

【理念】 ▶ 心豊かなく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.350

2023 October

特集

飢餓のない世界をめざして

～私たちに今できること～ ▶ P.2

食と農をつなぐ「産地交流」 ▶ P.4

お知らせ

#Follow
me!

公式X(旧Twitter)で
さまざまな情報を
つぶやいています



飢餓のない世界をめざして

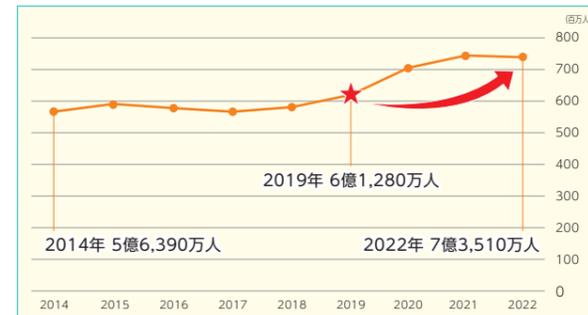
～私たちに今できること～

今、世界では「すべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されている」といわれています。にもかかわらず、約7億人の人々が慢性的な栄養不足となるのはなぜでしょうか。私たちの周りで起きていること、できることを考えてみます。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界の飢餓人口は増加に転じている



その日食べるものがない、明日以降も食べられないかも、といった飢餓人口は2019年から1億人以上も増加。

出典：2023年版「世界の食料安全保障と栄養の現状 (原題: The State of Food Security and Nutrition in the World)」より作成

11人に1人が
深刻な食料不安の
状態!



「世界食料デー(10月16日)」は国連が定めた世界共通の記念日です。日本では10月を「世界食料デー」月間とし、たくさんの人に飢餓や食料問題について伝え、問題を他人事としない取り組みを広げていきます。

飢餓がなくならない要因や背景はさまざまです。経済の低迷、気候変動に加え、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻も、世界各地の「食料価格の高騰」や「供給不足」に大きく影響しました。とくに価格の高騰は家計に重くのしかかり、私たちにとって身近な問題です。こうした「食料」を取り巻く現状に私たちができることは何でしょうか？

「世界食料デー」から
飢餓問題について考えよう

飢餓はなぜ起こる？

気候変動

紛争

自然災害

私たちにできることは？

- ・フードロスの削減
- ・支援団体への寄付
- ・フェアトレード商品の購入 …など

身近なことから一歩ずつ

日本の食料自給率は約38%、6割の食料を海外からの輸入に頼っています。しかし多くを輸入に依存しながらも、年間523万トンもの食料が廃棄されています。

日本やほかの先進国が必要以上に食料を買い占めることで、輸出・生産国の資源枯渇につながり、飢餓が増える原因となってしまう。こうした現状を変えるためには、国内の地産地消をはじめとした持続可能な社会を作り、世界の飢餓問題の原因を作らないことが大切です。また、一人ひとりが食生活を見直し、食料を適切に使い切り、食品ロスを減らすことを心がけましょう。

みなさんの支援でできること



ご家庭に眠る書損じハガキや切手で国際協力！

パルシステム埼玉は、認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドが取り組む「書損じハガキ回収キャンペーン」に賛同し、組合員の家庭で眠っているハガキや切手、商品券などの回収を呼びかけています。回収したハガキや切手が、飢餓に苦しむ国の人々の「食」を守り、自立に向けた支援に役立てられます。

2022年度は多くの組合員のみなさんにご協力いただき2789件、400万円を超える換金額となりました。ご協力いただきありがとうございます。



誰もが生まれながらにもつ「食料への権利」の実現をめざしています



ハンガー・フリー・ワールドは、アジアとアフリカで、地域の「食」を守るグループを育てています。例えば、西アフリカにあるブルキナファソのクプリ郡では、栄養不良児のお母さんたちが、栄養粥の調理を学ぶことから始め、野菜を育てて学校給食を開始。組合を立ち上げ、野菜や加工品の販売にも取り組みました。医療や学校は行政に移譲して継続させ、組合も自主運営できるようになり、2021年に16年の支援を卒業しました。

「おいしい」と言える毎日を守りたい。パルシステムのみなさまと同じ気持ちをもつ世界の人々に、これからもご協力をお願いします。

書損じハガキ回収キャンペーン

飢餓に苦しむ人々の自立を応援するため、ご協力をお願いします。詳しくは10月4回カタログといっしょにお届けするチラシと封筒をご確認ください。

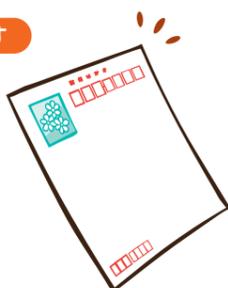
※パルシステムの配達時には回収して
おりませんのでご注意ください。

ハンガー・フリー・ワールドのホームページでもご案内しています▶



こんなものを回収しています

- ▶年賀ハガキ・郵便ハガキ (書損じ/未使用)
- ▶切手 (未使用・使用済み)
- ▶未使用テレホンカード
- ▶商品券 …など



食と農をつなぐ「産地交流」



パルシステム埼玉は
食育活動や産地交流、商品学習会を通じて
持続可能な食の安全と安心を守りながら
豊かな食文化と食生活を広げています。



パルシステムの産地交流

パルシステムの産直は、単なる「産地直送」という食料調達的手段に留まりません。組合員が産地を訪れて農業を体験したり、組合員が産地を直接確認する公開確認会を行い、生産者と組合員が「顔の見える関係」となっている信頼関係を築いています。「食」と「農」をつなぎ、資源循環型・環境保全型農業の理解を広げるため、年間を通じてさまざまな産地交流の企画を実施しています。県内外の産地を訪れ、作物の植え付けから収穫までの作業など、生産者と消費者(組合員)との相互交流を目的とした企画を行なっています。

学んで、つなぐ

産直への理解を深めるため、直接産地の生産者から話を聞ける「産直講座」を開催。今年度は、9月7日(木)に「ぱる★らす」で開催された「知ってほしいの! パルの産直鶏のこと」を皮切りに、その他4講座を開催予定です。生産者から商品の魅力やこだわり、苦労話などを聞いて、産地への理解を深めます。



学習・交流会の様子

丸鶏の解体実演

鹿児島くみあいチキンフーズ(株)

知ってほしいの!
パルの産直鶏のこと



生産者×組合員= 交流の場

産地の生産者から、直に商品の魅力やこだわりを学べる「産直講座」に参加してみませんか? 初めての方も以前参加された方も大歓迎! みんなで産地とつながりましょう。

※詳細は、ホームページのイベント情報や週刊情報紙「あすーるポケット」でご確認ください。



開催予定の産直講座

- (株)ファーマン(有機玉ねぎ、有機にんにく)
- 神奈川中央養鶏農業協同組合(鶏卵)
- 農事組合法人庄内協同ファーム(米)
- (株)地域法人無茶々園(柑橘)

理事会レポート

第16期 2023年度 第5回理事会 2023年8月23日開催

【議決事項】

- 第1号議案 第31回通常総代会日時・場所決定の件
第31回通常総代会の日時・場所について、左記のとおり承認されました。
日時…2024年6月12日(水)午前10時開会
会場…パレスホテル大宮 4階ロースルーム
- 第2号議案 パルシステム生活協同組合連合会への出資金増資の件
パルシステム生活協同組合連合会へ1億4710万円を増資することが承認されました。
- 第3号議案 パルシステム生活協同組合連合会への預け金拠出の件
パルシステム生活協同組合連合会へ1億5000万円を3年の期間で預け入れることが承認されました。
- 第4号議案 大宮センター移転建設に伴う設計・監理業務委託契約締結の件
大宮センター移転建設に伴う設計・監理業務の委託契約を締結することが承認されました。
- 第5号議案 大宮センター移転建設に伴う不動産取得の件
大宮センターの移転建設に伴う事業用地の取得及び建設諸費用が承認されました。

7月事業報告

組合員数215,181人 前月比 +865人 (単位:千円)

| | 実績 | 前年比 | 予算比 |
|--------|-----------|--------|--------|
| 供給高 | 2,627,576 | 102.0% | 101.3% |
| 総事業高 | 2,709,240 | 102.1% | 101.4% |
| 事業総剰余金 | 684,866 | 102.7% | 100.8% |
| 経常剰余金 | 69,338 | 118.9% | 116.1% |

※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 2022年度:21日 2023年度:21日

監事会報告

I. 第4回監事会 8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。
- 第30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。

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)、新任理事ヒアリング(事業管理理事、新任部長ヒアリング)、事業部長、組織運営部長、監事監査のありたい姿実現に向けた協議、事業所往査(入間)、内部監査立会(白岡、草加)

【その他の活動・研修等】
グループ監事研修会、日生協監事基礎研究会

【員外監事の目(営業秘密⑤)】
企業などの知的財産(知財)を守るには、営業秘密として、これを管理する戦略をとることは大変有益です。確かに、知財を守るには、当該知財につき、特許権や商標権、意匠権などの登録を行うこと(権利化)も有益です。しかし、これらの知的財産権には、使用などの独占権がある反面、当該情報は公開されることとなります。すなわち、無断使用のリスクなども発生します。そこで、知財情報を公開せず、営業秘密として管理するという戦略(秘匿化)が意味を持つのです。(次回から「定年制」)



食育サポーター
岡崎 真紀子さん

残ったひじきの
煮物があると、
より手早く
できます。



長芋を使った 和風ドリヤ

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



調理時間
20分

材料(4人分)

ごはん…茶碗約2杯分、長芋…200〜300g、明太子…60g、「ひじきドライパック」…大さじ4、長ねぎ…20cm、油(ごま油等)…適量、しょうゆ…少々、「こだわりつゆ」…大さじ1と1/2、「ナチュラルチーズミックス」…100〜150g、きざみ海苔…適宜

作り方

- ①フライパンに油を入れ、斜め切りにした長ねぎと「ひじきドライパック」(ひじきの煮物の残りでも可)を軽く炒め、しょうゆで下味を付けておく。
- ②温めたごはんに①をよく混ぜて、4人分のグラタン皿に分けておく。
- ③すりおろした長芋に、ほぐした明太子と「こだわりつゆ」を加えてよく混ぜておく。
- ④②に③を4等分に分けて流し入れ、「ナチュラルチーズミックス」をのせる。
- ⑤オーブンで焼き色が付くまで焼いて、最後にきざみ海苔をちらす。



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。

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、配送便で返送ください)。

パルのことなら なんでも聞いて

Q

りんごを食べたら
苦味を感じました。

A

りんごには「ポリフェノール」の一種である「ロシアンジン」、カテキン、エピカテキン、クロロゲン酸などが含まれています。ポリフェノールはほとんどの植物がもつ苦味や渋味、色素の成分です。りんごの果皮に多く含まれますが、果肉部分にも含まれています。通常ではほとんど苦味を感じることがありません。しかし、個体差によって苦味成分が多く含まれてできることがあります。りんごにもともと含まれている成分なので、人体には害はありません。また、収穫のタイミングが早すぎた未熟な状態のものは未熟果特有の渋味や青臭さが強く残り、薬品のような異味・臭いを感じる場合があります。逆に過熟なものには内部発酵し、アルコールと炭酸ガスが生成されることで異味・臭いや、口内にピリピリとした刺激を感じる場合があります。



りんごは乾燥に弱く、低温多湿な環境を好みます。

Q

大根の葉を付けた
状態で届けて
欲しいのですが。

A

大根の葉は時期ごとに左記のようなことが考えられるため、お届けしていません。春から秋にかけては虫や病気の発生が多いので、葉の状態を維持することが困難です。また少しでも劣化している場合、そのまま届けると黄変が広がってしまふ恐れがあります。さらに、夏場に葉を付けた状態で出荷すると、葉が栄養を吸い上げて大根がしなびるようなこともあります。冬場は病気が虫の発生などが少ない傾向にありますが、厳しい寒さのために枯れやすくなります。野菜は収穫後も呼吸し続けエネルギーを消費するため、パルシステムでは年間を通して、基本的には葉をカットして産地から出荷するようにしています。



保存は袋に入れて、なるべく水分を保ってください。

Q

配達当日に空き箱を
出し忘れました。
お届け箱が多いため、
回収に来てもらえますか？

A

それぞれの商品に適した温度でお届けするため、現在は冷蔵品、冷凍品、常温品、青果物という4つの温度帯でお届けしています。また、商品と商品がぶつかって傷まないようにある程度の余裕をもたせています。商品の品質をよりよい状態に保つためなので、お届け箱が多くなることをご承知おきください。

配達ルートはあらかじめ決まっております。個別で回収するなどの対応はいたしかねます。次回配達までご家庭での保管にご協力ください。

タバコをご利用の場合、空き箱の回収は商品配達時のみとなっております。次の商品配達時に回収させていただきますので、保管をお願いいたします。



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 | 141,461kg | 90.3% (前月比 +7.2%) |
| リユースびん | 27,307本 | 77.2% (前月比 +14.6%) |
| 紙パック類 | 5,325kg | 68.2% (前月比 +4.0%) |
| プラスチック袋 | 3,474kg | 26.9% (前月比 +0.8%) |
| ABパック | 1,333kg | 23.7% (前月比 +4.4%) |

| 対象 | 回収量/数 | 回収率 |
|-----------|---------|--------------------|
| 注文用紙 | 3,177kg | 84.0% (前月比 +24.4%) |
| お料理セットトレイ | 2,297kg | 84.0% (前月比 +7.8%) |
| 産直米米袋 | 532kg | 47.7% (前月比 -1.0%) |
| たまごパック | 7,368kg | 84.0% (前月比 +10.7%) |
| ペットボトル | 3,272kg | 55.8% (前月比 -7.1%) |

回収実績 (2023年7月)

毎日を豊かに

くらしの あれこれ

今月のテーマ 紅葉狩りに出かけよう!

木々の緑も赤や黄色に色づき始める「秋」。吹く風が少し肌寒く感じるようになれば、紅葉シーズンの到来です。ロープウェイから紅く染まった山の景色を眺めたり、夜間にライトアップされた紅葉は、この時季にしか出会えません。さあ! 色鮮やかな秋を見つけに出かけましょう。



宝登山

長瀬の町並みをはじめ、秩父盆地や秩父連山が一望できる標高497mの山で、山頂には秩父三社のひとつ「寶登山神社」の奥宮が鎮座しています。

宝登山を上るロープウェイは、山麓駅から山頂駅まで全長832mの距離を約5分で結び、窓からは山々の雄大な自然の美しさを感じることができます。気軽に山頂まで登れるコースもあるので、ハイキングしながら秋を感じてみるのもいいですね。



鎌北湖

山間に静かにあることから別名「乙女の湖」とも呼ばれている鎌北湖は、毛呂山町にある人造湖です。湖を囲む木々が色づき始めると、湖面に映え、美しい錦秋の景観を見せてくれます。

入漁券を購入すれば、湖で「へら鮒釣り」を楽しめ、東岸の山肌は「四季彩の丘公園」となり、木々の間を縫うように遊歩道が設けられています。散策しながら秋景色を堪能しましょう。



国営武蔵丘陵森林公園

関越自動車道「東松山I.C.」から熊谷方面へ約10分のところに、かえでの種類が豊富なことで知られる国営公園があります。東京ドーム約65個分の広大な敷地には、雑木林や池沼、草地など多様な環境が広がり、美しい紅葉が望めます。

今年も恒例の人気イベント、イルミネーション&ライトアップ「紅葉見ナイト」が開催され、昼間とは異なる秋容が堪能でき、深まる里山の秋を楽しむことができます。



「もみじ」と「かえで」の違い、分かりますか?

植物の分類上は同じ「もみじ」と「かえで」は、とてもよく似ているけれど微妙に違って、葉の見た目で見分けられます。

違いを見分ける方法のひとつに、葉の切れ込みの深さがあります。5~6個の切れ込みが深く入り、葉先が6~7枚になっているものが「もみじ」。それに対し、切れ込みは浅く葉先が9~11枚と多い特徴を持つのが「かえで」です。



商品探訪 これが好き*

今月の一品

熊本県産 有機大麦若葉青汁

収穫から製品化まで全工程を一貫して作る有機大麦若葉の青汁です。収穫後24時間以内に粗粉碎まで行うよう、鮮度にもこだわっています。



株式会社タケイ 営業部 石川 高広 さん



【熊本県産有機大麦若葉青汁 80g(2.5g×32包)】 通常価格1,350円(税込) ●掲載カタログ:「食楽広場」

有機栽培にこだわった 大麦若葉を使用した青汁

『熊本県産有機大麦若葉青汁』は、熊本県の契約農家で有機栽培した大麦若葉だけで作った青汁です。有機栽培とは農薬と化学肥料を2年以上使用しない畑で栽培したもので、雑草を手でいねいに抜くなど土づくりからこだわって育てています。

大麦若葉の栄養が丸ごと摂れる

青汁には野菜をしぼった原料を使用する商品もありますが、『熊本県産有機大麦若葉青汁』は有機の大麦若葉を微粉末化した青汁です。大麦若葉の栄養であるビタミン・ミネラル・アミノ酸・食物繊維を摂ることができます。

すっきり飲みやすい

微粉末化することで、キメ細かくすっきり飲みやすく仕上げました。ノンカフェインのため時間を選ばず、おとなから子どもまでお飲みいただけます。水以外にも牛乳やジュースなどに混ぜて飲むこともでき、ホットケーキミックスに混ぜたり、パスタソースに混ぜたりと料理にも活用できます。

11月号 予告

平田産業有限会社 原料の菜種は非遺伝子組換え 『压榨一番しぼり菜種油』



製造工程

1 収穫



2 洗浄、ブランチング、冷却

3 脱水、乾燥

4 粗粉碎

5 微粉碎

6 分包充填・包装

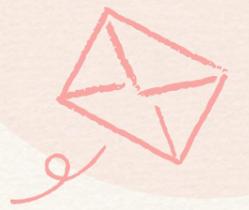


7 出荷

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。



「パルシステムに加入！」

初めまして、パルシステム初心者です。友人のすすめで加入しました。酷暑に辟易としておりますが、パルシステムののおかげで、たいへん助かっております。重いもの購入が煩わしくなってきたので、調理の面でも常に何かがあるという安心感です。

ふじみ野市 眞理子さん

テーマトーク お米

「なつかしい生産者との交流」

孫と山形の鶴岡で下車し、庄内に田植え、稲刈りに何回か参加しました。クラゲ水族館、山菜のわらびだったか取ったことや、一番は生産者が新米で作ってくれたおにぎりが凄くおいしかったこと、楽しかったことを思い出します。保育園から小学校低学年まで連れて行った孫は大学3年生になりました。

草加市 olaf

「体調不良のときこそお米」

パン好きな私ですが、熱があったり頭痛がしたりと体調が良くないときには、おかしうか食べられなくなります。そんなとき「お米の力のすごさを感じます。」

大雨や猛暑で、今年のお米のできが心配ですが、農家のみなさんのご苦労が実りますようにと祈っています。

さいたま市 みーちゃん

「新米の有り難さ」

学生の頃、伯父が米農家なので、田植えや稲刈りを手伝ったことがあります。普段食べているお米がたいへんな手間をかけて作られていることを体験し、新米の有り難さを感じました。

今は、離れて暮らしているので手伝う機会は無くなりましたが、毎年、伯父が丹精込めて作った新米を送ってくれます。あんなにたいへんな手間を経て我が家に届いたお米だと思つと、湯気から貴重な気がして、一粒一粒噛み締めて、味わっていただきます。

今年は例年以上の厳しい暑さでしたが、被害なく、おいしい新米がたくさん収穫できるように祈りながら、楽しみに待ちたいと思います。

入間市 ちいかわっこ

「おにぎり」

小麦が高騰し、お米の出番が増えました。特に昼食。今までは仕事先でパンを、休日は種類でしたが、おにぎりを持参する日が増え、お米のおいしさに「ニコリ」。今日は何にしようかな」と中身を考えるのも楽しいです。

戸田市 うーちゃん

「新米!!」

お米に対するこだわりではないけど、普段は雑穀いれちゃうけど、新米になると必ず白米炊いてお米の味を確かめる。

すこしく甘いおいしい新米ありがとうつてなる。お米がおいしいと、おかしうらなうって本当だなんて実感する。

春日部市 みたか

「ご飯のお代わり」

父が食事をするときには、ご飯のお代わりなどにすぐ対応できるように、母は父の声の届くところに必ずいた。何か用ができたときは娘たちがその役目を担った。私はひとつ上上の兄のお代わり担当でもあった。男尊女卑の家風というほどでなかったと思うが、それが食事時のあたりまえの風景だった。だから、結婚して初日に、夫がお代わりとも言わずお茶碗をもって、炊飯器のところへ近寄ってきたときには、「瞬間の人は何しに来たんだらう」と思ってしまった。箱入り専業主婦の母と違って、夫の家は商家で義母も働き手であったから、自分のことは自分でする習慣になっていたのだらう。それはいいことだと思ひ、夫が自分でお代わりをしやすいように、夫のそばに炊飯ジャーを置くようにした。と、あるとき、しゃもじが見えなかったのか、夫がやら持っていた箸でご飯をかき集めてお茶碗に放り込んだ。啞然としている私に、何か悪いことした？的な反応の夫。思わず叫んだ「親の顔がみたい」。台所こそ別でも同じ屋根の下に住んでいた義両親に聞こえてなかったとは思っけれど。

さいたま市 NORI

「米粒」

祖母は米粒ひとつも無駄にしない人でした。残った米粒を、ていねいに取って食べていました。それは祖父が南の島で飢えて戦死したから。

私も炊飯器に残った米粒をひろって食べます。「おじいちゃん、白いお米食べたかったらうな」と思ひながら。

羽生市 美千代さん

お知らせ

知っク! パルシステム

祝! 「あすーる」350号!

今月号で「あすーる」は、発行ナンバー350号を迎えました。

第1号目が発行されたのは、パルシステム埼玉が「生活協同組合ドゥコープ」だった頃の1994年。それから年月を経て、組合員のみなさんの励ましやお便りに支えられながら、リニューアルを重ね、現在の「あすーる」となりました。

これからも、「あすーる」のご愛読をよろしくお祈いします!



記念すべき「あすーる」第1号

「埼玉県情報」コバトンnote

令和5年度LGBTQ県民講座を配信中!

LGBTQに関する基礎知識や相談されたときの対応など、当事者の声も交えてわかりやすく説明します。

講師は、NPO法人プライドハウス東京共同代表の五十嵐ゆり氏です。

【配信期間】令和6年3月15日(金)まで

【視聴方法】二次元コードからYouTubeで視聴いただけます

【問合せ】埼玉県人権・男女共同参画課 電話 048-183012927



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★12月号テーマ「年末年始の過ごし方」

年の瀬も間近になってまいりました。年末年始の過ごし方はお決まりですか? ぜひお便りください。

テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしております。

インターネットでご応募ください。下の用紙に記入して、広報課宛に配送便でもご返送できます。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)

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

締め切りは
10月20日(金)
Web:10月22日(日)

300ポイント
プレゼント♥

from Editor

編集後記

日頃の運動不足解消のため、就業前のラジオ体操に参加することになりました。ラジオ体操なんて小学生以来なもので、体操の順番をまったく覚えていませんでした。なので、少し勢いと気合でいままし、気持ちです。(Z)



「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「年末年始の過ごし方」 締め切り 10月20日(金) ※Webからは10月22日(日)まで

Quiz 解答



名前 _____
組合員番号 _____

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。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 特集 飢饉のない世界をめざして ～私たちに今できること～ | <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告 |
| <input type="checkbox"/> 食と農をつなぐ「産地交流」 | <input type="checkbox"/> 商品探訪 これが好き ～私たちに今できること～ |
| <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"/> 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)

食育サポーターが提案！ パルレシビ^o

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

「お弁当やおやつにもオススメ、簡単大学いもです。焼き色をしっかり付けてからタレを絡めると、カリカリ食感に仕上がります。」

今月のメニュー 揚げないスティック大学いも

材料 (4人分)

- 『yumyum産直さつまいもスティック』
 …………… 1袋 (250g)
 片栗粉…………… 大さじ1
 油…………… 大さじ1
 ごま…………… 適量
 ★・砂糖…………… 大さじ1
 ・みりん…………… 大さじ1
 ・しょうゆ…………… 大さじ1/2



今月の食育
ピクトグラム



太りすぎない
やせすぎない

おすすめの一品

『yumyum産直さつまいもスティック』
250g 322円(税込)

産直産地・和郷園のさつまいもをスティック状にカットし、低温スチーム後凍結。1本からでも取り出せ電子レンジ調理が可能。



作り方

- 『yumyum産直さつまいもスティック』は、あらかじめ解凍しておく。
- ①の袋の中に片栗粉を入れ、全体にまぶす。
- フライパンに油を入れ中火で②を焼く。
- 全体にこんがり焼き色がついてきたら、★の調味料を入れ、照りが出るまで煮詰め、ごまをふりかける。

ワンポイント!

生のさつまいもを使用する場合は、さつまいもをスティック状に切り、電子レンジ500Wで4分加熱。加熱後に水気をふきとってから、片栗粉をまぶしてください。

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



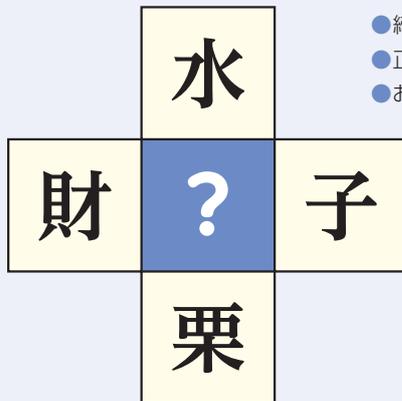
③ 配送便

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

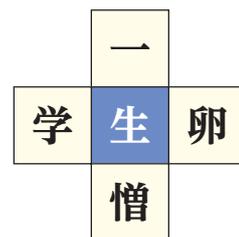
あたまの体操

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 / 10月20日(金) ※Webからは10月22日(日)まで
- 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



生
でした。

応募総数 8月号のQuizの応募総数は305通で295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

