

陽だまり



発行日:2025年3月31日
発行:パルシステム茨城 栃木
かしまセンター委員会
発行責任者:センター長 小林
問い合わせ:0120-390-434

おすすめ商品

CM 放映中!

産直バジルのジェノベーゼソース(徳用)

(70g×5袋)

太陽が育てたバジルは濃厚な風味と
鮮度が自慢。



- *レタス、キュウリ、トマト、ハム、チーズにジェノベーゼソースをかけて頂きました。豪華なサラダになりました。
- *じゃがいもと米粉でニョッキを作り、ジェノベーゼソースを、かけてパスタ風にしてみました。
- *基本はパスタですが、バンバンジーサラダのドレッシングにもお勧め。ジェノベーゼソースの味が美味しいです。

今後の予定

2025年度のスタートです。

4/17(木) 第1回パルの会

～お魚を知ろう・パート2～

*申し込みは締め切りました

その他、ヨガをシリーズで開催。またファミリークッキング、学習会等も企画しています。組合員の声を反映しながら、楽しい活動、面白くするための活動を企画していますので、ご意見やご希望をお待ちしています。



《報 告》

「防災学習会」 2/4(火)

茨城県防災・危機管理部より講師を招いて学習会を行いました。

今後30年以内に震度6弱以上の揺れが発生する確率は、水戸で81%だそうです。防災に対して正しい知識を身につけ「自分の身は自分で守る」ことが最も大切です。ハザードマップで自宅の災害リスクを確認しておくといいそうです。防災グッズ(トイレ等)の展示もあり勉強になりました。

<参加者の声>

- ・分かりやすい内容で良かった。
- ・初めてこうした企画に参加しました。とても参考になりました。
- ・自分の身は自分で守ることを実感した。

「普通救命講習会」 2/6(木)

高正 U&I ホールにて開催された講習会に参加しました。日本赤十字社 茨城支部のインストラクターによる講話後、心肺蘇生法とAEDの指導を受け、実際に人体模型を使った蘇生法を、参加者一人ひとりが体験しました。

緊張もありましたが、『知っていれば安心です』の言葉が励みになり、受講して良かったと思いました。

参加された方々からも『思いのほか楽しかった』、『ずいぶん前に受けたので、新しく感じた』、『体験すれば、いざという時安心』などと感想が寄せられました。

2014年に販売を開始したパルシステムの「お料理セット」。 今では、毎週約20万食注文される人気商品となりました。



パルシステムのお料理セット5つの特徴

- ①500種以上の豊富なメニュー 3種から販売スタート。10年で500種以上を開発し、毎週約40種のメニューから選べるようになりました。
- ②時短・食育の両立へ 取り分けレシピ 親子の食事が同時に作れるレシピも提案。おとなと同じごはんなら、子ども“食への興味”も広がります。
- ③自社工場で食品ロス削減を強化 専用の自社工場では、お料理セットの約半数を製造。下処理を機械+手作業で行うため、規格外野菜も無駄なく使用できています。
- ④紙製トレーでさらなるプラ削減 白いプラスチックトレーを紙製に切り替え。包材も極力減らすことで、プラスチック削減と袋を開ける手間削減につなげています。
- ⑤ストックできる冷凍セットも拡大中 賞味期限の長い冷凍セットや消費期限が1日長い冷蔵セットも拡大中。忙しい日々のお守りにもなります。

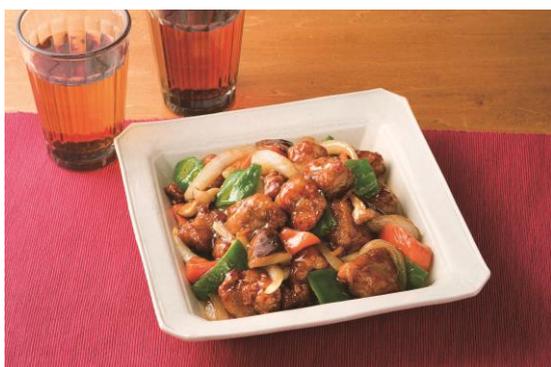
かしまセンター委員おすすめお料理セットとおすすめポイント



レンジで簡単！半熟卵入りビビンバ丼セット



おすすめポイント： ご飯にのせて出来上がりがとっても便利！甘辛でとろみもあり、野菜も一緒に食べられてとても良いです。ごはんがすすみます。



酢豚セット



おすすめポイント： 手軽に本格的なソースで食べられるのでおすすめです。ピーマン、パプリカ、玉ねぎなどをかさ増しに入れても美味しいです。



水餃子と春雨の野菜スープ



おすすめポイント： かさ増しにさらにもやしを追加することもあります。具材が多いときにはとろみをつけるのもおすすめ。八宝菜風になります。献立が思い浮かばないときにも便利です。

皆さまのご利用をお待ちしております！