



次回発行 10月3日週～配布予定

初秋の季節とはいえ まだまだ残暑きびしい日が続いております。
皆様 お元気でお過ごしでしょうか？



pal くらぶ「Enjoy」主催企画

握り寿司 体験教室

🍴 ランチ付き

～普段食べる握り寿司！コミュニケーションツールに活用しよう～

◆握り寿司の歴史、調理器具、実践、実食をして楽しく学び、江戸前寿司を味わいましょう(^_^)

- 開催日時：**2022年10月3日(月)**
10:00～13:00 (受付9:45～)
- 開催場所：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター
スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 募集人員：10名 ※申し込み多数の場合抽選になります
- 参加費：500円 ※当日現金徴収させていただきます。
- 持ち物：マスク・エプロン・三角巾・筆記用具
- 託児：無し
- 締切：9月16日(金)
- 当選通知：抽選結果・詳細案内は9/26(月)迄にお届けいたします。



※感染対策を徹底して開催いたします。
※調理したものは、各自試食となります。
◆下記の申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出していただくか、二次元コードを読み取り、お申込みください。
◆二次元コードでお申込みの方はメールで、申込書用紙でお申込みの方は配送便で抽選結果・詳細案内をお送りいたします。

10/3(月)「握り寿司 体験教室」参加申込書

つちうらセンター行き 9/16(金)

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	

お問い合わせ先：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、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

～センター委員による商品モニター(7月)～

★まいにち有機野菜セット

5品 948円(税込み1,024円)



🍴生産者が作る「お便り」付き

有機野菜セットに同梱している「産地からのお便り」は毎週、出荷産地が作っています。その産地のようすや、セットに含まれる野菜の食べ方など、産地ならではの内容が充実。



- ・玉ねぎ
- ・じゃが芋
- ・人参
- ・モロヘイヤ
- ・小松菜

◆有機野菜だから皮ごと食べても安全安心♪

◆野菜本来の持っている素材の甘みがあるので軽い味付けで美味しくいただけます♪

☆じゃが芋と鶏肉のソテー



- ・じゃが芋を一口大に切り 500wで5分程度加熱
- ・鶏もも肉も一口大に切り、塩こしょうして皮面に小麦粉をまぶしておく
- ・熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りニンニク、ローズマリー、鶏肉、じゃが芋の順に入れて表面をカリッと焼き上げる。
- ・仕上げに塩こしょう(クレイジーソルト)で味を調え風味にバターを!

☆モロヘイヤのポン酢和え

・キノコと和えました。ねっとりして美味しいです。



☆小松菜のナムル

・人参、もやしを加えて!



《お月見》なに なに なあ～に!?

～無事に収穫できたことを感謝する日～

🍷今年のお月見は・・・十五夜 9月10日(土)
十三夜 10月8日(土)

片見月にならないように、どちらも楽しみましょう!

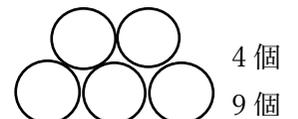
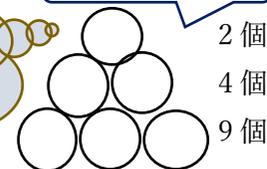
🍷お月見のお供え物・・・お月見だんご (お月様)
ススキ(稲穂のかわり 魔除け)
芋類、果物などの収穫物 水 お酒など

🍷おだんごの数と重ね方・・・

十五夜 15個

十三夜 13個

※関西では里芋のきぬかつぎのように、あんこを巻き付けたおだんご



パルとわたしのちょこっとSDGs

持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）、つまり2030年までに国の状況を問わずより良い未来を目指す世界共通の目標です。始めたことが当たり前になればきっと変わるはず。生活のなかでできることを見つけてみよう。

パルシステムでも
やってるよ



まとめ袋、トレー、
米袋などを
毎週返却する



出かけるときは水筒や、カトラリー、濡らしたタオルなどを持ち歩く



可食部を増やす。例：皮ごと食べる、スイカの白い部分を漬物に・・・

我が家の食事量を見極めて食べ残しを減らす

回収キャンペーン中！
詳細は 8/22 配布の別
チラシを見てね！



牛乳パック、ヨーグルト
カップ、AB パックを
洗って開いて返却

野菜クズを

乾かしてから捨てる
(コーヒーかすを乾かしたら
10g 違いました)



石けんを使う
皿を洗う前に
ボロ布で拭く



お花や野菜を育ててみる



今あるプラスチック
は大事に使う



プラスチック製品をやめ
ステンレスやびんを使う

無理なく節電、節水

着なくなった服で
カバンを作ったり、
古タオルを雑巾に
したり

肌の色、言葉、
障がいで差別しない
自分ごととして考える

ニュースをみて
家族で話し合う

家事分担を見直そう
おかあさんだけに
なっていないかな？



リユースびんの
調味料を使う
もちろん返却してね



紙ゴミの分別を意識する

あなたのちょこっとSDGsを
送ってください！抽選で10名
にエコバッグをプレゼント！



パルシステムは
第1回「ジャパン
SDGsアワード」を
受賞しました

