

【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



3

NO.355

2024 March

特集

学生たちの未来を応援する

パルシステム給付型奨学金 ▶ P.2

Let's 田んぼ交流!

～お米ができるまで～ ▶ P.4

お知らせ

#Follow
me!

Instagram

はじめました



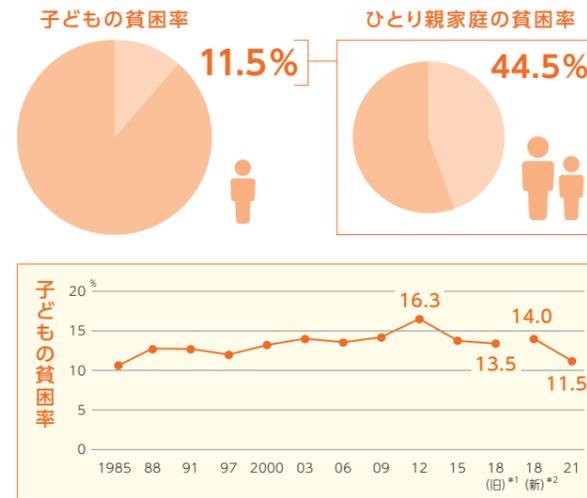
学生たちの未来を応援する

パルシステム給付型奨学金

児童養護施設などに入所している学生や、家庭環境や経済的な理由で進学が困難な若者がいることをご存じですか？
ひとりでも多くの学生たちの力になれるよう、給付型奨学金制度を設けています。



子どもたちと貧困



*1 旧基準：等価可処分所得＝(総所得－拠出金)÷√世帯人員で算出。
*2 新基準：等価可処分所得＝(総所得－拠出金－掛金－その他)÷√世帯人員で算出。2021(令和3)年からは新基準の数値。
出典：厚生労働省「2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況」

子どもの7人にひとりが貧困の状態といわれる日本。厚生労働省の調査によれば、2021年の日本の子どもの貧困率は11.5%とあり、さらにひとり親家庭の貧困率は44.5%と、先進国のなかでも最悪な水準になっています。子どもの貧困率は2015年から改善していますが、ひとり親家庭では厳しい状況のままです。それにより、学業を続けたくても困難な学生がたくさんいます。
パルシステムはひとりでも多くの学生を支えるため、2020年度に給付型奨学金制度を創設しました。組合員の賛同を得て、奨学金と伴走支援により奨学生を支えています。また、当初は四年制の大学生のみが給付の対象でしたが、2023年度より短大生、専門学校生も対象となりました。

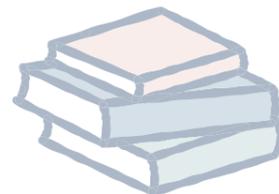
伴走支援団体の声

『地域で子どもたちの学びを支える』

埼玉県内の生活困窮者世帯に学習支援を行っているアスポート(愛称)です。
勉強する環境以前の子どもたちを支援するなか、大学進学をとうに諦めてしまっている子どもたちに出会います。伴走している奨学生から、「パルシステム組合員のみなさまからの応援メッセージを読み、今もらっている奨学金の裏には応援してくださる方たちがいることを改めて実感し、心がとてもあたたかくなりました」との感想をもらいました。貴組合には地域で子どもたちを支える仕組みを作ってくれたことにとっても感謝しています。



一般社団法人彩の国子ども・若者支援ネットワーク
アスポート学習支援事業
山浦 健二 さん



あたたかいご支援をありがとうございます。

2023年度 募金状況 (2024年1月末日時点)

募金総額 4,736万3,244円

毎月サポーター数
10,573人

奨学生数
のべ40名

※基金はすべて、奨学生への「奨学金」、および伴走支援団体の「伴走支援活動費」に使われ、これ以外の目的に使われることはありません。

「パルシステム若者応援基金」を設立

よりよい奨学金制度にしていけるよう、2023年9月27日に、パルシステム連合会と会員生協の計11団体によって「一般財団法人パルシステム若者応援基金」が設立されました。これまでの奨学金の取り組みを今後、同財団が引き継ぎ、奨学金の管理運営や伴走支援団体との連携などの役割を担います。

一般財団法人パルシステム若者応援基金ホームページ
<https://www.pal-youthfund.jp/>



募金のお申し込み方法 募金の方法は2つ。好きな方法で学生たちをサポート！

毎月募金

「奨学金応援サポーター」として、
毎月定額を募金できます。

奨学生にとって「多くの人たちに支えられている」という実感とともに、生活していくうえでのモチベーションにつながります。注文用紙またはインターネット注文画面の6ケタ商品注文欄に下記注文番号と、「数量」記入欄に口数をご記入ください。

1口 100円 190454

「パルシステム給付型奨学金」について、動画でもご紹介しています。



いつでも募金

現金でも、ポイントでも1回ずつ、
何度でも募金できます。

▶現金で募金する場合

1口 300円 190411

1口 1,000円 190420

▶ポイントで募金する場合

1口 300ポイント 190438

1口 1,000ポイント 190446

※本基金は寄付金控除等の税制優遇の対象ではありません。

《パルシステムの給付型奨学金の特徴》

返済不要の給付型で、卒業までしっかりサポート

奨学金は借金になってしまう貸与型や単年給付が多いですが、パルシステムの奨学金は貸与型ではありません。生活に困難を抱えている奨学生のために、所定の修学期間中、毎月4万円を返済不要の給付型としてサポートします。

学生を見守る「伴走支援」で生活面や精神面もフォロー

NPOなどの地域団体が「伴走支援者」となり、毎月の生活・進路相談や電話での現状確認など、精神的なサポートをします。奨学生が「助けてほしい」といつでもいえる相手となり、就学の継続と自立を支援します。

「社会体験プログラム」で広い視野を育む

「学校ではなかなか体験できないことを経験してほしい」との思いから、社会体験プログラムを提供。視野を広げ、将来の選択に役立つ機会になるよう、産地での農業体験や施設でのボランティア、平和学習会などを実施しています。





Let's 田んぼ交流!

～お米ができるまで～

埼玉県内産地「南埼玉産直ネットワーク」の生産者のみなさんから力を借りて開催される
“岩槻田んぼ交流”は、これまで多くの組合員にご参加いただきました。
5月から再び新たな交流が始まります。令和6年産米となる稲の生長を、さいたま市岩槻区で追いかけてみませんか?

1年間の交流スケジュール



令和6年度の岩槻田んぼ交流に関する詳細は、週刊紙「あすーるポケット」やホームページでお知らせします。



第16期 2023年度 第10回理事会 2024年1月24日開催

【議決事項】

- 第1号議案 2024年度事業活動方針（1次案）決定の件
- 2024年度事業活動方針（1次案）が承認されました。第2回エリア別総代会議や「パルシステムを知ろう！話そう！」、チラシ配付、メルマガ配信を通じて組合員へ提案し、意見集約を行います。
- 第2号議案 諸規程改定の件
左記の諸規程について改定することが承認されました。
・役員報酬規程
・役員評価規程
・法定書面の開示に関する規程
- 第3号議案 「令和6年能登半島地震緊急支援募金」実施の件
被災者支援を目的とした「令和6年能登半島地震緊急支援募金」の「パルシステムグループ統一実施について、緊急を要することから、理事長 樋口民子及び専務理事 森田康生により専断したことが承認されました。
- 第4号議案 「生協役員賠償責任保険」加入申込みの件
2024年度「生協役員賠償責任保険」の加入申込みについて承認されました。

【特別報告】
役員基本報酬検討委員会 中間報告



I. 第10回監事会 1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。
 - 監事監査規約廃止並びに監事監査規則制定について協議をし、代表理事に通知しました。
 - 監事監査基準改定について協議をしました。
 - 2024年度監事会予算について協議しました。
 - 期末監査の進め方について協議しました。
 - 期末ヒアリングの進め方について協議しました。
 - 内部統制システムに係る監査の進め方について協議しました。
- II. 1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（専務理事）、常任理事、小委員会委員長ヒアリング、小委員会（商品環境委員会、地域活動委員会、産直委員会、西部エリア委員会、南部エリア委員会、委員長会議、役員会全体会議
- 【その他の活動・研修等】
埼玉県生協連・監事会、理事会、賀詞交歓会、グループ監事連絡会議、パルシステム連合会賀詞交歓会

【員外監事の目(定年制⑤)】
定年後、再雇用される場合、基本給は定年前より大幅に下がるのが一般的です。では、正社員との格差が無効となるような場合でしょうか。下級審は、正社員の基本給の6割を下回る部分は「不合理」と判断しました。しかし、最高裁は、昨年7月、基本給の性質、支給の目的を踏まえ、その他の事情も総合的に考慮して基本給の相違が「不合理」か否かを評価すべきところ、下級審判決は検討が不十分だとして、差し戻しました。今後の下級審の判断が注目されます。
(次回から「ガバナンス」)

組合員のみなさんに注意喚起です

震災に便乗した詐欺的トラブル急増中
不審な電話・訪問に注意を!
(国民生活センター、金融庁ホームページより)

相談事例 1

「市が義援金を集めている」という不審な電話がかかってきた。

相談事例 2

「元日に起きた地震の地域に送る物を集めている」と支援品を求める不審な訪問があった。

消費者へのアドバイス

地震など自然災害の発生後は、被災地域やその地域外にかかわらず、震災に便乗した詐欺的トラブルや悪質商法が多数発生します。ご注意ください。不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断るようにしましょう。万が一、金銭を要求されても、決して支払わないようにしてください。

公的機関や福祉団体が、各家庭に電話等で義援金を求めることはありません。公的機関を名乗って連絡があった場合には応じず、当該機関に確認しましょう。義援金の振込み（電子マネーや暗号資産の送付を含む）の前に、振込先がテレビ・新聞等で公表している口座番号・名義情報と同一であるかを確認するなど、信用できる団体や個人であるか十分にご確認ください。

※ご不安な方、トラブルが生じた方は消費者ホットライン「188(いやー)1番まで。お近くの消費生活相談窓口をご案内します。



食育サポーター
鈴木 二三四さん

コツはなんととっても彩りよく！
サーモンやホタテ、きぬさやなど
ネタの合わせ方は自由です。



華やか！手綱寿司

調理時間
30分

※炊飯時間を除く

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



材料(4人分)

米…2合、きゅうり…1/2本、『サラダえび』…1パック(90g)、卵…2個、片栗粉…小さじ1/2、砂糖…少々、塩…少々、酢…適宜、★すし酢(酢…大さじ3、砂糖…小さじ1/2、塩…小さじ1/2)

作り方

- 炊きたてのお米を飯台にあげ、混ぜ合わせたすし酢を回しかけ、切るように混ぜ込む。混ぜたらうちわであおぎ水分を飛ばす。
- えびに酢を振りかけておく。きゅうりは薄切りにし、えびと同じ長さで切り、軽く塩、酢をかける。溶き卵に片栗粉、砂糖、塩を混ぜ、薄焼きにし、えびと同じ幅、長さに切る。
- 巻きすの上にラップをしき、①の1/3を軽く握って成型し、えび、きゅうり、薄焼き卵の順に斜めにすき間なく並べる。
- 巻きすでしめたら巻きすをはずし、ラップの両端をねじってとめ、再度巻きすで形を整える。残り2本も同様に巻く。
- ラップを巻いたまま両端から3cm幅に切る。ラップを外し、皿に盛りつける。



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
待ちしています(P.11の用紙に記入し
て、配送便でご返送ください)。

パルのことなら なんでも聞いて

Q

こんにやくを調理したら、
変色してしまったのですが。

A

こんにやくは、野菜や金属に
含まれる成分に反応して変色す
ることがあります。
アルカリ性食品のこんにやくは、ごぼう
やじゃがいも、さつまいも、れんこんなど
に含まれるポリフェノールの一種、クロロ
ゲン酸と反応すると、緑色や紺色、ピンク
色、黄色などになる場合があります。時間
が経つと変色が進むため、料理全体の色
が変わってしまうことも考えられます。包
丁で切ったり鍋やフライパンで炒めただけ
でも、表面層のアルマイトに反応して変色
することがあります。



水分が多く含まれているため、
冷凍保存には適しません。

Q

いすごのへた周辺が
白い状態で届きました。
部分的に白っぽい
状態のものもあります。

A

可食部全体が赤くなった状
態であるのが理想ですが、厳
寒期は色づきが進みにくくな
ります。一方で、春先以降は気温の上昇に
ともない流通中にも熟度が進みやすくな
るため、熟度をやや抑えて収穫する必要
があります。これにより、目安としてへた
から3.5段目の種までの部分が白い状態は
出荷基準内としてお届けしています。
部分的に白っぽいものは、生育時の
気温や日照などの影響で果肉の一部が
着色しない「色むら」が発生したものと考
えられます。食味には影響しないため、
出荷をしています。



Q

県外へ引っ越した場合、
これまでインターネット
サービスなどに
登録していた情報や
貯めていたポイントは
どうなりますか？

A

インターネットサービスに
登録の情報や、ポイント情報
など、引っ越しの際に引継ぎ
できるものと、できないものがあります。

■引継ぎできるもの

- ポイント ●アプリ(まめパル)のエッグ
- ※いずれも条件あり
- 引継ぎできないもの
- 出資金 ●クーポン
- 定期お届け情報
- お気に入り ●クチコミ
- レシピクリップ ●アレルゲン情報

引っ越し後も継続してパルシステムを
ご利用の場合、ポイントや「まめパル」の
エッグは引き継ぎます。脱退にあたり一度
は消滅しますが、3カ月以内に転居先の
パルシステムに再度ご加入いただくと、
前生協でいったん消滅したポイントの復
活が可能です。



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	148,308kg	97.2% (前月比 +30.7%)
リユースびん	25,670本	75.3% (前月比 +26.1%)
紙パック類	3,969kg	56.7% (前月比 +8.7%)
プラスチック袋	3,405kg	26.4% (前月比 +4.0%)
ABパック	1,234kg	30.8% (前月比 +3.8%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,020kg	80.4% (前月比 +31.2%)
お料理セットトレー	2,232kg	82.0% (前月比 +15.1%)
産直米米袋	460kg	40.8% (前月比 +4.3%)
たまごパック	6,469kg	71.5% (前月比 +6.7%)
ペットボトル	2,665kg	62.8% (前月比 +9.4%)

回収実績(2023年12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。
みなさんが回収に出した資源のその先を追跡します！

紙のリサイクルへ新たに仲間入り♪

パルシステムでは2023年10月より、小型ヨーグルトカップの回収をはじめました。新たな回収対象品として『クリーミーヨーグルト75g』と『ヨーグルト(生乳50%)75g』の2種類の容器が紙資源に加わりました。カップは「洗って、乾かして、開いて」お戻しいただけるようお願いしています。洗い方が不十分だと、容器に汚れが残り、カビが発生することがあります。ご自宅で

の手順は、リサイクル工程での脱墨性(印刷されたインクの除去)や溶解性を高める大切な流れです。紙パック類はパルシステムの紙製品の貴重な原料ですが、すべてをリサイクルで補えないため、一部原料を輸入に頼っている現状です。使い終わったヨーグルトカップをパルシステムに戻して、資源を無駄なく循環させましょう。

小型ヨーグルトカップのリユース・リサイクル

まるわかり!

START

1 対象商品



対象は『クリーミーヨーグルト75g』と『ヨーグルト(生乳50%)75g』です。

2 洗って



汚れが残っていると他の回収物に影響してしまいます。

3 乾かして



カビの発生を防ぐためにも乾燥させてください。

4 開いて



手でざっくりと開いてOK!

さまざまな紙製品に!

GOAL



動画はこちら



各リサイクル対象品の回収方法を動画で紹介中です。二次元コードよりご覧いただけます!



商品探訪 これが好き*

今月の一品 華やぐスマートブラウス

毎日が楽しくなるような商品が満載のカタログ「scroll (スクロール)」。取り扱い商品の中から、上品見えするのにシワになりにくく、着心地も楽な『華やぐスマートブラウス』についてお話をうかがいました。



株式会社スクロール
ダイレクト事業本部
生協営業部 営業1課
東日本ユニット
東野 俊平 さん



『華やぐスマートブラウスYC1』
通常価格M~LL 3,289円(税込) / 3Lのみ 3,839円(税込)
●同時配付のカタログ企画 3月3回(スクロール)



スクロールについて

株式会社スクロールは、1939年に「武藤洋裁所」として創業しました。1954年以降「トッパー(婦人向けのハーフコート)」「ランドセル」の消費者販売が好調となり、販路を拡大しました。1971年からは、パルシステムのような全国の生協へ衣料品の販売を手がけ、現在に至るまで52年間取り引きをしています。

『華やぐスマートブラウス』の特徴

ふだんのお出掛けからお仕事や冠婚葬祭など、1枚あれば様々なシーンに着回せるブラウスです。今回は、組合員の方がブラウスに求める要素のアンケートを実施して、その声を元に商品化しました。お手入れの楽なカットソー素材で、シワになりにくいイージーケアの機能性を持ちます。首元のタック使いと袖ぼわんシルエットで、きちんと華やぐデザイン性にも気を配ったブラウスは、組合員のみなさんにぜひおすすめしたい商品です!

スクロール商品の強み

「大人の女性にフォーカスした商品」という点です。具体的には体形カバーやお手入れが面倒といった多くの方が抱えるお悩みを解決することにこだわっています。組合員のみなさんに寄り添った商品を企画し、みなさんと直接お会いできる意見交換会や、学習会からいただく生の声を商品に取り入れられるよう日々がんばっています!

4月号
予告

三重県漁業協同組合連合会
日本近海で水揚げしたさわらを使用
『フライパンで
さわら竜田揚げ』



カタログ発行までの流れ

1 掲載商品の決定

2 オリエンテーション

※紙面内容を制作会社に説明

3 ラフ

※ページの原案を作成



4 撮影

※プロのカメラマンによる撮影

5 プルーフ

※レイアウトと文字の確認



6 初校

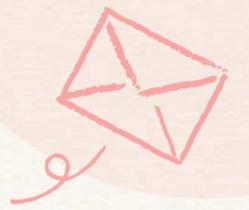
※紙面の色の確認

7 完成!

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。



鴻巣市 みみちゃん

テーマトーク 旅立ち

「初めて気がついたこと」

大学生になる時、初めて一人暮らしを経験しました。実家からの旅立ちは、新居の契約や引っ越しの準備、家具の手配など、すべて親が主体でやってくれたので、私は高校生活を懐かしみ、新生活にただ胸を躍らせていただけでした。

二度目の旅立ちは就職が決まった時。今度は自分が主体となって引っ越しを行なってみると、大変さが身にしみ、親への感謝が湧き上がってきました。その時は気づかなくても、自分が同じ立場になって、初めて気がつく親のありがたさを感じた記憶です。

さいたま市 姫ちゃん

「祖父の言葉」

高校卒業後、都内の専門学校に進学するために実家を出る際、今は亡き祖父がかけたくれた「頑張るよ」の一言が心に沁みて、ホームシックになった時心の支えになっていました。

所沢市 マーミ

「家を出た18の春」

高校生の私は小学校の教師になるのが夢でしたが、家が貧しく大学進学は父に許してもらえませんでした。父と喧嘩した私は、仕方なく学費免除で全寮制の東京の看護学校へ進学し、飛行機代をバイトで貯め、卒業しても故郷には帰らない」と父に宣言して家を出ました。

父とはその後和解しましたが、看護師になることを決心し家を出た18歳の春を誇らしく、また40年前の父との確執を懐かしく思い出します。

ふじみ野市 チベット

「第二ボタン」

少し前に片づけをしていたら、遙か昔中学時代に大好きだった人の、制服の第二ボタンが出てきました！卒業式に勇気を振り絞って貰ったのを、懐かしく思い出しました！

日高市 atoranhime

「小6の息子たち」

小学6年生の息子、地域のサッカークラブで週5日頑張ってきました。クラブのメンバーは進学する中学校がバラバラなので、この顔ぶれがそろうのも、もう終わりのかなあと思うと、試合の応援にも熱が入ります。みんなの頑張る姿は、親たちの力になっていました。ありがとう。

4月からそれぞれの場所ですすみますように。みんな頑張ります！

川口市 真奈美さん

「母の愛」

今、私は人の親になり5カ月目です。日々「母親の愛情」を痛感し、自然と人生を振り返ることが多くなっています。

「旅立ち」でふと思いだしたのは、なぜか大学の入学式です。母は嬉しそうに付いてきてくれたのですが、私は恥ずかしい、1人で行けるのと思っていました。でも今思うと、母が居てくれたことで緊張もせず楽しめたのだと思います。どんなことも、親に守られていたな、愛されていたなとつくづく思います。

子どもには幸せな人生を送ってほしい。母がしてくれたように私も目一杯の愛情で育てたいと思います。いつか「くそばあ」と呼ばれるのを楽しみに。

川口市 とーし

「セカンドステージへ」

40年間高校教師だった私は、毎年3月は格別の思いの卒業式があった。今年度、義母の介護と孫育てのため、完全退職をした。姑を9月に見送り、長女一家は12月に渡仏して3年は帰国しない。長男・次女一家の面倒を見ながらおさんどの毎日。3月になつたら卒業式も、新年度もなく、きつと寂しくなるのではないか。だから、自分の旅立ちのために終活をして、より良くセカンドステージへ旅立ちたい。

白岡市 こだわりおばちゃん

お知らせ

知っトク! パルシステム

「もったいない」から「ありがとう」へ～フードドライブ報告～

フードドライブは、家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、「フードバンク」を通じて地域の福祉団体や施設などに寄付する活動です。パルシステム埼玉でも、生活困窮者への支援並びにフードバンク活動の普及啓発の一環として、2023年9月4日(月)～15日(金)にフードドライブを実施しました。組合員のみなさんにご協力いただき集まった食品の総重量は1,041.5kgでした。ご協力いただきありがとうございました。



「埼玉県情報」コバトンnote

「卒業献血キャンペーン」実施中!

今年、高校卒業のみなさん! 埼玉県内の献血ルームまたは献血バスで献血をお申し込みいただき、オリジナル記念品を差し上げます。期間は4月30日(火)まで。献血で社会貢献しませんか。受付で「今年、高校を卒業しました」と声をかけてください。



埼玉県のマスコット「コバトン」と「エビオ君」

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★5月号テーマ「日焼け対策」

真夏より紫外線量が多いといわれる5月。みなさんの対策方法を教えてください!!

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)

締め切りは
3月22日(金)
Web:3月24日(日)

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

from Editor 編集後記

今月号掲載の岩槻田んぼ交流を1年間取材しました。取材の過程で私もバケツで稲を育ててみました。お米ができるまでを学べる機会となりましたので、みなさんも機会があればぜひ。(S)



稲の開花も見られました

「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。

5月号テーマ「日焼け対策」 締め切り 3月22日(金) ※Webは3月24日(日)まで

読者アンケート

3月号で掲載した内容で、よかった項目に「」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
パルシステム給付型奨学金 | <input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん |
| <input type="checkbox"/> Let's 田んぼ交流! | <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告 |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート | <input type="checkbox"/> 商品探訪 これが好き |
| <input type="checkbox"/> 監事会報告 | <input type="checkbox"/> エコ・タイムズ |
| <input type="checkbox"/> 組合員のみなさんに
注意喚起です | <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"/> おすすめ パルレシビ |
| | <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。

安田 香理さん

「食べて応援しよう」バナナの交易を通して人と人、人と自然が持続可能な社会づくりへとつながっています。」

今月のメニュー

簡単♪ 炊飯器でチョコバナナケーキ



今月の食育
ピクトグラム



産地を
応援しよう

材料 (4人分)

- 『産直小麦のホットケーキミックス』…………… 1袋 (200g)
- 『エコ・産直バナナ』(熟したもの) …………… 2本
- チョコレート (製菓用) …………… 20g
- 牛乳 …………… 100ml
- 卵 …………… 1個
- バターまたはマーガリン …………… 適量

作り方

- バナナを1本はつぶしてペースト状にする。もう1本を10等分くらいの輪切りにする。
- ボウルに卵、牛乳を入れ、泡立て器で少し泡立つ程度に混ぜ、ホットケーキミックスを加えてこねずにさっと混ぜる。
- ペースト状にしたバナナと輪切りにしたバナナ、チョコレートを加えさっと混ぜる。
- 炊飯器の内釜にバターを塗り (3合炊き炊飯器の場合、2合の水量あたりまで)、③を流し入れたら平らに整える。普通炊飯モードで加熱する。※使用する炊飯器の機能に合わせる。
- 焼き上がったら内釜を取り出してさます。粗熱がとれたらひっくり返して取り出し、切り分けて器に盛る。

おすすめの一品

『エコ・産直バナナ』 税込322円

地域の環境と人々のくらしに配慮した国際産直品。エクアドル産またはタイ産 (ホムトン) のお届け。



ワンポイント!



ナッツを生地に加えたり、生クリームをつけて食べてもおいしいです。ケーキの焼き上がりが生っぽかったら、もう一度早炊きモードで焼くと、よく焼けます。

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



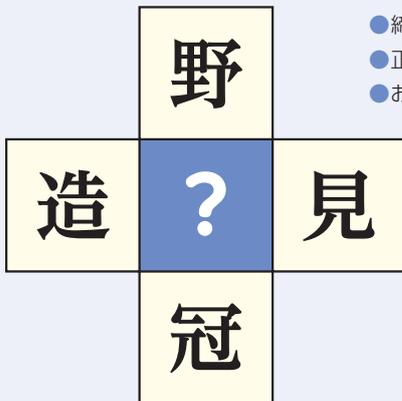
③ 配送便

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

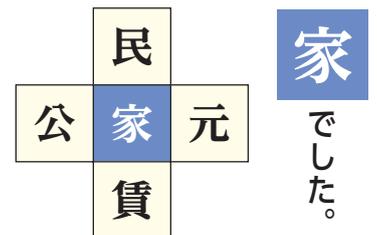
あたまたの体操

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 / 3月22日 (金) ※ Webは3月24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



応募総数 1月号の新春お年玉クイズの応募総数は455通で262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

