



ぴーちくぱーちく

2025年度 12月号

Zoom



オンラインのつどいは
Zoom を使います。こ
ちらからダウンロード ▲Google Play ▲App Store
してご準備ください。



参加の際の
お願い

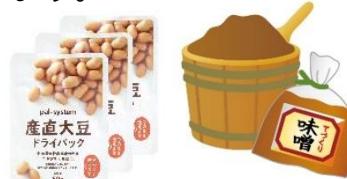
◆ 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
◆ 調理企画以外では、マスクの着用は個人の判断となります。
◆ 引き続き、感染防止対策へのご理解・ご協力を願いいたします。

みそフェス 冬の手しごと 大豆ドライパックで簡単みそ作り♪

難しいイメージのみそ作りですが、今回は難しい工程も専用容器もいらないんです。とっても簡単！「産直大豆ドライパック」と「ポリ袋」で自分だけのみそを作りましょう♪仕込んだみそはお持ち帰りできますよ。季節を感じる冬の手しごとを楽しみましょう。

プログラム
(予定)

- ◆ おみそのお話
- ◆ 「袋みそ」デモ
- ◆ 仕込み体験



日時：1月15日(木)10:30～12:30(予定)

会場：プラツツ習志野南館 1階調理室 *有料駐車場あり
(習志野市本大久保3-8-19 「京成大久保駅」徒歩5分)

募集：16名

参加費：無料

保育：あり(4か月以上のお子さん一人500円、
チーパス提示で200円)

講師：渋井 友美さん(パルシステム・ライフアシスタント)

〆切：12月19日(金)

*ご応募いただいた方全員に12/25(木)までに当落の結果をお知らせします。

*悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。



オンライン de
パルシステムのつどい

きな粉餅だけじゃもったいない！ きな粉 * 活用レシピ

「きな粉餅」を作ったあと…「きな粉」って、余っちゃいませんか？畠のお肉と言われている大豆(きな粉)は驚くほど栄養たっぷりで、貧血予防やアンチエイジングなどにも良いと言われています。食べない理由が見当たらない！日常的にきな粉が摂れる「簡単♡おいしい♡きな粉のおやつ」をご紹介します。

プログラム
(予定)

- 国産大豆について
- きな粉を使った簡単おやつのデモ

日時：1月23日(金)10:30～12:00(予定)

参加方法：オンライン

募集：20名

参加費：無料

講師：岡部 佐有里さん
(パルシステム・ライフアシスタント)

〆切：12月19日(金)



*ご応募いただいた方全員に12/25(木)までに当落の結果をお知らせします。

*悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

習志野センター地域情報紙 発行日：2025年12月8日(月)

発行元：パルシステム千葉 習志野センター

〒275-0001 千葉県習志野市東習志野6-15-8

TEL：0120-862-618(月～金9:00～14:30)

MAIL：narashino-kumikatsu@pal.or.jp

★お申込み・お問合せは、各記事の二次元コードか上記連絡先をご利用ください。

★お申込み多数の場合は、抽選となります。

*事前提供商品は、発送後に組合員都合により欠席の場合、該当商品同等額を請求する場合があります。

*お申し込み時の個人情報は、受付名簿・連絡・会議・催し物の適切な運用の為に限定して利用します。

☆お友だちと一緒にご参加もOK！お申込みお待ちしております☆



11月イベントレポート

パルシステムの夕食宅配

「うちの晩ごはん」試食会♪



11/6(木)習志野センターで開催しました。
製造メーカー(株)西原屋の工場長をお迎えして、
製造の過程、こだわり等についてわかりやすくお話
していただきました。



その後「こだわり御膳」と
「生協のおそうざい」、
介護食の「やわらか普通食」
を実際に見て、試食も行いました。幅広い年代の
組合員のご参加があり、「夕食宅配の良さを知るこ
とが出来た」と、嬉しいお声をいただきました。

幼児食とママのための栄養講座

赤ちゃんカフェ



11/21(金)二和公民館で開催しました。
お子さんを保育に預け、ママのための時間となりま
した。離乳食や栄養のお話では、栄養バランスや
冷凍食品を上手に使って頑張りすぎない食作り
の提案があり、調理では、皆さん
で和風パフェの盛り付けを楽し
ました。試食は、「めかじきのジェ
ノベーゼパスタ」と「お豆たっぷり
スープ」♡大人の味と温かい食事とママ同士との会
話に華が咲き、いつも頑張っているママのリフレ
ッシュの時間にもなったようです。

