



ぱるだより



No.702 (2023.10.23)



もっといい明日へ
お米で
超えてく

イベント開催 申込募集

お問合せ先: いわきセンター 0120-460-460
郡山センター 0120-972-982

11月3日(金)
申込締切

Google フォームで
簡単申込はこちら→



シャルロットケーキ作り

参加費: 1人500円

パルシステムの人気商品 チョコレートケーキ・ビター
を使って、オシャレなシャルロットケーキを作ります。
クリスマスにもピッタリです!
郡山、白河で大人気だった企画をいわきでも ✨
みなさんのご参加をお待ちしています♪



1/2サイズ
(縦7cm・横10cm・高さ7cm)
お持ち帰りです♪

商品委員会・組員活動推進室企画

日時: 11月10日(金)
10:00~12:00
場所: いわきみんなの交流館
募集人数: 10名 託児あり
ゲスト不可
応募者多数の場合は抽選あり
持ち物: エプロン・三角巾

越えアイテム学習会 おさかなソーセージをもっと知ろう

参加費: 組員 100円
非組員 200円

ニッスイから講師をお迎えし、「おさかなソーセージ」
「おやつソーセージ」の商品の学習、アレンジレシピの
調理を行います。使い勝手がよく、子どもから年配まで
手軽に美味しくたんぱく質が摂れる商品です♪
是非ご参加ください!



組員活動推進室企画

日時: 11月15日(水)
10:00~12:00
場所: いわきみんなの交流館
郡山センター
募集人数: 20名 託児あり
ゲスト可
応募者多数の場合は抽選あり
持ち物: エプロン・三角巾

野菜使い切り料理教室 『白菜』を使い切ろう

参加費: 1人300円

野菜が使い切れずにダメになってしまう...そんなこと
ありませんか? 今回は『白菜』の使い切りレシピを
お伝え致します! 白菜1つで主菜~サラダまで!
レポートリーを増やして、野菜をたくさん食べましょう♪



産直委員会企画

日時: 郡山/ 11月17日(金)
いわき/11月21日(火)
10:00~12:00
場所: 郡山センター
いわきみんなの交流館
募集人数: 郡山 12名
いわき 18名
託児あり
ゲスト不可
応募者多数の場合は抽選あり
持ち物: エプロン・三角巾

もっといい明日へ
お米で
超えてく



イベント開催 申込募集

お問合せ先: いわきセンター 0120-460-460
郡山センター 0120-972-982

11月3日(金)
申込締切



子どもだけで作る ライスバーガー料理教室

PLA 企画

Google フォームで
簡単申込はこちら→

参加費: 子ども 1 人 300 円

日時: 11月18日(土)
10:00~12:00

お子さまをパルシステムでお預かりして、スタッフと一緒に
ライスバーガーを作ります。

場所: いわきみんなの交流館

ちょっと忙しい休日、お子さまと離れて自分の時間に充てて
ください。出来上がったお料理はお持ち帰りになりますので
ご家族と一緒に、子ども達のバーガーをご賞味ください。

募集人数: 子ども 10 名
(小学生以上のお子さま)

託児なし ゲスト不可

応募者多数の場合は抽選あり

★MENU★

- こめ豚の焼肉ライスバーガー
- ポークウインナー&たまごの
洋風ライスバーガー



※写真はイメージです

持ち物: エプロン・三角巾

親子でお弁当作り

PLA 企画

参加費: 1 人 300 円

親子でお弁当を作ります!

「まごはやさしい」の食材で

唐揚げ、卵焼きはもちろん、

カラフルで栄養満点な

お弁当を作ります!

お弁当はお持ち帰りです。

お家や外で食べてくださいね♪



※写真はイメージです

日時: 11月18日(土)
10:00~12:00

場所: 郡山センター

募集人数: 8 家族

託児なし ゲスト不可

応募者多数の場合は抽選あり

持ち物: エプロン・三角巾

※託児について(ゲスト不可) 1 名 300 円生後 4 ヶ月以上首がすわったお子さま

- * お預かりした個人情報、参加者集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。参加者全員のお名前を記入してください
- * 申込用紙は配送担当者に直接渡していただくか、分かりやすいように注文用紙と一緒にご提出ください。

11 月 2 回イベント申込書

キリトリ

申込締切 11 月 3 日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	ご家族お名前(お子さまは年齢も記載してください) オ
ゲストお名前(おさかなソーセージをもっと知ろうのみ)	
参加企画	☐ シャルロットケーキ作り ☐ おさかなソーセージをもっと知ろ(参加会場口いわき ☐ 郡山) ☐ 野菜使い切り料理教室(参加会場口いわき・ ☐ 郡山) ☐ 子どもだけで作るライスバーガー料理教室 ☐ 親子でお弁当作り
託児希望お子さまと月齢(シャルロットケーキ・野菜使い切りはさかなソーセージをもっと知ろう)	オ ヶ月



簡単 WEB
申込はこちら

A cartoon cow with black and white spots is holding a large red heart. The cow has a small pink flower on its head and a small pink flower on its chest. It is standing on a green patch of grass.

お買い物キッチン

※ご記入いただいた感想文は、ばらだよりにてお名前をふせて掲載させていただきます。

お買い物キッチン

おかいものがたのしかたです
ぼくはさつまいものがわをむいて
ちいさくしました。じょうずになれまし
たたのしかたです。ありがとうござ
いました。

お買い物キッチン

かんをふくたにきい、きき
 きいたのしかた、またかり
 たいはじゅうりょうから
 たいのしかた

お買い物キッチン

ほくは、初めアリンゴを1人で食べた。とちうで、
やがて、うまいまじいのでちよとぐりしてしまひ
した。いたがったけりんごを食べたが、たのしがたです。

お父さんのことを思い出して、お父さんのことが、大好きです。
お母さんのことが、大好きです。
おじいさんのことが、大好きです。
おばあさんのことが、大好きです。
お友達のことが、大好きです。
先生のことが、大好きです。

[illegible]

河川に捨てたゴミの回収も利用して清掃活動を
 行うことも検討中。

[illegible]

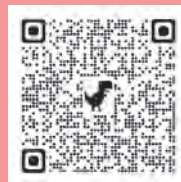
初めてやったけど、くた
しかってす。
夏休み自由紙は、わが
家にも参加をました。
周り強化に似、くたした。
わが家にも参加をました。

■内容は300字以内でお願いします。■11/3(金)締切
■採用された方は次回12月2回のぱるだよりに掲載させていただきます。

ずっと苦手で遠ざけていた手芸。思い切ってパルシステムのイベントの刺繍教室に参加してみました。想像よりずっと楽しくてリフレッシュ出来ました。フォローいただいて無事に完成して大満足でした。ペンネーム:どんぐりさん

- ☒ 最近、子どもと一緒に英語の勉強を始めました。子どもに教えようと思って英語の絵本を買ったら、その楽しさに自分がハマってしまいました。簡単な英語からの学習はハードルが低く、少しずつレベルアップしていける気がします。子どもたちも「英語って楽しいね～」と言っています。これからも楽しく学んでいきたいです。 ペンネーム：ぽてとさん

- ✳ 10 月に子どもの運動会がありました。コロナで中止が続き、今年やっと運動会に行くことができました。あんなに小さかった娘の頑張る姿、クラスの子と協力する姿に涙が止まりませんでした。とても良かったです。 ペンネーム：茶色うささん



ご応募はこちら↑



採用された方に3名様に
松山あげ(きざみ)
をプレゼント!

11月2回フリートークコーナー応募用紙

応募締切 11月3日(金)

組合員番号	ペンネーム
お名前	
※300 字以内	

*お預かりした個人情報、参加者の集約・詳細の連絡以外に使用致しません。

*申込書は配達担当者に直接渡していただくか、わかりやすいように注文書と一緒に提出してください。

コトコト・きなり きなりセレクト

101 24ページで紹介 11月2回企画

398 円

特別
価格

(税込 430 円)

大牧農場のポテトグラタン 2個 290g

主役のじゃがいもは産直産地「大牧農場」のもの！ほくっとした食感で崩れにくい「北海こがね」を使用しています。冷凍原料から使用した市販品が多いなか、生から加工。厚めスライスじゃがいもは食感をしっかり感じられ、じゃがいもの割合も全体の3割以上と満足感あるグラタンになっています。

ホワイトソースは、玉ねぎ、
とうもろこし、人参、ほうれん草
(全て国産)
野菜もたっぷり入っています

塾前食、あと一品に人気



涼しくなってくると
食べたくなる商品です。
厚切りのじゃがいもの食べ応え、
濃厚だけどキレのある
クリームソースが絶品です。

具材たっぷり



★パルシステム新商品紹介★

水からラクラク♪鶏だしちゃんこ風うどん 298g×2

580 円(税込 626 円)



パルシステム埼玉の商品開発チームが
協力し、「美味しく、栄養がとれて、調理
が簡単にできる」をコンセプトに、完成
した冷凍うどんです。

凍ったままで水から茹でるだけ

沸騰したお湯に冷凍麺を入れるのは、お湯がはねて危ないと、
商品開発チームの意見があり、凍ったまま水から茹でるだけの
シンプル調理法が商品の特徴になりました。
これさえあれば、普段食事を作らない人に任せても心配なし！



簡単調理で便利でした！
具がたくさんあって
食べ応えあり。麺もコシがしっかり♪

本格的な鶏だしつゆなのに、調理は鍋ひとつ



発行／生活協同組合パルシステム福島

pal*system

生活パルシステム福島

■いわきセンター ☎0120-460-460
〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278
FAX0246-43-0247 発行者：島田 新二

■郡山センター ☎0120-972-982
〒963-0551 郡山市喜久田町字上尾池51-6
FAX024-963-1815 発行者：佐藤 紀彰