

【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



8

NO.336

2022 August



特集

第29回通常総代会報告 ▶ P.2

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!



「みんなの声でよりよい組織に」

6月13日(月)、パレスホテル大宮(さいたま市)で第29回通常総代会を開催し、総代375名のうち、356名(実出席53名、書面出席303名、委任出席0名)が出席しました。7つの議案が審議され、すべて賛成多数で可決・承認されました。

パルシステム埼玉

2021年度 事業活動報告より

(一部抜粋)



オンライン商品展示会を開催し、9つの産地やメーカーと交流

商品学習会や商品展示会等、産地やメーカーとの交流を通して、パルシステム商品を知る機会を増やし利用普及につなげました。



総事業高325.3億円、経常剰余率2.80%を達成

年間通して、宅配の需要は高く、カタログの配付人数、利用人数、一人当たりの利用金額が計画を上回りました。



南埼玉産直ネットワークでの稲刈り

埼玉産直協議会「農・彩・土」*の活動や神川町での大豆トラスト運動を通じて県内の地産地消を推進しました。

*埼玉産直協議会「農・彩・土」：産直産地の沃土会と南埼玉産直ネットワーク、パルシステム連合会、パルシステム埼玉で構成。



「me-gu·ru[めぐる]ボディソープ」のモニターを募集

「きれい!をずっと 石けんアンバサダー」を継続し、商品のモニターを募り石けんの魅力を伝えました。



自宅から気軽に参加できるオンライン講座を多数開催

オンライン企画に参加できるよう操作を説明する学習会やオンラインの調理企画、産地と交流する企画などを開催し、組合員活動への参加と参画を広げました。

戦争の記憶と平和の尊さを伝えるため平和活動週間(ピースウィーク)を開催

「ばる★てらす」での丸木美術館「原爆の図」のレプリカ展示や平和に関する企画を行いました。



総代会とは？

総代会では、パルシステム埼玉が昨年度取り組んだことが事業活動方針に沿って行われたかを確認します。また、今年度取り組む事業や活動が、組合員のくらしに貢献できるものかを判断し議決します。総代会で決定した方針に従いすべての事業や活動がすすめられるため、総代会は生協の「最高意思決定機関」と呼ばれています。

感染症の影響により、実出席は多くはありませんでしたが、ライブ配信を行うことで自宅からの傍聴を可能にしました。そのような状況のなか、活発な議論を経て、全議案が可決・承認されました。



第29回通常総代会のようす

「総代」は組合員の代表

生協は組合員の意見を受け、運営する組織ですが、20万人を超えるパルシステム埼玉の組合員がみんなでお話し合うのは難しいため、運営に携わる組合員の代表である総代を決めます。総代は、加入歴や購入額は関係なく、組合員なら誰でも総代になる権利が与えられており、立候補者から選挙で選ばれます。組合員の代表として総代会に出席し、提案される議案について「賛成」「反対」等の意思を示せるのは総代だけです。

総代会を終えて

第29回の通常総代会が終了しました。2022年度も総代会での決議に基づき事業と活動で組合員と地域のみなさまのくらしを支えられるようにと思えます。

新型コロナウイルス感染症によるパンデミック、ロシアによるウクライナ軍事侵襲と大変な時代となっています。少しでも未来が楽しくなるようにとパルシステムグループ全体で新しい運動「もっといい明日へ超えてく」をスタートしました。私たちのくらし、社会、世界が続いていくよう組合員一人ひとりができることに取り組もうというサステナブルなアクションです。安心して安全な商品を選ぶことを中心に産地交流、環境、福祉、助け合いや平和の取り組みも組合員みなさんと広げていきたいと思っています。よろしくお願ひします。



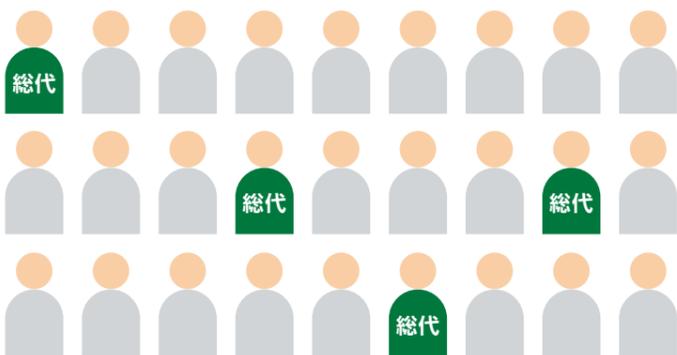
パルシステム埼玉 理事長
樋口 民子

全組合員の中から選ばれた方が「総代」

総代 375人

組合員 約21.9万人

組合員



第29回総代会レポート

■ 議案内容

第1号議案

▶ 2021年度事業活動報告・決算及び剰余金処分案承認の件（監査報告）
2021年度の事業と活動の報告と決算状況を報告し、剰余金処分案を提案しました。

第2号議案

▶ 2022年度事業活動方針・予算決定の件
2022年度にパルシステム埼玉が行う事業と活動の方針を提案しました。

第3号議案

▶ 役員報酬限度額決定の件
役員の間年報酬については、下記の総額の範囲（前年度同額）とすることを提案しました。
(1) 理事（21名） 総額（年額）7,200万円以内
(2) 監事（5名） 総額（年額）700万円以内

第4号議案

▶ 定款改定の件
役付理事に新たに常任理事を加えること、総代会議事録の署名制度を変更すること、その他字句修正等を提案しました。

第5号議案

▶ 総代会運営規約改定の件
総代会議事録の署名制度を変更すること、その他字句修正を提案しました。

第6号議案

▶ 総代選挙規約改定の件
総代の任期を毎年10月1日から1年と明確にした他、字句修正を提案しました。

第7号議案

▶ 公認会計士監査規約改定の件
公認会計士等による監査報告書等の提出期限を延長した他、字句修正等を提案しました。
※改定後の定款は、埼玉県での認可を受けた後、ホームページで公開します。



▲2022年度事業活動方針

■ 2021年度決算報告

組合員数
219,059人
▶ 昨年度より4,015人増

出資金
87.3億円
▶ 昨年度より5.1億円増

総事業高*1
325.3億円
▶ 前年比100.4%

供給高*2
315.9億円
▶ 前年比100.3%

経常剰余金*3
9.1億円
▶ 前年比70.6%

*1 総事業高：すべての事業収入
*2 供給高：組合員にお届けした商品代金の合計
*3 経常剰余金：事業総剰余金から経費や利息などを精算した当期の利益

■ 剰余金処分案

(単位：円)	
I 当期末処分剰余金	843,953,110
II 積立金取崩額	
1 貧困・医療支援積立金	240,358
2 物流資材積立金	8,127,700
	8,368,058
合計	852,321,168
III 当期処分額	
1 法定準備金	300,000,000
2 出資配当金	7,623,870
3 利用分量割戻金	217,830,828
4 任意積立金	
(1) 施設修繕・改築積立金	5,960,102
(2) 事業継続積立金	151,190,000
(3) 市民活動支援積立金	4,000,000
(4) 統合10周年記念行事積立金	100,000,000
	786,604,800
IV 次期繰越剰余金	65,716,368
▶ 付記事項	出資配当金及び利用分量割戻金は、原則として全額本人への出資金に振替させていただきます。

▶ 2021年度の利用分量割戻率は **0.70%** に決まりました。
パルシステム商品のご利用に対して割戻します。
▶ 2021年度の出資配当率は **0.10%** に決まりました。

利用分量割戻金は1年間の商品利用額に応じて、出資配当金は出資額（加入時の出資金+増資）に応じて還元します。

理事会レポート

第15期 2022年度 第1回理事会 2022年6月22日開催

【議決事項】

● 第1号議案 2022年度 理事報酬額決定の件
第29回通常総代会で可決された「役員報酬限度額決定の件」を受けて、2022年度の理事個別報酬額について限度額の範囲内で提案され、承認されました。

【特別報告】

● 役員人事委員会答申（2022年度理事報酬）

【監事会報告】

● 2022年度監事監査計画について

5月事業報告

組合員数212,074人 前月比 +1,130人 (単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,564,610	101.3%	97.1%
総事業高	2,646,148	101.5%	97.3%
事業総剰余金	681,797	102.4%	99.5%
経常剰余金	81,660	99.6%	155.4%

※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

※3月営業日 2021年度：21日 2022年度：22日

新任監事紹介

昨年、新たに就任した監事を紹介します。



監事 池田 健司

新たに監事に就任しました川越市在住の池田です。川越市には、平和活動の市民団体「広島市民の描いた原爆絵画展実行委員会」「原発避難者と歩む@川越」「さよなら原発川越の会」「ハラスメント問題を考える会」等があり、私も参加しています。最近では「沖縄南部土砂問題反対」のスタンディングを川越駅で行いました。

組合員のみならず職員とともに歩む監事になりたいと思いますので、よろしくお願ひします。



監事 中澤 君衣

祖父母の代から生協に加入しており、生協製品で育ってきました。趣味は食べることに旅行（ヨーロッパが好きです）。好きなパルシステムの商品は「北海道産直牛びーふサイコロステーキ」（おいしい！）

監事の職務を簡単にいうと、「組合員の代わりにきちんと組合運営がされているかをチェックすること」です。よりよい組合運営を目指すために、知識のアップデートはもちろん、オープンな姿勢を忘れず監査に取り組みます。

監事会報告

I. 第1回監事会 6月21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。

● 総代会前及び当日の調査報告を行い、総代会後の調査の計画を協議しました。

● 2022年度監事監査計画について協議し、作成しました。

● 監事報酬等について協議し、代表理事に通知しました。

● 監査法人の監査報酬について協議し、報酬同意をしました。

● 事業所往査計画について協議しました。

II. 6月の活動報告

【会議の出席・傍聴】

第29回通常総代会、定例理事会、常任理事会、理事共有化会議、経営会議、役員報酬審議会

【監査活動】

監事連絡会、総代会調査(前・当日)、代表理事懇談(理事長、組合員理事期末ヒアリング)

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連(総会・総会監査・理事会・50周年記念講演)、セカンドリーグ埼玉(総会・総会監査)、グループ監事連絡会議

【買外監事の目(個人情報保護法の改正②)】

オプトアウト(本人の求めに応じて個人データの第三者提供を停止すること)している場合、本人の同意を得ることなく個人データを第三者に提供できる制度も規制が強化されました。例えば、要配慮個人情報(信条、病歴など)や、不正な手段で取得された個人情報、オプトアウトによる提供対象から除外されました。こうした個人データがオプトアウトによって、転々流通して、本人の権利利益が侵害される事態を防ぐことを目的としています。背景には、名簿屋の暗躍があります。(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、なんでもお尋ねください。お
待ちしています (P.11の用紙に記入し
て、配送便でご返送ください)。

Q

カラーピーマンの色が
まだらに変色して
いました。

A

カラーピーマンには何種類か
の色(オレンジ・黄・赤)があり、
その色ごとに生長過程が異な
ります。オレンジと黄は緑から変わりま
すが、赤のものは緑→黒→赤と変化しま
す。
カラーピーマンを完熟(最終的な色)の
状態で収穫すると、お届けまでの流通中
に劣化がすすむときがあります。このた
め産地では最終的な色になる直前に収穫
することがあり、なかにはお届け時に若
干の色むらが残る場合があります。ただ
し、色むらが極端に強く残っている状態
は出荷基準外として除去するようにして
います。



カラーピーマンのほうが緑色のピーマンより
各種ビタミン含有量が多めです。

Q

「産直大豆無調整豆乳」と
「産直大豆調整豆乳」の
違いを教えてください。

A

「産直大豆無調整豆乳」は、
原料が大豆と水だけで作られ
た豆乳飲料です。「産直大豆調
製豆乳」は、大豆と水以外に砂糖や塩など
を加えて、より飲みやすいように調整し
て作られた豆乳飲料です。
どちらも開封前は常温保存できます
が、よりおいしくいただくために、冷蔵庫
での保存をおすすめします。開封したら
冷蔵庫に立てて保存し、賞味期限に関わ
らずなるべく早めにお召し上がりくださ
い。ご家庭の冷蔵庫の開閉頻度にもより
ますが、目安は開封後2日〜3日となり
ます。



Q

牛乳やヨーグルトの
容器内側に黒い点
があります。

A

これらの商品の容器に使用
する原紙は、原材料のパルプ
をすいて製造しています。高
純度に繊維を取り出しても、原材料が天
然素材であるため、木材由来の異物(樹
脂分等)混入をゼロにはできません。こ
うした異物はフィルターを介しても完全
に除去し切れず、夾雑物(きょうざつぶ
つ)として原紙の中にすき込まれます。
主な夾雑物としては、未蒸解の木材成
分、木材中の樹脂分や黒化した木材成分
等があります。

容器メーカーで検品を行いますが、小
さなレベル(大きさ)のものを排除してし
まうと、相当数の容器をロスとして廃棄
することとなります。したがって資源、
エネルギーの過剰消費となってしまうと
いう考え(地球環境への負荷軽減)に基づ
いて、使用を許可しています。

なお、容器内側はポリエチレンラミ
ネット加工しているため、この夾雑物は
内容物に接触することはありません。

表紙レシピ すぐそれパルごはん



めかじきの ハーブパン粉ステーキ

調理時間
15分

材料(4人分)

めかじき：4切れ、塩：少々、こしょう：少々、菜
種油：大さじ2、マヨネーズ：大さじ1と1/2、
マスタード：大さじ1と1/2、パン粉：大さじ
4、乾燥パセリ：ひとつまみ、乾燥パセリ：ひとつ
まみ、オリーブオイル：小さじ2、アスパラガス：
12本、レモンの輪切り：4枚

作り方

- ① パン粉と乾燥パセリ、乾燥パセリを混ぜ、オリー
ブオイルを入れたフライパンで軽く色づくまで炒り、
取り出す。
- ② ①のフライパンに菜種油を入れ、塩・こしょうした
めかじきの表面をこんがり焼き、8割程度火を通し
たら取り出す。
- ③ マヨネーズとマスタードを混ぜ、めかじきの上面
に塗り、①をのせる。
- ④ オーブンペーパーを敷いた
受け皿に、茹でたアスパラガ
スと③をのせ、オーブントー
スターで2〜3分、パン粉に
こんがり焼き色がつかま
で焼く。
- ⑤ 器にめかじきとアスパラガ
スを盛り、レモンを添える。



食育サポーター
花泉 ゆみさん

トースターまかせでできるので簡単。野菜
と一緒に焼けばヘルシーで彩りもよくなりま
す。パセリとパセリはどちらかだけでもおい
しく仕上がります。他のお魚でも代用OK。



レシピ集はパルシステ
ム埼玉のホームページ
をご覧ください。



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	151,422kg	91.0% (前月比 +5.9%)
リユースびん	29,654本	77.8% (前月比 +11.7%)
紙パック類	5,525kg	68.6% (前月比 +9.6%)
プラスチック袋	4,481kg	32.0% (前月比 +5.6%)
ABパック	1,161kg	22.9% (前月比 +1.3%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,401kg	93.5% (前月比 +18.0%)
お料理セットトレ	1,262kg	72.2% (前月比 -13.4%)
産直米米袋	548kg	45.6% (前月比 +4.7%)
たまごパック	7,403kg	82.5% (前月比 +15.2%)
ペットボトル	3,045kg	68.4% (前月比 +12.3%)

回収実績 (2022年5月)

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月の
テーマ

「もしも」被害にあってしまったら クレジットカード不正利用

ネットショッピングをするときなど、クレジットカードがあればとても便利です。しかし、便利である一方、クレジットカードが不正利用された場合、適切な対処をしないと大きな被害を招くことになります。ここで対処法についてご紹介します。



まさか
そんな

ある日突然、利用明細に
身に覚えのない請求が…。

check 1 利用した日付や 店舗名を確認

- ▶ 家族や同居人が利用していないか、定期購入（サブスクリプション）などを利用していないか。
- ▶ 確認できない場合は、お店や提供サイトに確認しましょう。



check 2 クレジットカード会社 に連絡

- ▶ 不正利用が判明次第、早急にカード会社の相談窓口ご連絡してください。
- ▶ 補償・返金・サービス内容はカード会社によって異なります。補償期間が定められており、届け出が遅くなると補償されないケースも…。



check 3 警察署に届け出る

- ▶ 補償を受けるために必要な場合もあるのでカード会社に確認しましょう。
- ▶ 緊急時の場合は「110」を！



対策について



日頃からカード会社の通知に目を通す習慣をつけ、利用明細をしっかりと確認しましょう。複数枚持っている方は、本当に必要なか検討するのもいいですね。インターネットで使う場合は、パスワードは使いまわせず、個別に設定しましょう。

「絶対」はありません

「こうしておけば100%大丈夫」はありません。いかに対策をしても、購入先からなど予期せぬ形で個人情報流出する可能性があります。万が一、不正利用にあってしまったときは、慌てず、早急に手を打つことで被害を最小

限にとどめることができます。カードの不正利用に関しては「被害にあったときにどれだけ早く気づけるか」ということが重要です。クレジットカードは便利で生活を豊かにしてくれる一方、リスクがあることも認識しましょう。



商品探訪 これが好き*

今月の一品

海はいのち(長崎県産海水塩)

長崎県五島灘・崎戸周辺の海水をくみ上げ釜で炊き、ていねいに煮詰めて作られた人気商品の『海はいのち(長崎県産海水塩)』。溶けやすく、料理にも使いやすい国産塩の魅力に迫ります。



株式会社 みそ半
東京支店 営業部
森本 哲也 さん



『海はいのち(長崎県産海水塩)』
通常価格279円(税込)

●次回企画予定 8月4回(コトコト、Kinari)

理想とする塩をもとめて

株式会社みそ半は長崎県南島原市に本社があり、元来手延べそうめんの製造販売を行なっていました。

「よりおいしいそうめんを作りたい!」との思いから、地元の製塩会社と約2年間をかけ製麺に適した塩を開発し、これがきっかけとなって1991年ごろよりパルシステムでみそ半の製品『海はいのち(メキシコ産天日塩が原料)』の取り扱いが始まりました。

パルシステムのプライベート商品へ

長い間パルシステムで取り扱っていた『海はいのち』ですが、商品名はそのままに原料を長崎県産海水に変更し、2014年よりプライベートブランド商品『海はいのち(長崎県産海水塩)』として、販売をスタートさせました。

また、マヨネーズやトマトケチャップ、パンなど、パルシステムのオリジナル商品への使用が積極的にすすめられ、料理の味を支える“縁の下の力持ち”となって、この先も幅広く使われていく予定です。

特製の平釜で炊き上げた、素材なじみのよい塩

塩はいろいろなところで製造されていますが、本品は工場前の清澄な海水が原料です。特製の平釜で炊き上げると溶けやすい結晶の塩となり、素材なじみがよく、少ない量でも塩味がつかますので使いすぎの防止にもなります。また、ほどよくにがり(ミネラル分)を含み、塩かどがなく、まろやかな味わいです。さまざまな料理にぜひお使いください。



10月号予告

株式会社にんべん

国産原料からうまみをたっぷり引き出した
『素材がいきる白だし』

製造工程

1 海水を取水



2 濾過

3 濃縮

4 平釜で炊き上げる



5 にがり混合

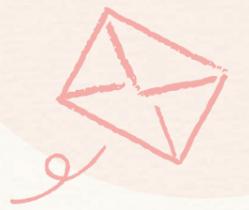
6 袋詰め

7 箱詰め

Letters

みなさんからの便り

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。



テーマパーク 夏の必需品

「扇子とストール」

扇子とストールをバッグに必ず入れます。夏は建物に入った直後は汗まみれで扇子が必要。その後は冷房で体が冷える。ストールは膝にかけたり上半身を覆ったりできる、冬用の薄手で大判のものを一年中使用しています。

さいたま市 ポトス

「濡らしたハンドタオル」

ハンカチは必需品ですが、濡らしたハンドタオルもチャックのついたビニール袋に入れて持ち歩いています。トイレや洗面所等で濡れたタオルをゆすいで絞り直すと清潔に使用できます。喉や首周りなどを拭くとサッパリします。

川口市 むちゆみ

「梅シロップ」

梅シロップは欠かせません。6月に仕込んで、暑くなった頃炭酸水で割っていただきます。仕込み始めると夏の到来を感じます。

さいたま市 梅子

「扇風機」

去年もそうでしたが、ハンディタイプの扇風機が大活躍しました。少しだけマスクの隙間から風を送り込むだけで、マスク生活もかなり快適になりました！

今年も同じく過ごす予定です。
日高市 マッキー

「夏バテしないよう」

扇風機とクーラーです。それと食欲です。暑さに負けて食べないと後で響きますよ！

川越市 あっこ

「暑さ対策！」

私の夏の必需品はタオルハンカチ2枚と小さめのジッパー付きビニール袋と扇子と飲み物です。タオルハンカチの1枚は水に濡らして絞りビニールの中に入れます。汗をかいたら濡らしたタオルハンカチで軽く押えます。使い終わったら洗って水気を絞りビニールの中に！顔は勿論、首元や手首、腕などをポンポンと押さえるだけで暑さも少し楽になります。

入間郡 ひまめ

「アイスコーヒー」

夏と言えば、アイスコーヒー。以前はパップのコーヒーを飲んでいましたが、最近はおいた豆から作るアイスコーヒーにチェンジ。コロナ禍で外食しなくなったので、プ子賢沢しています。小さな幸せです。

戸田市 ゆかっち

「蚊取線香」

蚊がいようがいまいが、毎日モクモク。あの煙と香りが大好きです。時にローズの香りやラベンダーの香りなども楽しんでいます。あゝ夏だ、楽しい夏だ！とウキウキする不思議な香りです。

三郷市 神谷裕子さん

「暑さ対策とマイドリンク」

首に巻く、濡らすとヒンヤリが続くタイ。ハチミツ梅酢ドリンクでマイスポーツドリンク。自分に合った味加減で元気が続きます。

川越市 キャベツ

「夏の必需品は2つ」

それは蚊取線香と、バスローブ。なぜか虫に好かれる私は、え、こんな所で？と思う場所でも、ブヨや蚊に刺されまくり。今でも苦労していますが、庭仕事の時は腰に蚊取線香を1つ下げて、庭にもいくつか置いて害虫から身を守っています。

暑がりなので、風呂上がりは汗びっしょり。とてもすぐにパジャマは着られません。ワンピース型のカワイイバスローブを見つけてからは、毎年大活躍。私にとってこの2つは、夏の超必需品です。

日高市 オリーブ

「パルシステムの野菜ジュース」

何といっても、16種類の国産野菜汁、野菜ジュースです！暑い夏を乗り切るためのビタミンを補ってくれて、冷えた1本を出動前に「グイッ」これで1日頑張れます♡

蕨市 ましん

「蚊取線香」

何とも言えない昔ながらの蚊取線香が好きです。懐かしいというか、夏というか、いろいろな思い出にさせてくれます。今年も使っています。

川越市 リエママ

お知らせ

知っトク! パルシステム

つながりと感謝の気持ちをのせて「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、牛の乳房を清潔にしたり、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。

36回目となる今年は1月に募集を行い、パルシステム全体で6万6,044枚のタオルが贈られました。今後も実施予定ですので、引き続き酪農生産者を応援するこの運動へのご協力をお願いいたします。



「埼玉県情報」コバトンnote

自然を守るボランティア始めてみませんか

さいたま緑のトラスト協会では、埼玉のすぐれた自然を、県民や企業・団体等のみならず、からの寄附をもとに次世代に残す「さいたま緑のトラスト運動」をすすめています。美しい緑のなか、仲間たちとついに、ふるさと埼玉の美しい自然を次世代に引き継ぐためにボランティア活動を始めてみませんか？



from Editor 編集後記

今月の「くらしのあれこれ」は実体験です。いつ、こうした犯罪に巻き込まれ、被害にあうかわからない恐怖を味わいました…。連絡が間に合い、大部分は返ってきました。クレジックカードを利用される方はご注意ください！ (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。

10月号テーマ「衣替え」 締め切り8月19日(金)

読者アンケート

8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。

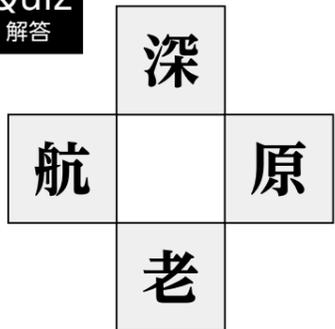
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 特集 第29回通常総代会報告 | <input type="checkbox"/> 商品探訪 これが好き |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート | <input type="checkbox"/> 毎日を豊かにくらしのあれこれ |
| <input type="checkbox"/> 監事報告 | <input type="checkbox"/> Letters |
| <input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて | <input type="checkbox"/> 知っトク! パルシステム |
| <input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん | <input type="checkbox"/> おすすめ パルレシピ |
| <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告 | <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)

Quiz 解答



名前 _____
組合員番号 _____

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

「バランスのよい朝ご飯をしっかりと食べることは、夏バテ予防にもなります。食欲がないときでも、主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛けましょう。」

今月のメニュー 栄養たっぷり 煉獄たまご

れんごく



今月の食育
ピクトグラム



バランスよく
食べよう

材料 (4人分)

- カットトマト缶…………… 1缶 (400g)
- 卵…………… 4個
- 玉ねぎ…………… 1個
- 人参…………… 1/2本
- ミックスビーンズ…………… 100g
- お好みのきのこ…………… 100g
- 『ポークウインナー』…………… 1袋 (120g)
- 『国産ビーフコンソメ (顆粒)』…………… 小さじ2
- ケチャップ…………… 小さじ2
- ソース…………… 小さじ2
- フリーズドライのイタリアンパセリなど…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量

作り方

- 玉ねぎと人参はみじん切り、ウインナーときのこは1cmくらいに切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎと人参を炒め、しんなりしてきたら、ウインナーときのこを加える。
- カットトマト缶、コンソメ、ケチャップ、ソースを入れ、弱火～中火で5分程煮込み、ミックスビーンズを加え、トマトソースを作る。
- くぼみをつけて卵を割り落とし、ふた

をして卵がお好みのかたさになるまで煮込む。

- イタリアンパセリを飾る。

ワンポイント!

フライパンでトマトソースを作ったあと、スキレットに1人分取り、そこに卵を割り落として仕上げてもいいです。お好みで、チーズをのせてもおいしい。

おすすめの一品

『ポークウインナー』 120g 241円(税込)

産直を主体とした冷蔵の国産豚肉を使用 (豚脂は冷凍も使用)。亜硝酸塩、リン酸塩、化学調味料は不使用。桜のチップでスモークしています。



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



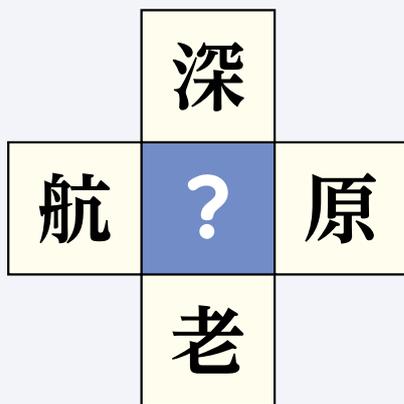
③ 配送便

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。

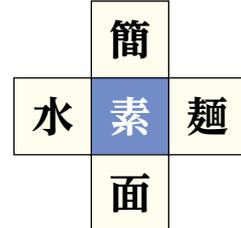


● 締め切り/8月19日(金)

● 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



素

でした。

応募総数 6月号のQuizの応募総数は439通で436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

