

ふれんど

2020年
11月号



柏センター 地域情報紙

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。

発行日：2020年11月9日(月)

発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせは『パルひろば☆おたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664 メール: kashiwa-kumikatsu@or.jp (24時間)

もっと食べよう！ パルシステムのお米

ごはんのチカラ

お米は主成分の炭水化物の他にもタンパク質、ビタミン、ミネラルも多く含まれ、とても栄養バランスの良い食べ物です。しかもパルシステムの提案する「日本型食生活」は、生活習慣病の原因となる脂質の割合は低く、だしのうまみを生かすことで塩分の摂取を抑えることもできます。

お米って値段が高い？

カタログに載っているお米は5kgで2000円前後。これはお米1合で約60円。つまりごはん1膳は約25円ということに。6枚切り食パン1枚とほぼ同じということです！

ごはんは太る？

ごはんは、小麦等の粉からできているパンや麺類と違って粒のまま摂取するため、パンや麺類よりゆっくり消化・吸収され、そのため腹持ちがよく間食が少なくなると言われています。また、野菜や魚、海藻類や大豆を組み合わせた昔ながらの食事は、食べ合わせや栄養バランスの面からみて、とても健康的！

さらにさらに・・・

お米から取れる米ぬかはお肌にとっても良く、紫外線を防いだり、紫外線を浴びた肌をいたわってくれる自然派化粧品。

＜出展：農林水産省公式サイト「めざましごはん」＞

パルシステムのお米

は化学合成農薬や化学肥料をできるだけ減らす環境保全型農業によって作られ、多様な生き物が共生する田んぼを守っています。

先月号のアンケートでは、朝ごはんはごはん派とパン派がほぼ同数でしたが、自然豊かな田んぼを次の世代に引き継ぐためにもパルシステムのお米をもっと食べて産地を応援しましょう！

＜11月号のアンケート＞ キッチンでちょっとだけ残ってしまった野菜、どのように活用していますか？オスメのレシピやアイデアを教えてください！コメントも一緒にぜひお願いします。

＜11月号のクイズ＞ たまには煮魚が食べたい、でも上手に作る自信が無い、時間がない、という方に食べていただきたいのが、「〇〇の味噌煮(骨とり)」。“冷凍の煮魚ってどうかな？”という心配はひと口めで吹き飛んでしまうでしょう！9～10月の最も脂ののる時季のノルウェー産さばに限定して買い付け。化学調味料は使わず、最初の湯通しのひと手間と低温調理で料亭のようにいいに作られた、しっとりやわらか、コクのある味をぜひお試しください！

✂切：11月20日(金)

＜10月号のクイズの答え＞ は“大きい”焼売でした。久しぶりのクイズ。今回は6通しか応募がありませんでした(寂しい～！)。正解された5名の方に「産直乾燥野菜みそ汁の具」をお送りしました。ちょっと野菜不足かな？という時等、使ってみてください！

柏センターオンライン de パルシステムのつどい

お家から、パソコンやスマートフォンで、ご参加いただけるパルシステムのつどいです。どこにいても、つながる、話せる、学べます♪



zoom を使って開催します
こちらからダウンロードして準備してください。



▲Google Play ▲App Store

【パソコン】
zoomの公式ホームページからインストールしましょう

ZOOM

①初めてのZoom入門編

そもそもZoomってなに？オンラインでつどい開催？

私も参加したいけど何をどうしたらいいの??パソコン、タブレット、スマホ、Wi-Fiの環境がある方にオンラインでつどいところからお手伝いします。新しい発見にチャレンジしましょう！

開催日時：①12月1日(火)②12月2日(水) 10:30～11:00 (10:15から受付開始)

参加人数：各日6名

準備：ご使用のパソコン、タブレット、スマホに当日までにZoomのダウンロードをお願いします。

✂切：11月23日(月)

前回大好評につき
再度開催♪



②パル商品ぞっこんライフ 卵、たまご、タマゴ!

いろいろな料理に大活躍のたまご！意外と知らない産直たまごの産地の様子からこだわりのポイントまでお話しします。パルシステムのたまごのおいしさを味わってみませんか？調理タイムではご自宅で「ふわふわのオムレツ」と「絶品♪だし巻き卵」を作ります！

開催日：12月7日(月) 10:30～12:00(10:15から受付開始)

参加人数：10名 講師：PLA 栗原百合子さん

準備するもの：卵 (白だしは当選の方に事前にお送りします。)

✂切：11月27日(金)



③パルシステムの牛乳について聞いてみよう♪

～一緒に作ろう！おいしくできる牛乳もち～

普段飲んでいる牛乳が産地から食卓に届くまで。知れば知るほど奥深い、もっと牛乳が好きになること間違いなしです！今日のおやつはこれで決まり！きな粉、黒蜜、ジャムなど何をかけてもおいしい「牛乳もち」をご自宅で作って、食べながらわいわいおしゃべりしましょう♪

開催日時：12月17日(木) 10:30～12:00(10:15から受付開始)

参加人数：10名 講師：PLA 花島敦子さん

準備するもの：牛乳、花見糖(または砂糖)、片栗粉

✂切：12月4日(金)



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。

★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。

柏センター 活動スタッフ行

組合員番号

お名前

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見 & ご要望等をお寄せください。メモ用紙に記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。