

☆2015年度☆

ぴーちくぱーちく3月号

【発行】
2016年 3月7日



★ご注意★習志野センター主催行事
のみに関する(お申込み・お問い合わせ
せ)専用番号です。

発行:生活協同組合パルシステム千葉 習志野センター
(千葉県習志野市東習志野6-15-8)
◆TEL 0120-862-618 (月~金9:30~15:30)
◆FAX 047-493-4300 (24時間)
◆メール narashino-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)
担当:地域活動運営スタッフ

◆パルシステムのつどい4月の申込み方法◆

- ① 行事名
- ② 開催日
- ③ 組合員番号
- ④ 参加者全員の氏名
- ⑤ 電話番号(FAX有・無)

- 【保育ありの行事は必ず保育をつけて】
- ⑤ お子様のおなまえ(ひらがな)
 - ⑥ 性別
 - ⑦ 参加時の年齢(〇才〇ヶ月)
 - ⑧ 呼び名
 - ⑨ 保育経験(有・無)
 - ⑩ トイレ関係(おむつなど)

このページの左上の
連絡先『TEL・FAX・メ
ール』または下記の
『QRコード』にてお申
込みください。

●申し込みメ切3月18日(金)→参加できる方に3月25日(金)までにご連絡いたします。
最近、参加決定の電話連絡の付かない場合があります。必ず連絡できる番号か留守電話設定
をお願いいたします。会場地図・詳細(持ち物など)は参加のご案内にてお知らせいたします。
*応募いただいた個人情報は「パルシステムのつどい」以外では利用いたしません。
*申込み記載にもれ等がありましたら受付できない場合があります。



パルシステムのつどい4月 ①

パルシステムのつどい パルシステムを上手に活用して快適ライフ! ~食・暮らし・子育て・環境・地域についてコミュニケーション!~

パルシステムのつどい4月 ②



常備野菜を使って…

簡単! 美味しい! お弁当作り!



毎日の“お弁当作り”って大変ですよね! お肉・お魚・鶏肉などバランスを考えて、また
バリエーションもひと工夫! 普段の食卓にも常備野菜を…今回は、簡単に出来る常備
野菜をお弁当の一品にいかがでしょうか。パルシステムのお弁当商品も一緒に詰め
て、みんなで簡単! 美味しい! 我が家の“オリジナル弁当”を作ってみませんか?

☆講師:穴吹 正子さん 管理栄養士☆
パルシステム千葉の取り組みである「家庭教育学級」
で主に食育に関する講師を務めています。

日時:4月20日(水) 10:30~13:00

会場:谷津公民館 調理室 ★P有

(習志野市谷津 4-7-10 京成谷津下車徒歩3分)

参加費:無料

講師:穴吹 正子さん(パルシステムライフアシスタント)

募集:15名 *応募多数は抽選

保育:あり(お子さん一人500円 税込み)

*チーパス提示で200円

★メ切・申込み方法は右上をご確認ください

◆お弁当メニュー◆

【参加者で調理】

- ・大豆とひじきの味噌マヨ焼き
- ・切干大根とツナのカレー炒め
- ・根菜生姜煮
- ・にら、しめじの炒め物
- ・きゅうりの梅肉和え

【パルシステム冷凍お弁当商品】

- ・チキンナゲット
- ・こんせんポテト
- ・デザート 他



意外に簡単!

華やかなおもてなし料理!



時節柄、お客様の招く機会が増えるこの時期、簡単だけど華やかなおもてなし料理を
一緒に作ってみませんか? 料理上手の強い味方パルシステム自慢の調味料を活かし
て…おもてなし料理に自信がもてますよ! 盛り付けのポイントも教えてもらいましょう♪

☆講師:斎藤 ひと美さん☆

- ・家庭料理アドバイザー
- ・パルシステム千葉家事支援専任料理講師
- ・レシピの女王ファイナリスト

日時:4月26日(火) 10:30~13:00

会場:新習志野公民館 調理室 ★P有

(習志野市秋津 3-6-3 JR 新習志野下車徒歩7分)

参加費:無料

講師:斎藤 ひと美さん

募集:15名 *応募多数は抽選

保育:あり(お子さん一人500円 税込み)

*チーパス提示で200円

★メ切・申込み方法は右上をご確認ください

◆メニュー◆

- 主食
 - ◆早春のパエリア
(ワイワイ楽しくホットプレートで作
りましょう!)
- オードブル盛り付けの極意!
 - ◆鶏肉の甘辛ソテー
 - ◆コク旨! 春のポテトサラダ
- スープ
 - ◆簡単! 中華コーンスープ
- デザート
 - ◆リンゴの飾り切り
 - ◆プレーンヨーグルト 他

*パルシステムのつどいはCO・OP 共済などの剰余の一部から助成を受けています。