

【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

11

NO.339

2022 November



特集

もっといい明日へ 超えてく ▶ P.2

今月は「ケアラー月間」です ▶ 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!



「100万人の食づくり運動」、「ほんもの実感くらしくりアクション」に続く新しい運動「もったいい明日へ超えてく」が4月より始まりました。パルシステムといっしょに今の自分を超えていきませんか？

「超えてく」ってなにを越えるの？

パルシステムはこれまで積み重ねてきたサステナブルな取り組みを4月から始まった「もったいい明日へ 超えてく」へ繋げ、世界を動かすアクションへ広げていきたいと考えています。一人ひとりが毎日の生活の中でできることを、無理せず、自分のペースで、楽しみながら、これまでの自分をちよっとだけ超えて踏み出してみる。その先に、誰もがくらしやすい「もったいい明日」が待っています。

2022年度～

もったいい明日へ
超えてく

2014年度～



「私たちの“選ぶ”で、未来は変わる」を合言葉に、思いを込めて作られた商品と、その作り手のくらしや環境にまで思いをはせ、この先も持続できる食とくらしづくりに取り組みました。

2008年度～



物質的豊かさにかわる古くて新しい価値＝いのちの出発点に「食」の営みを見つめ直し、食料自給率の向上を呼びかけ、持続可能な社会を次世代に手渡すことをめざしました。

5つの「超えてく」宣言

「超えてく宣言」はもったいい明日を実現するためのパルシステムの決意表明。

1 安全安心で超えてく

私や家族、そして商品づくりに関わる、すべての人と地域にとっての安全安心を実現します。

2 ジェンダーフリーで超えてく

社会や身のまわりの、思い込みや不平等を見直し、新たなくらし提案や、商品、サービスをつくりあげます。

3 交流で超えてく

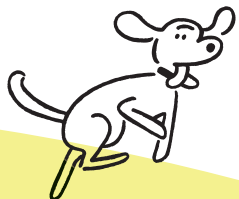
顔の見える関係を一步先に進め、誰もがワクワクする「五感と記憶に残る」交流を育みます。

4 くらし方で超えてく

「私にいいが、世界にいい」を共通の価値観に。サステナブルで、心地いい、健やかなくらしを楽しみます。

5 協同で超えてく

多様性を認めあい、支えあいが広がっていく社会へ。組合員活動を超え、社会のアクションに変えていきます。



どうやって超えてくか
考えていこう

3つのアクションテーマ

アクションテーマに沿ったパルシステム埼玉の具体的な取り組みをご紹介します。この「あすーる」を読んで考えてみるだけでも、「超えてく」ための一歩です！

1 自分らしく選ぼう、明日のために

例えば/

リユース・リサイクルできる商品を選ぶ

パルシステムではRマークが付いたびんはリユース、卵パックはリサイクルできます。また、プラ削減した包材でお届けする商品も多数ラインナップ。



例えば/

パルシステム埼玉 独自商品で産地や メーカーを応援

パルシステム埼玉の組合員のみ購入できる県内産地の商品や東日本大震災の被災地の商品を取り扱っています。



2 出会いに行こう、物語を見つけよう

例えば/

産地交流で地域や自然、 作物を知る

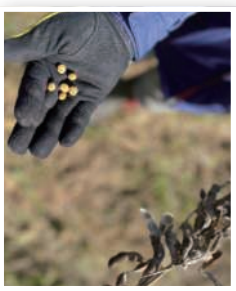
県内産地の沃土会や南埼玉産直ネットワークでの農業体験と交流を通じて、農作物を育てる苦労や農業を使用しない環境保全型農業への理解が深まります。



例えば/

大豆トラスト運動に参加

一定の区画にお金を出して国産大豆を作り、耕作放棄地をよみがえらせる運動。大豆の種まき～収穫までの体験や、大豆・みその購入までさまざまな関わり方ができます。



例えば/

パルシステム埼玉 平和募金で支援する

戦争や貧しさの中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年度から年に1回「パルシステム埼玉平和募金」に取り組んでいます。



3 声にしていこう、世界を変えていこう

例えば/

フードバンク活動に参加してみる

生活困窮者への支援として、年に1～2回配達時に取り組んでいるフードドライブ。集められた食品を仕分けるボランティアにも参加しています。



今月は「ケアラー月間」です

広げよう！理解と協力の輪

ケアラー支援宣言賛同事業者としてパルシステム埼玉は、仕事と介護の両立支援、広報・啓発活動、研修会等の開催等、趣旨にふさわしい取り組みの実施でケアラー・ヤングケアラーを支援しています。

ケアラーとは、高齢、身体上や精神上の障がい、または疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話や、さまざまな援助を提供する人です。そのうち18歳未満はヤングケアラーと呼ばれています。

埼玉県では、令和2年3月に「埼玉県ケアラー支援条例」を制定しました。大切なことは、ケアラーの置かれている状況を理解し、心境を尊重しながら適切な支援につなげていくことです。



全国初！埼玉県が「ケアラー月間」を創設

県では、全国で初めて11月を「ケアラー月間」として定めました。月間中はフォーラムなどを開催し、ケアラーのことを認知してもらい、支援に対する協力の輪を広げてケアラーが孤立することのない社会の実現をめざします。

県教育委員会は、教職員や児童生徒、保護者がヤングケアラー（18歳未満の介護者等）に対する理解を深め、学校における相談支援を充実させるための出張授業「ヤングケアラーサポートクラス」を、県内の小・中・高校等で実施しています。また、ヤングケアラー支援のためのハンドブック「ヤングケアラーってなに？」を作成し、小学校4年生から高校3年生までの全ての児童・生徒に配布し、成長段階に合わせたヤングケアラーへの理解を深めました。



埼玉県のホームページからダウンロード可能です。

パルシステム埼玉主催

「ケアラー支援は人生の支援」学習会

11月21日(月) 10:00～12:00

Zoomウェビナーで開催予定
申込なしで視聴可能です。ぜひご視聴ください！



ご視聴はこちらから

【問合せ】地域活動室
TEL 0120-583-388

ケアラー支援に関する問合せ先

埼玉県 福祉部
地域包括ケア課
地域包括ケア担当

電話：048-830-3256
FAX：048-830-4781



各市町村の
相談窓口はこちら

第15期 2022年度 第4回理事会 2022年9月28日開催

【議決事項】

●第1号議案 第16期役員定数及び理事地方区選出区決定の件
第16期役員選挙における役員定数及び理事地方区選出区について、左記のとおり承認されました。

1. 役員定数 理事 定数22人／監事 定数5人
理事選挙区

(1) 全体区 定数8人
(2) 地方区 定数14人

東選出区 定数8人／西選出区 定数6人
2. 理事地方区の選出区

選出区	対象行政区
東選出区	さいたま市（岩槻区・浦和区・大宮区・北区・桜区・中央区・西区・緑区・南区・見沼区）、上尾市、桶川市、春日部市、加須市、川口市、北本市、久喜市、鴻巣市、越谷市、幸手市、白岡市、草加市、戸田市、蓮田市、三郷市、八潮市、吉川市、蕨市、伊奈町、杉戸町、宮代町、松伏町
西選出区	朝霞市、入間市、川越市、行田市、熊谷市、坂戸市、狭山市、志木市、秩父市、鶴ヶ島市、所沢市、新座市、羽生市、飯能市、東松山市、日高市、深谷市、富士見市、ふじみ野市、本庄市、和光市、小鹿野町、小川町、越生町、神川町、上里町、川島町、ときがわ町、長瀬町、滑川町、鳩山町、美里町、皆野町、三芳町、毛呂山町、横瀬町、吉見町、寄居町、嵐山町、東秩父村

●第2号議案 2022年度下期資金運用の件
2022年度下期の資金の運用について、資金運用ガイドラインに則り、埼玉県債（上限3億円）とコーラブル定期預金（上限5億円）で運用することが承認されました。

パルシステム埼玉平和募金報告

パルシステム埼玉では、戦争や貧困の中にくらす子どもや女性のために国際的な支援を行なっているNGOやNPOと協力し、2002年度から平和募金に取り組んでいます。

今年度は7月11日(月)～8月12日(金)の期間に組合員に呼びかけ、現金とポイントカンパと合わせ、2,408,629円が集まりました。

お寄せいただいた募金は支援団体を通じて、現地の子どもたちの教育や女性の自立のための支援に役立てられています。協力ありがとうございました。

団体名	支援内容
特定非営利活動法人 国際協力NGO IV-JAPAN	ラオスの地方に住む、貧しい若者の自立を支援。平和募金は介護職やホテル職などの技術を習得するため、研修を受けている訓練生の食事補助に充て、「学ぶ環境づくり」に役立てる。
特定非営利活動法人 APLA	東ティモールの子どもたちが自ら野菜を育て、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」の立ち上げ費用。
特定非営利活動法人 シャプラニール＝市民による海外協力の会	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。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。
特定非営利活動法人 パレスチナ子どものキャンペーン	軍事封鎖や経済危機、5月の大規模空爆で多大な被害がでたパレスチナ・ガザ南部の貧困地域において、子どもや母親たちが安心できる居場所「ナワール児童館」の運営。
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を届け、子ども図書館で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・学び場の提供。

監事会 報告

I. 第4回監事会 9月27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。
- 中間ヒアリング関連について協議しました。
- 総代選挙調査関連について協議しました。
- 次期監事体制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. 9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）、理事セミナー、有識者理事懇談、八重洲監査法人監査（監査立会、報告聴取）、事業所往査（三芳、大宮、蕨）、内部監査立会（機関運営部、財務経理部、組織運営部、事業部・受付、地域活動室、白岡）

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連監事会 理事会、グループ監事連絡会議、日生協監事基礎研究会WEB、日本監査役協会（法律基礎講座WEB、会計監査留意点）

【員外監事の目（個人情報保護法の改正⑤）】

個人情報保護法の改正（規制強化）の一方、個人情報の利用の拡充（規制緩和）も進められました。

平成二十七年改正により、安全性を確保しつつパーソナルデータの積極的な活用を推進するために、「匿名加工情報」という制度が創設されました。これは、特定の個人を識別することができないように個人情報を加工し、法規制を緩和するものですが、相当高度な技術が必要なことなどが壁となっており利用は低調でした。こうした事態を踏まえ、新たに創設されたのが「仮名加工情報」です。（続）



食育サポーター
岡崎 真紀子さん

『こだわりつゆ』を使うと失敗なく味が決まります。フライパン調理を電子レンジに代えればさらに簡単に。あさりまたは蒸し鶏などを追加するとバリエーションが広がります。



レシピ集はパルシステム
ム埼玉のホームページ
でご覧いただけます。



きのこの和風スープ スパゲッティ

調理時間
20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(乾麺)・・・360〜400g(ひとり当たり90〜100g)、えのき、舞茸などお好みのきのこ数種類・・・合わせて400〜600g、にんにく・・・2片、オリーブオイル・・・大さじ2 ★『こだわりつゆ』・・・120ml、水・・・720ml ※ひとり当たり約210mlの分量、塩・・・少々、こしょう・・・少々、水菜・・・適宜

作り方

- ①きのこ類は石づきをとって、食べやすい大きさにしておく(しいたけやエリンギは薄切りに、舞茸やえのき、しめじ等は手で割く)。にんにくはみじん切りにする。
- ②たっぷりの水を沸かして塩(分量外を加え、スパゲッティをゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、①のみじん切りにしたにんにくを加える。香りが出てきたらきのこ類を加えて炒める。きのこがしんなりしてきたら、塩・こしょうで下味を付ける。
- ④スパゲッティがゆであがる少し前に③のフライパンに★の材料を加えて煮立たせる。
- ⑤ゆであがったスパゲッティを器に盛り、④をかけ、水菜を上からのせる。



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

白菜の外葉のふちが
茶色く変色していました。

A

白菜の葉が霜などにあたり葉の先が枯れたような状態になることがあります。軽微な状態ならば出荷基準内として扱いますが、全体的に葉先が枯れているようならば出荷しないようにしています。

また、12月、1月以降になると「囲い白菜」に切り替わります。「囲い白菜」とは、畑に植わっている段階で白菜の先を紐などで結び、内部が寒さにあたらないように工夫する方法です。外葉は枯れるため使用できませんが、中の葉は11月ごろに収穫される白菜と同じ状態でお届けすることが出来ます。なお、寒さの中に置かれていることで甘みが出ておいしい白菜ともいえます。



Q

「蜜入りりんご」を
注文したのに切ってみたら
蜜が入っていませんでした。

A

りんごに蜜が見える最盛期は11月下旬から12月下旬頃です。蜜はソルビトールという糖の一種と水分からできており、太陽の光を受けて葉で作られた糖分が糖に変化し蓄えられたもので、りんごの熟度が進んだことを示しています。

蜜の有無は外観から目視で見極めることができないため、1玉ずつ光センサーに通して確認してからお届けしています。その一方で、栽培状況や保管状況などによつて差が生じるため、光センサーに通した時点では蜜が入っている状態でも、時間の経過とともにご自宅にお届けする段階で消えてしまうケースがあります。そういった場合でも消えたことで食味が落ちることはありません。

保存温度は0〜5℃といわれています。
冷蔵庫または温度差のない涼しい冷暗所で保存しましょう。



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	147,736kg	78.7% (前月比 -9.8%)
リユースびん	30,718本	72.5% (前月比 +7.2%)
紙パック類	6,061kg	59.0% (前月比 -7.0%)
プラスチック袋	3,794kg	24.0% (前月比 -3.8%)
ABパック	1,173kg	16.5% (前月比 +2.6%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,098kg	62.0% (前月比 -16.6%)
お料理セットトレ	1,173kg	153.5% (前月比 +104.2%)
産直米米袋	497kg	35.8% (前月比 -1.6%)
たまごパック	7,124kg	65.9% (前月比 -9.4%)
ペットボトル	3,937kg	53.7% (前月比 -3.0%)

回収実績(2022年8月)



お買い物に便利なアプリ「パルシステム
アプリ」をご利用ください。

Q

インターネット注文
(アプリ)で、注文できる
期間はいつからいつまで
ですか?

A

インターネットアプリで注文できる期間は、配達日翌日の14時半から翌週の配達日翌日13時までとなり、この間であれば、注文内容を何回でも修正・変更することができます。

期間内に2回以上注文を送信された場合には、その都度注文内容が上書きされ、最後に「注文を送信する」ボタンを押したときの内容が最終的に確定となります。
なお、ご注文締切日の13時〜14時半は企画回の切り替え対応のために大部分のインターネット注文(その他インターネットサービス・タベソダ含む)がご利用いただけません。



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。
みなさんが回収に出した資源のその先を追跡します！

『お料理セット』のトレーを回収に出したその先は？

パルシステムの人気商品『お料理セット』のトレーでは、プラスチック量を減らしリサイクルを可能にするため、溶剤やコーティングを使用しなくても強度が高く耐久性にもすぐれた紙製トレーを3年越しで開発しました。これにより難しいとされていた紙製トレーの「トレー to トレー」が実現しました。回収されたトレーは杉戸リサイクルセンターに集められ、粉碎して溶かし、再びリサイクルパルプとして新しいトレーに

使用されます。リサイクルをスムーズにするため、トレーに汚れが付いてしまったら、軽く水洗いして、乾かしてからお戻ください。

パルシステムでは特定の容器・包装を毎週回収し、資源循環と廃棄物の削減に取り組んでいます。できるかぎりパルシステムのなかで資源が循環するよう、「配送と回収」といった生協の仕組みを活かしてごみの削減をすすめてまいります。



お料理セットトレーの リユース・リサイクル

まる
わり！

START

1 選別・圧縮



杉戸リサイクルセンターで異物除去後、圧縮されて「ベール」と呼ばれる固まりに。

2 溶解



ダンボール等の古紙を混ぜあわせて、原料として再利用されます。

3 成型・乾燥



溶解して粘土状になった原料を、お料理セットトレーの型を用いて成型し乾燥します。

4 再出荷



乾燥させたあと再び出荷され、新しいお料理セットのトレーに。

紙製トレーでも
「トレー to トレー」が実現！



GOAL

回収の
お約束



汚れが付いてしまったら、
軽く水洗いして乾かして
から通い箱に入れてくだ
さい。



FILE-4

潜入！

わが町の

配送センター



所在地

埼玉県入間市
扇町屋4-8-4

配達エリア

入間市・飯能市・
日高市・秩父市・
毛呂山町・越生町・
横瀬町・小鹿野町

従業員数

65人
(2022年8月現在)

組合員数

12,113人
(2022年8月現在)

パルシステム埼玉

入間センター



ここが自慢！
気軽に立ち寄りやすい、
アットホームな
センターです！

全員で、感謝の気持ちを こめて配達しています！

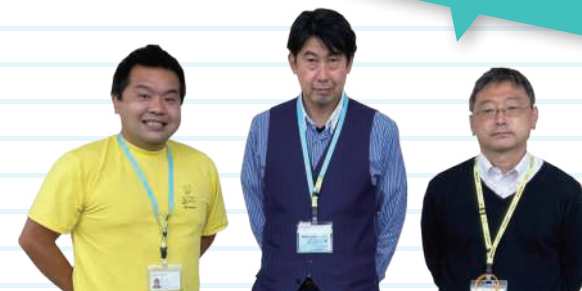
注文書の提出や空き箱の返却、
ステーションパルの荷物受け取り
など、毎日多くの組合員のみな
さんが入間センターにお越しに
なります。気軽に立ち寄りやすい
ちょっと小さなセンターです。



一致団結！！



保冷剤は、毎日洗浄してきれいな
状態でお届けしています。



(左から) 鈴木智智営業長、白石孝文センター長、高田則夫供給長

われらがエースたち

入間センターで働く、名物職員をご紹介します。

センター長から一言

挨拶良い、実績良い、対応良い、
3拍子そろった入間センターが
誇るエースドライバーです。

配達担当
大竹玄磨 (勤務歴2年)



センター長から一言

伊藤さんは、いつも笑顔で
頑張り屋さんです。特に担当者
ニュースのセンスは光っています。

配達担当
伊藤瑛莉奈 (勤務歴8カ月)



DANCE DANCE DANCE！

日々、組合員のみなさんと
の会話を楽しみにしていま
す。休みの日は、小学生の
時から続けている、趣味の
ダンスなどを行っています。今
ではダンスのおかげで、素
早い身のこなしを配達に生
かせていると思います。

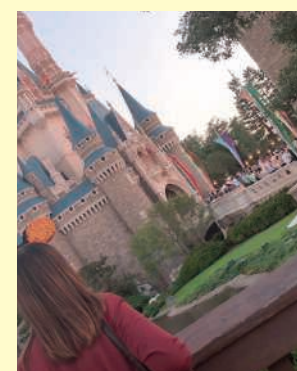
ちなみにこのダンスバトルは
負けてしまいました…。



休日にリフレッシュ♪

休みの日は、友達と遊ぶこ
とが多いです。洋服を買っ
たり、雑貨を買ったり、カ
ラオケに行ったり、あとは
おいしいものを食べに行
くのも大好きです…♡休
みの日が来るのを楽しみ
に日々配達を頑張ってい
ます！

落ちついたらまた行きたいです。

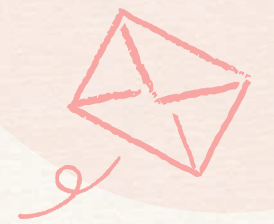


次回(1月号)は草加センターです。お楽しみに！

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。



テーマトーク スポーツの秋

「バレーボール」

娘がバレーボールをしています。ネーションズリーグで世界のトップのプレーを間近で観戦する機会があり、とても感動しました。

秋は、バレーボールシーズンです。私も観戦を楽しみながら、体を動かさなくてはと思っています！

さいたま市 なる

「目標！毎日一万歩以上」

若い頃は一年中、何かしら運動はしていましたが、現在は毎朝の散歩が日課でしょうか。週に何回かは夕方にも散歩して、毎日一万歩以上を目標にしています。

坂戸市 服部 幸子さん

「3人息子との思い出」

サッカー少年団、柔道、剣道、少林寺拳法、水泳、スケート等、3人の息子を連れて習いに行きました。子どもと親の試合をやると、小学校3年生くらいで、子どもの体力が上回ってきて、うれしいやら「年かな？」と思ったりしました。今となつては懐かしい思い出ですが、汗のせいか私には夏の思い出です。

スポーツの秋というのは、運動会が秋（2学期）に多く行われるからでしょうね。今年はコロナも落ち着いて、運動会に家族で行けると良いですね。

さいたま市 黒川 陽子さん

「ヨガ」

夏休みは子ども中心でストレスマックス。習い事のヨガにも行けなかったのが、学校が始まった9月からまたヨガを再開したいです。

川口市 みーくー

「フィットネス」

年々だからと適当に体は動かしていましたが。でも最近、血圧高めで、これではいかんと思い週3日フィットネスに通い始めました。ピンピンコロリを目指しています。

草加市 チータン

「マラソン」

この秋はマラソン大会も久しぶりに多く開催という話を聞き、私も5年ぶりくらいながら、夫と一緒に10キロ大会に出てみようと思っています。涼しくなってきたので、ぼちぼち練習開始です！

富士見市 りつこ

「オンラインでヨガ」

コロナ禍で、通っていたヨガスタジオに行けなくなり、残念に思っていた。が、2年前にそのスタジオと同じオンラインスタジオの方が教えてくれるオンライン講座が始まったので、即入会。朝は6時半から、夜は10時まで、30分から60分とメニューも豊富。ヨガだけでなく、ピラティスや、筋膜ストレッチ、座学などがあり、スタジオより充実しているくらいである。これが、自宅で受けられるなんて、一気に生活に張りが出てきた。運動不足解消になっている。

さいたま市 みのり

「私の現状」

スポーツをするといくとわかってはいるのですが、なかなか出来ないのが現状です。編み物、家庭菜園、1日が直ぐに過ぎてしまつて24時間では足りないです。

行田市 ノブ

「W杯!!」

今年は4年に1度のサッカーワールドカップが11月に開催される。私は1994年のアメリカ大会を見て、イタリア代表のロベルト・バジジョに魅了された。バジジョは、いい意味で予想を裏切るパスでサポーターを魅了し、日本人と変わらないう体躯なのに、屈強なディフェンスの選手の間をすり抜けて、華麗なゴールでチームを勝利に導いたりする。その時は40歳を過ぎていたが、がぜんサッカーが好きになり、なんとなく見ていたW杯はワクワクするスポーツの祭典になった。「バジジョがいるイタリア代表なら、たとえ日本代表が相手でも、私はイタリアを応援する！」と言つては、息子から「国賊もんだな」などと言われていた。1998年のフランス大会には、イタリアも日本も出場しなかったけど、対戦することはなく、バジジョが引退して久しい。11月のワールドカップもバジジョのような私の心をわしづかみにするような魅力的な選手が出てこないか楽しみにしている。もちろん日本がどこまでやれるかも大いに期待している！頑張れ日本！

さいたま市 NORI

お知らせ

知ったク!

パルシステム

「ぼちパル」が生まれ変わりました! 「パルシステムアプリ」

トップ画面から、サクサクお買い物が可能になる便利なパルシステムアプリをご紹介します!

旬のものやイベントにおすすめの商品、毎日の献立のヒントが盛りだくさん。カタログが手元になくても、スキマ時間にパパッと注文できます♪ また、アプリ内でヘルプページも確認できるので、分からないことがあったらすぐに調べることができます。



「埼玉県情報」

コバトンnote

「さいたま緑のトラスト写真・動画コンクール」募集

「第23回さいたま緑のトラスト写真・動画コンクール」の募集をしています。

募集は、12月2日まで受け付けています。写真はInstagramからでも「#緑のトラストフォト2022」をつけて投稿すれば応募いただけます。みなさまが次世代に残したいと思う緑豊かな自然を写真や動画を通じてシェアしませんか?



from Editor

編集後記

夏に群馬県みなかみ町でキーオニングとラフティングを体験しました。途中、数メートルの岩の上からのジャンプは足がすくみましたが、自然を満喫できて、いい思い出になりました。



「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。

1月号テーマ「寒い日の過ごし方」 締め切り11月18日(金)

読者アンケート

11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。

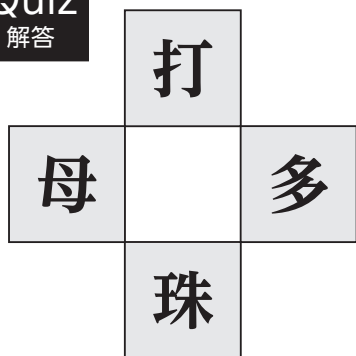
- | | |
|--|---|
| ☐ 特集
もっといい明日へ 超えてく | ☐ リユース・リサイクル報告 |
| ☐ 今月は「ケアラー月間」です | ☐ 潜入! わが町の配送センター |
| ☐ 理事会レポート | ☐ エコ・タイムズ |
| ☐ 監事会報告 | ☐ Letters |
| ☐ パルのことならなんでも聞いて | ☐ 知ったク! パルシステム |
| ☐ すぐそれパルごはん | ☐ おすすめ パルレシピ |
| | ☐ クイズ |

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。

杉山 真希さん

「手づかみは五感を刺激して指先の感覚を発達させます。そして、自分で食べる意欲にもつながります。」

材料（9号カップ8個分）

『産直小麦のホットケーキミックス』…………… 200g
『キャラっとさん』… 1パック（200ml）
牛乳…………… 100ml
砂糖…………… 20g

今月の食育ピクトグラム



手を洗おう

おすすめの一品

『「キャラっとさん」にんじんだものジュース（AB）』
200ml×12 1,078円（税込）
産直人参と4種の果汁で作ったお子さんにも飲みやすいジュース。10月4回からパッケージデザインがリニューアル。



今月のメニュー 練乳キャラっとさん蒸しパン



作り方

- ① 練乳を作る。鍋に牛乳と砂糖を入れて混ぜながら中火で加熱する。沸騰したら、弱火にして煮詰めていく。半量くらいになり、半透明にツヤが出てきたら火からおろし、氷水で鍋底を冷やしておく。
- ② ボウルに『産直小麦のホットケーキミックス』と『キャラっとさん』を入れ、ダマがなくなるまでかき混ぜる。
- ③ ②をカップの半分からいまで流し入れる。電子レンジ600wで5分加熱し（様

子を見ながら加熱）生地を竹串を刺して、何も付かなければOK。

- ④ 粗熱のとれた蒸しパンに、練乳をお好みでかけて召し上げ。

ワンポイント！

やさしい甘さのお菓子です。
残った練乳は冷蔵庫で2～3日保存可能。
いちごはもちろん、練乳バターパン、
コーヒーに入れても。

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



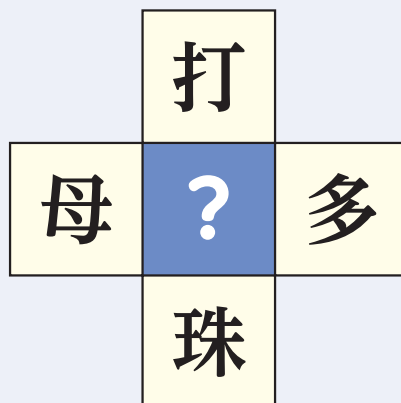
③ 配送便

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／11月18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。

10周年
スペシャル
クイズ
の
解答

先月の解答は

Q.1 パルシステム埼玉が10周年を迎えたのはいつ？

答え （ ②2021年4月1日 ）

Q.2 2015年に初めて実施されたことは？

答え （ ②フードドライブ ）

Q.3 2019年に稼働を開始したセンターはどこ？

答え （ ③熊谷センター ）

応募総数 9月号のQuizの応募総数は307通で300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

