

【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

10 NO.338

2022 October

特集

パルシステム埼玉

10周年のあゆみ ▶ P.2

理事ってどんな仕事?

▶ P.4

お知らせ

公式Twitterで
さまざまな情報をつ
ぶがやっています

#Follow
me!





パルシステム埼玉

10周年のあゆみ

パルシステム埼玉は、2021年4月1日に10周年を迎えました。
組合員みなさんとさまざまな活動を行い、
ともに歩んだ10年を振り返り、
これから目指すべき未来につなげます。

※コロナ禍で延期していた10周年記念のイベント開催に合わせて、
「10周年のあゆみ」の記事を作成しました。

パルシステム埼玉が誕生

2011年度

- 生協ドウコープが埼玉県勤労者生協からパルシステム事業を譲受、「パルシステム埼玉」に名称変更
- パルシステム埼玉藤センターを建替え（太陽光発電等を導入）
- 県内の産直産地等5団体と「埼玉産直協議会「農・彩・土」」を設立

2012

- パルシステム埼玉の理念・ミッションを制定
- 蕨市と「見守りネットワーク活動に関する協定」を締結。翌年度以降、その他の自治体とも協定締結をすすめ、地域の見守り活動がスタート

2013

2014

- 東日本大震災の風化防止を目的に、被災地視察ツアーをスタート



「被災地のあの日を知り今を見る（2014）」
震災直後の炊き出しから始まり、「あの日を忘れない」ための被災地を訪れるツアーを毎年企画。

2015

- 「パルシステム埼玉東日本大震災復興支援助成金」を開始
- 蕨センターの青空市で、初めて「フードドライブ」を実施



「商品展示会（2015）」
普段はなかなか会うことができないメーカーや産地の方と直接交流できる商品展示会。

2016

- さいたま市浦和区に組合員活動施設「ぱる★てらす」がオープン
- 「ぱる★てらす」で親子ふれあいサロンを開始



組合員活動施設「ぱる★てらす」

2017

- NPO法人フードバンク埼玉の設立を機に、フードバンク活動を強化



「夏休み！親子体験♪
環境にやさしいコト（2017）」
石けんについて学び、靴下を洗う体験中。
親子企画も数多く開催してきました。

2018

- 埼玉県内企業初となる「ウッズスタート宣言」*
*東京ももち美術地産認定NPO法人日本グランド・トリートメント委員会が認定する制度で、木材を活用した子育て支援の場として「くらしを豊かにする」ことをめざしています。



2019

- 子ども食堂への支援を目的に、予備青果の寄贈をスタート



「予備青果の寄贈（2021）」
「埼玉子ども食堂ネットワーク」を通じて、各子ども食堂への青果を提供。

2020

- 消費者支援功労者表彰（ベストサポーター章）を受章
- 埼玉県多様な働き方実践企業に認定
- 埼玉県健康経営実践事業所に認定



2021

- 「貧困・医療支援積立金」総額300万円で5団体を支援



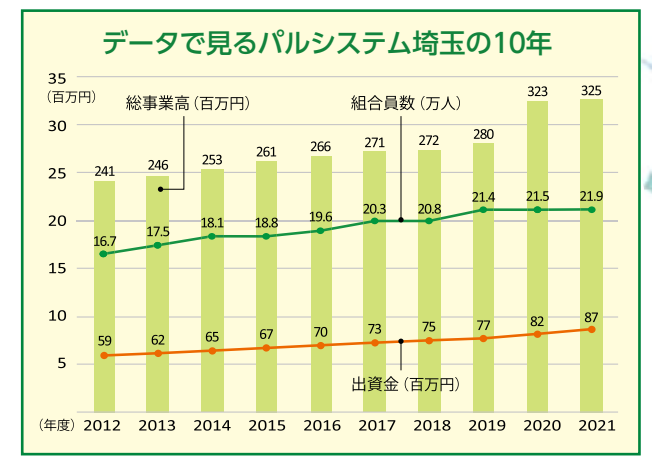
「産直講座／うまか有機銘茶会編（2021）」
コロナ禍となり、積極的にオンライン講座も取り入れてきました。



「丸木美術館・原爆の図のレプリカ展示（2022）」
戦争の記憶と平和の尊さを伝える企画を継続しています。

2022

さらなる未来へ…



これからの未来へ向けて

パルシステム埼玉理事長 樋口 民子
「パルシステム埼玉」となり10年。理念とミッションの実現に向け、組合員、役員、地域の方々と力を合わせてきました。いま地球温暖化やコロナ禍、ロシアによるウクライナ侵攻が続く、先が見えない不安な時代となっています。改めて「共生の社会づくり」という理念を確認し、組合員一人ひとりが食・農を中心に福祉・くらし、環境や平和の課題に取り組んでいくことが大切です。これからも組合員、役員、地域の方々と力を合わせ安心してくらせる埼玉をつくってまいります。

「ぱる★てらす親子ふれあいサロン（2021）」
子育て中の方に寄り添う企画や交流の場を提供しています。



理事ってどんな仕事？

パルシステム埼玉のために活動する理事の役割をご存知ですか？
組合員の思いを実現するために活動する理事の役割や活動について、紹介します！

理事とは…

生協は組合員が出資・利用・運営すべてを担う組織です。組合員から選出された理事が、総代会で承認された方針や計画に沿い、業務執行に関する重要事項の決定や監督を行います。また、理事は原則、組合員であれば誰でも立候補可能で、業務執行には義務と責任を伴います。

任期（1期2年）のなかで、生活者の立場でくらしへの共感を大切にし、生協の運営やあり方を主体的に考えていく理事会の一員として、よりよい組織運営に寄与しています。

おもな活動内容

理事会などへの出席



エリア別総代会議

理事会への出席は基本となります。このほかエリア別総代会議や議案事前説明会に参加し、組合員とコミュニケーションを深めています。

研修学習会などへの参加



産地研修の様子

役割を果たすには、パルシステムの事業と活動全体への理解が必要です。そのため、研修や学習会にも積極的に参加し、自己研鑽に努めています。

各種政策の推進



フードバンク仕分けボランティア活動

政策を推進するため、理事会で決められた小委員会（産直委員会、商品環境委員会、地域活動委員会）のいずれかに所属します。ときには連携団体の会議や、ボランティアに参加するなど活動はさまざまです。

組合員組織運営に欠かせない存在

組合員から選ばれる理事には会計や法律、生協事業などの専門的知識よりも、組合員のみなさんと同様の“視点”をもって理事会の議決に参加し、組合員のために職務にあたることが求められます。理事は2年に1度、総代会で選出されます。次回の改選は、2023年6月の総代会で行われます。

7月事業報告

組合員数212,356人 前月比 -101人

(単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,573,738	94.6%	99.7%
総事業高	2,651,010	94.8%	99.8%
事業総剰余金	666,788	94.8%	99.2%
経常剰余金	58,314	55.4%	93.5%

※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

※7月営業日 2021年度：22日 2022年度：21日

「パル・マルシェ(旧青空市)」

組合員や地域のみなさんに日頃の感謝の気持ちを込めて3年ぶりにセンター祭り「パル・マルシェ」を4センターで開催します。該当センターの方には別途案内チラシを配付させていただきます。ぜひ、遊びにきてください♪

- ・熊谷センター 10月15日(土)
- ・蕨センター 10月22日(土)
- ・白岡センター 11月 5日(土)
- ・三芳センター 11月19日(土)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、企画が変更・中止になる場合がございます。

監事会報告

I. 第3回監事会 8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。
- 第29回通常総代会に係る監査の実施報告書を作成しました。
- 中間監査の進め方について協議しました。
- 中間ヒアリング関連について協議しました。
- 監事監査規約の見直しをしました。
- 監事監査基準の見直しをしました。

II. 8月の活動報告

【会議の出席・傍聴】
定例理事会、常任理事会、理事政策会議、理事共有化会議、経営会議

【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談（理事長）、理事セミナー、八重監査法人監査（監査計画書受領、監査立会、報告聴取、理事者とのディスカッション）陪席、2者懇談、事業所往査（白岡、入間、内部監査立会（蕨、草加、川越、三芳）
【その他の活動・研修等】
日生協監事基礎研究会WEB、日本監査役協会（財務報告内部統制の基礎知識と監査役員の役割WEB）

【買外監事の目（個人情報保護法の改正④）】

事業者が、個人データを外国にある第三者へ提供するには、原則として、本人の同意を得なければならないうえ、同意が得られても、オプトアウト手続きによる第三者提供や共同利用のための個人データ移行を行うことはできません。法令改正により規制は、さらに厳しくなりました。例えば、同意を得る場合、あらかじめ、本人に対し外国の国名、外国の個人情報保護制度、提供先の個人情報保護措置に関する情報を提供しなければならぬ等の義務が事業者課されるようになりました。（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
青果物の大きさが
まちまちなのは
どうして？

A
人や環境への安全を優先し、
必要以上の選別をしていないか
らです。

パルシステムの青果物は安全性を追求
し、農薬をなるべく削減して栽培していま
すが、病害虫の影響を受け、一般の栽培と
比較して収穫量が少なかったり、サイズや
見た目にバラつきがあることがあります。
生産者はこのようなリスクがあっても安全
安心を優先していますが、必要以上の選別
（大きさや形は経済的にも労力でも負担
となり、また無駄な廃棄を生むことにもつ
ながります。パルシステムは、想いや努力
が結実した農作物を無駄にしないことを保
障し、安全な栽培や技術の追及に力を注い
でもらいたいと考えています。

青果物はサイズによる区別を行わず、
極端な大きさやいびつなものを除き「大小
込み規格」とし、個数ではなく総量（グラ
ム数）で案内し
ています。さら
に、袋詰め現場
では、極端な組
み合わせにな
らないよう心
がけています。



大きさや形が不ぞろいでも、安全性やおいしさでは
高い支持を受けています。

Q
どうしてパルシステムの
発芽玄米は1合分の
パックなのですか？

A
パルシステムの発芽玄米は
「ウェットタイプ」で、水分を35〜
40%前後含みます。開封後はカ
ビや菌が繁殖しやすいため、使いきりの
1合分のパックになっています。市販の発
芽玄米は主に水分を15%程度に乾燥させ
た「ドライタイプ」です。ウェットタイプは
ドライタイプに比べて白米と同じ浸水時
間でふつくと炊きやすく食味がよいこ
とが特徴です。

●発芽玄米の炊き方
①発芽玄米だけで炊く場合
パックから発芽玄米を取り出し、よくほ
ぐして軽く水洗いします。1パックに対し
て炊飯器の目盛り1合分の水を加えて炊飯
します。2合以上の場合も同じです。

②白米とブレンドする場合
白米とよくほぐした発芽玄米を
白米と同じよう
に洗います。白
米と発芽玄米の
合計分の目盛り
まで水を加えて
炊飯します（合計
3合なら3合分
の目盛り）。



エコ・チャレンジ栽培の「岩手ひとめぼれ」を
岩手県釜石の伏流水で発芽させた玄米です。

Q
「ぼちパル」のアイコンが
いつの間にか
変わっています。

A
組合員のみなさんにとってよ
り使いやすいアプリをめざし、
「ぼちパル」は2022年8月
22日（月）に「パルシステムアプリ」に生ま
れ変わりました。8月22日以降にアッ
プデートすると、自動的に新しいアイコン
（こんせんくん）へ更新されます。

注文番号と数量を入力するという使
いやすさはそのままに、左記の点が変更
されています。カタログを開かなくても
お買い物ができる便利な「パルシステム
アプリ」をぜひご利用ください。

＜主な変更点＞

1. アプリ名とアイコン
2. アプリのトップ画面
3. 「ぼちパル」画面の下部にあった「お
気に入り」が「さがす」の場所
4. よくある質問（パルシステムヘルプ）
がアプリ内で確認できるように
5. 注文締切や欠品などをプッシュ通知
でお知らせ

※これまではメール配信でした。



新しいアイコンは
こんせんくんです。

表紙レシピ すぐそれパルごはん



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。

鮭のちゃんちゃん 菊花シウマイ

調理時間
20分



材料（4人分）

秋鮭切り身（できれば有塩のもの）…1切れ、はんぺん…2枚、
シウマイの皮…30枚、玉ねぎ（中）…4分の1、人参…30g、キャ
ベツ（中）…4分の1、しめじ…4分の1パック、塩…ふたつまみ、
酒…大さじ1、バター…20g（各5gずつ）、★【味噌…大さじ
1、酒…大さじ1、みりん…大さじ2、砂糖…小さじ1】

作り方

- ① 鮭に酒をかけ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで
2分加熱。
- ② 玉ねぎをみじん切り、人参を小さめのさいの目切り、キャベ
ツは千切りにする。
- ③ ボウルにはんぺんを入れ、玉ねぎと人参、塩を加えてこねる。
- ④ 粗熱のとれた鮭をほぐし、③に加え8等分に丸める。
- ⑤ シウマイの皮を千切りにしてほぐし、④にまんべんなく貼り
付ける。
- ⑥ クッキングシート（40×30cm）に②のキャベツを敷き、シウマイ
を2個置き、しめじを添える。★の材料を混ぜ、シウマイの上
に小さじ2をかけ、バターを置く。上部が潰れないように包
む。同じようにあと3人分作る。
- ⑦ フライパンの3分の1
くらいまで水を張り加
熱する。湯が沸いたら、
割り箸一膳を割って井桁
に並べ、⑥をふたつたのせ
る。ふたをして中火で10
分蒸す。

食育サポーター
杉山 真希さん



鮭のちゃんちゃん焼きを
アレンジ！ふわふわの食
感に箸がすすみます。柚
子の皮をのせると一気に
大人の味。シウマイの皮
をジャガイモの千切りに
するとお子さま向きに。



包み方
動画は
こちら！



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	139,129kg	88.5%（前月比 +13.5%）
リユースびん	27,350本	65.3%（前月比 +7.9%）
紙パック類	5,507kg	66.0%（前月比 +12.4%）
プラスチック袋	3,852kg	27.8%（前月比 +4.8%）
ABパック	851kg	13.9%（前月比 +1.2%）

対象	回収量／数	回収率
注文用紙	3,057kg	78.6%（前月比 +27.3%）
お料理セットトレ	1,056kg	49.3%（前月比 +2.0%）
産直米米袋	434kg	37.4%（前月比 +10.4%）
たまごパック	6,663kg	75.3%（前月比 +13.3%）
ペットボトル	3,476kg	56.7%（前月比 +7.2%）

回収実績（2022年7月）

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月の
テーマ

後世に残したい！ 今も受け継がれる 埼玉の伝統的手工芸品

埼玉県には地域の風土と歴史に育まれ、人々のくらしのなかに今も継承される伝統的手工芸品があります。

人形をはじめ、染色・織物、木工品、陶磁器など、どれも職人の高い技術による確かな品質と手作りならではの温かさが感じられます。数ある手工芸品のうち、今回は3品目をご紹介します。

越谷だるま

越谷だるまは、ほかの産地のだるまと比較して色が白く、鼻がやや高い上品でやさしい表情が特徴です。昭和59年に「越谷張子だるま」として、埼玉県の伝統的手工芸品に指定されました。

川崎大師や柴又帝釈天など、関東を中心に全国各地へ届けられ親しまれています。一般的な赤いだるまをはじめ、「青」「黄」「赤」「白」「黒（のちに紫）」の塗料を使った小さな豆だるま五体を一組とした『五色だるま』が有名です。現在では五色に加え、金銀ピンクなどの色だるまの製作も行われています。



熊谷染

熊谷市には江戸時代中期以降から染屋が多く集まり、中心市街地を流れる星川沿いを中心に、染めの創意工夫を重ねています。染めが盛んになった理由として、荒川の伏流水が至る所に湧き出していたこと、糊の生産地を近くにもち染色材料に恵まれていたことが挙げられます。大正初期には京友禅や江戸小紋の流れをくむ、現在の熊谷染の原型ができました。

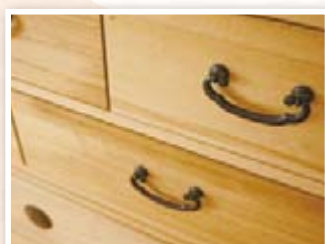
熊谷染は型紙を使い、美しい模様を染め出す模様染の一種です。小紋は型紙を用いて細やかな文様を染め、友禅は多彩な色を用いて手描きで染めるのが特徴です。



春日部桐箆笥

江戸時代初期に日光東照宮をつくるために集まった職人たちが、日光街道の宿場町「春日部」に住みつき、周辺に生える「桐の木」を使って、小箱を作り始めたのが起源と伝えられています。昭和54年に国から伝統的工芸品の指定を受けました。

もともとなる桐は、防湿性と難燃性にすぐれ、ほかの木材と比べて軽く、部品の接合にも金くぎを使いません。木の感じをしっかりと残す工夫が施されています。火災



のときに水をかければ、膨張して隙間がなくなり火を通しにくくなります。箆笥の表面が焦げただけで内側の衣装が無傷で助かった例があるほどです。



商品探訪 これが好き*

今月の一品 素材がいきる白だし

昆布や魚介のだしを生かし、ふだんの料理をグレードアップしてくれるパルシステムの『素材がいきる白だし』。素材の色あいやおいしさを引き立てる人気商品の秘密を探ります。



製造者のちば醤油株式会社みなさん



株式会社 にんべん
家庭用事業部
広域営業1課
佐藤 輝一 さん



「素材がいきる白だし 900ml」

通常価格646円(税込)

●同時配付のカタログ企画 10月3回(コトコト、Kinari)

組合員との共同開発商品

「もっとだしの風味を生かした白だしを!」との思いから、神奈川の組合員で結成された商品開発チームと試行錯誤を重ね商品開発に取り組んだ逸品です。国産丸大豆、国産小麦を使った本醸造の濃口しょうゆ、遺伝子組換え原料・化学調味料不使用と原料にこだわった商品は、ご家庭内で使い勝手のよい調味料としておすすめします。

だしへのこだわり

だし素材はすべて国内製造のものを使用しています。かつおぶし・さばぶし・そうだがつおぶしの3種類の魚節の混合だしと北海道産の3種類の昆布だし(真昆布・利尻昆布・日高昆布)を約65%以上配合しています。

混合だしは微沸騰させたお湯で抽出、昆布だしは水に30~60分昆布を漬け込んでから加熱し、沸騰前に加熱を停止して抽出しています。混合だしと昆布だしは各々に適した方法でとり、それを合わせて作り上げます。

昆布のグルタミン酸、魚節のイノシン酸、さらにほたてエキスのコハク酸など複数のうまみ成分が組み合わせられた商品を、ぜひお試しください。

使用方法

淡色で穏やかな風味にしているので、四季折々の旬の素材のモチ味を引き立てます。煮物などの和風料理・ポトフなどの洋風料理・中華スープなどの中華料理と、和洋中どんな料理にもご使用いただけます。そのほかにも、炒めものやオイルと合わせてドレッシングなど、汎用性は抜群です!

12月号
予告

株式会社 安間産業

BN菌の酵素パワーでイヤなおいをもとから分解する衣類洗濯槽消臭剤
『ダカラ~ほっといて』



製造工程

1 だし抽出



混合だし抽出



昆布だし抽出

2 しょうゆ、だし、調味素材の混合

3 充填



4 目視検査



5 箱詰め

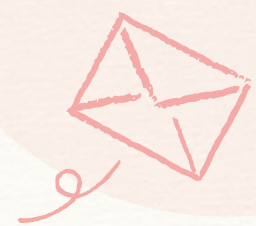


6 出荷

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。



フットワーク

「癒された海」

3年ぶりに千葉の海を見てきました。どこまでも広がる海と空に癒されました。パーキンソン病10年選手の夫。1時間毎にトイレ。コンビニの介護用トイレ、本当に助かりました。ありがとうございます！

さいたま市 ちよねこ

「夫の入院」

夫が自宅で転んでしまい膝を脱臼してしまっただけなのに、何も無いところでちよつと転んだだけなのに、入院する事態になり、びっくりするやら悲しいやら。夫は65歳。まだまだ若いつもりなのにね。みなさまもどうぞお気をつけください。

熊谷市 ねねこ

「聖子ちゃん」

聖子ちゃんのコンサートに行ってきた。応援グッズを買って、いざ会場へ。近くの席の人と「私もパルでチケット買ったの〜」と盛り上がり、いつしよに応援。感動でウルウルする場面も。とても楽しい時間を過ごしました。

白岡市 むぎ

「私のお気に入り」

「細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒めセット」です。カタログに載っている、必ず注文します。卵をのせてスパムオムレットにするのが大好きです。セットに付いているカレースープが味の決め手、夏メニューにピッタリでした！

越谷市 弘美さん

テーマトーク

衣替え

「毎年苦戦！」

衣替えが苦手で、毎年苦戦しています。昨年と同じ季節はどんなものを着ていたのか思い出しつつ衣替えをしますが、後になって出していないものがあるのに気がついて、もう一度収納ケースを引っ張り出したりしています。毎年のことなのにちっとも上達しません。

所沢市 なないろのおと

「子ども服」

現在2歳の娘がいます。去年今年と衣替えをするたびに前回着ていた服が全て着られず…。成長を実感できるタイミングであり、服を大量購入する計画も立てなければいけないこともあり、最近の衣替えの時期は嬉しいような大変なような気持ちになります。

朝霞市 なのママ

「ラクする方法」

衣装ケースの引き出しに季節毎に服を入れ、季節の変わり目に引き出しを取り出し易い位置に入れ換えるだけにしています。一度で済むのでラクです。

深谷市 まる

「衣替えのない国へ」

「衣替え」と聞くと、めんどくさい？と思ってしまう。結局はしないといけないんだけど、できれば春と秋だけの2シーズンの国に住みたい？

上尾市 ものぐさおばさん

「サイズアウト」

子どもの服を衣替えすると感慨深いものがあります。去年の冬はそういえばこれを着ていたなあ、これを着て色んなところに行ったなあと思いが蘇ります。そしてサイズアウトして着られないことにさみしさ喜びがあります。

さいたま市 むんた

「子ども達の成長」

衣替えをする度に、サイズアウトする服に子ども達の成長を感じます。前の季節の時には、まだ余裕があったのにとびっくり！成長が嬉しいような寂しいような気持ちになります。

鴻巣市 ぽんす

「衣替えはなし」

古いものは片づけ、必要になったときだけ購入し、タンスの中はわりとスッキリしているの、入れ替えはありません。季節毎に分けてしまっているの、衣替えという面倒な作業はしなさいです。

飯能市 しおばん

「セーラー服」

娘たちの中学時代のセーラー服を思い出します。私自身セーラー服を着たことがなく、夏服の白い身頃の爽やかさを目奪われました。その娘たちも自立し家を出ましたが、セーラー服はタンスにあります。

行田市 ポコちゃん



秩父市 舞さん

知っク!

パルシステム

お知らせ

「埼玉県SDGsパートナー」登録団体に加盟

「埼玉県SDGsパートナー」は、SDGsに自ら取り組みとともに、その実施内容を公表する県内企業・団体等を県が登録する制度です。

この度、パルシステム埼玉の活動内容とSDGsとの関連例が認められ、同制度に登録されました。パルシステム埼玉は理念とミッションに基づき、「誰一人取り残さない」社会づくりに向け、県が進める「埼玉版SDGs」を共に推進してまいります。



「埼玉県情報」コバトンnote

「障害者用駐車場」は必要なのために空けておく

障害者用駐車場とは車椅子使用者や、からだの不自由な高齢者、障害者など、車の乗り降りや移動に配慮が必要な人のための、幅の広い駐車区画のことです。

必要がない人は駐車しない。みなさんのご理解・ご協力をお願いします。



from Editor

編集後記



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★12月号テーマ「プレゼント」

プレゼントをもらったり、あげたり、交換したり…
みなさんの思い出を、ぜひお寄せください♪

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)

〒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
10月21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

●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

●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)

「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。

12月号テーマ「プレゼント」

締め切り10月21日(金)

読者アンケート

10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 10周年のあゆみ | ☐ リユース・リサイクル報告 |
| ☐ 理事ってどんな仕事? | ☐ 商品探訪 これが好き |
| ☐ 理事会レポート | ☐ 毎日を豊かにくらしのあれこれ |
| ☐ 監事会報告 | ☐ Letters |
| ☐ パルのことならなんでも聞いて | ☐ 知っク! パルシステム |
| ☐ すぐそれパルごはん | ☐ おすすめ パルレシピ |
| | ☐ 10周年スペシャルクイズ |

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)

10周年
スペシャル
クイズ

正解者の中から抽選で

300名様に

500ポイント

プレゼント

問題は裏表紙をご覧ください。

Q.1の答え()

Q.2の答え()

Q.3の答え()

名前 _____

組合員番号 _____

食育サポーターが提案！ パルレシピ

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。

岡崎 真紀子さん

「ごぼうはうまみの濃い野菜なので素揚げただけでおいしいです。歯の維持や肥満予防のためにかみごたえのある食材を選び、よくかんで食べましょう。」

材料(4人分)

ごぼう …………… 1本(100~200g)
菜種油(揚げ油) …………… 適量
塩…………… 適量
七味マヨネーズ…………… お好みで

今月の食育ピクトグラム



よくかんで食べよう

おすすめの一品

『压榨一番しぼり菜種油』
1250g 942円(税込)

産直産地オーストラリア、カンガルー島産の非遺伝子組換え菜種を100%使用し、压榨したキャノーラサラダ油。



今月のメニュー ごぼうの素揚げ



作り方

- ① ごぼうはたわしなどでこすって泥をよく落としながらい、15cmくらいに切って、スライサーでやや厚めにスライスする(けがに注意してください)。
- ② 水にしばらく浸けてアク抜きしたあと、キッチンペーパーで水けをよくふいて重ならないようにバットなどに広げる。
- ③ フライパンに油を入れ170~180℃に温めて1枚ずつ揚げる。薄いので揚げ

過ぎに注意しながら、きつね色になったら次々にひき上げて余分な油をきる。

- ④ 熱いうちに塩をふる。

ワンポイント!

ごぼうのえぐみが苦手な人はしっかりとアク抜き、気にならない人はサッと。繊維に沿って切るのもポイント!

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。

10周年
スペシャル
クイズ

正解者の中から抽選で
**300名様に
500ポイント
プレゼント**

今月のクイズは、パルシステム埼玉 10周年を記念した特別編! P.2~3の特集記事を読んで、以下3つの問題に①~③のいずれかでお答えください。

Q.1 パルシステム埼玉が10周年を迎えたのはいつ?

①2020年4月1日 ②2021年4月1日 ③2022年4月1日

Q.2 2015年に初めて実施されたことは?

①フードバンク ②フードドライブ ③フードロス

Q.3 2019年に稼働を開始したセンターはどこ?

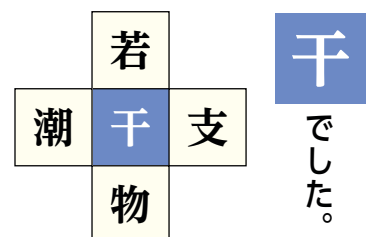
①東松山センター ②三芳センター ③熊谷センター

解答は裏面にご記入ください。

●締め切り/10月21日(金)

- 正解者の中から抽選の上、300名様に500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



応募総数 8月号のQuizの応募総数は393通で392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

