

発行につきましては、当面の間休止となります。

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？



新型コロナウイルス感染症拡大における 企画中止・延期および広報紙のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、組合員がかかわる全てのイベントに対して感染リスクを考慮し、組合員の皆様の健康と安全を考え、「組合員活動を当面の間休止」とさせていただきます。今後の組合員活動の再開につきましては、新型コロナウイルス感染症の終息が確認され、安全確保ができましたらお知らせさせていただきます。これに伴い、センター広報紙の発行が6月号よりお休みとなります。ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

- ◆5/15（金）石けん学習会 延期のお知らせ
- ◆6/5（金）多肉植物寄せ植え&販売 延期のお知らせ
- ◆パルの会 第1回パルの会6月 中止のお知らせ

名称	開催場所	所在地
NEW かすみがうらパルの会	かすみがうら市働く女性の家	かすみがうら市稲吉 3-15-67
つくば春日パルの会	つくば市春日交流センター	つくば市春日 2-36-1
常総パルの会	常総市石下総合福祉センター	常総市新石下 4365

「第2回パルの会」は、9月に実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更になる場合がございます。今後の状況は、発行再開後のセンター広報紙「パルふれんず」または、ホームページでご確認ください。

https://www.palsystem-ibaraki.coop/archive_category/info_center_tsuchiura

2019年度ひたちエリア商品開発チーム「レモンライムでchu!☆」の組合員の皆さんが開発協力した、石けんから生まれた液体はみがき「液体はみがきレモンライム」が新登場します。

◆初回企画：6月2回予定 300ml

～商品特徴～

- ・石けん主体+天然成分配合
- ・防腐剤、着色剤、石油系界面活性剤は無添加
- ・レモンライム精油とメントール(ミント)風味ですっきり&さわやか
- ・家族みんなで使えるピリピリしない、ノンアルコール

お試し
下さい♪



お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用
0800-800-6664（9:00～17:00 月～金）

◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。



ふだんの食事で免疫力アップ！ ～今回は免疫力アップメニューをご紹介します～

1品で
魚と野菜
類が食べ
られる♪

✿ 免疫力を高めるには・・・

バランスの良い食事（主食+主菜+副菜をそろえる）が基本です。特に、じょうぶな身体をつくるために必要な良質のたんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品）、腸内環境を整える食物繊維（豆製品、野菜、きのこ・海藻類）や発酵食品を積極的に摂りましょう。

メカジキの酢豚風

エネルギー 275 kcal 食塩相当量 1.8g

【材料】2人分



- ・メカジキ 150g
- ・酒、しょう油 各小さじ1
- ・片栗粉 小さじ2
- ・ゆでタケノコ 80g
- ・赤ピーマン 1個
- ・しいたけ 2～3枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しょうが、にんにく 各1片
- ・油 小さじ3
- ・ごま油 小さじ1/2
- ★砂糖 小さじ2
- ★顆粒鶏ガラだし 小さじ1/2
- ★片栗粉 小さじ1
- ★トマトケチャップ 大さじ2
- ★酢 小さじ1
- ★しょう油 小さじ1/2
- ★水 大さじ4

【作り方】

- ①メカジキは、大きめの一口大にそぎ切りして、酒としょう油をふって下味をつける。
- ②タケノコは一口大に切って下ゆでする。
- ③赤ピーマン、しいたけは一口大に切る。玉ねぎは横半分に切り、一口大に切ってほぐす。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④★の調味料を合わせておく。
- ⑤メカジキの汁気をペーパー等でふき、片栗粉をまぶす。フライパンに油（小さじ2）を入れて熱し、中火でよく焼いて取り出す。
- ⑥同じフライパンに残りの油（小さじ1）を入れ、タケノコからにんにくまでの野菜を入れて炒める。
- ⑦野菜に火が通ったらメカジキを戻し入れ、★の合わせ調味料を加えて軽く混ぜ、強火にしてとろみがついたら仕上げにごま油を加えて火を止める。

※つちうらベビースクールの講師でお馴染みの管理栄養士：埴 良子さんに教えて頂きました。

※魚には骨をつくるのに必要なビタミンDが多く含まれています。メカジキの代わりに鮭やサバもおすすめて。お試しください。