り/7月22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



牛
でした。

応募総数 5月号のQuizの応募総数は443通で439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)・あすの誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

