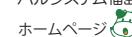


パルシステム福島  
ぱるだより  
No.763 (2026.1.19)

パルシステム福島  
ホームページ



パルシステム福島  
Instagram  
(イベント)



パルシステム福島  
Instagram  
(レシピ)



申込締切 2月6日(金)

スマホで簡単申込はこちら↓



## 生産者消費者交流会

『ふくしまで超えてく！』～聞いて 話して 想いよ届け！～

参加費：1人 1,500円

パルシステムでは、毎年3月に生産者と消費者の交流会を行っております。昨年はいわき市で開催。多くの組合員の皆様が生産者と直接お会いして、生産者のご苦労を理解し、同時に消費者の思いなどを伝えることが出来ました。

今年は、福島市で初めての開催です！

カタログに掲載されている生産者の熱い思いを直接聞ける機会です。また、私たち消費者の声も生産者に伝えることが出来ます！たくさんのご応募お待ちしております！！

参加予定産地：ノーザンび～ふ産直協議会・村悟空・やさと・無茶々園・つくば市谷田部  
大紀コープファーム・会津よつば・八千代産直・みちのく野菜俱楽部  
パークランドグループ・新潟かがやき



昨年の交流会の様子



昨年度提供したランチ

日 時：3月5日(木) 10:00～13:00

場 所：ホテル福島グリーンパレス

募集人数：40人 組合員限定企画

託 児：交流中は託児を行います(昼食時間まで)

\*11産地の生産者・産地の紹介と生産者とのテーブル交流

産地の野菜を使った昼食やお土産もあります。

組合員活動推進室企画

\*お預かりした個人情報は、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。

\*企画の前日 17時以降はキャンセル代がかかりますので、ご注意ください。

\*託児は生後4か月以上で首の座ったお子さま。(おひとり300円)

キリトリ

### 2月1回 イベント申込書

申込締切 2月6日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望のお子様のおなまえと月齢		
才 ケ月		

# イベント開催案内

申込締切 1月30日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

## カラダの中から健康に！ 根菜でデトックススープを作ろう

免疫力アップのため、旬の野菜を使った健康レシピをお伝えします♪今回はデトックススープを使って、根菜麻婆豆腐を作ります！

### 【メニュー】

- ・デトックススープ
- ・甘麹のフルーツマリネ
- ・根菜麻婆豆腐
- ・季節のサラダ 豆乳マヨネーズ

## 季節の和菓子教室 ～桜餅～



今回はひな祭りに食べたい「桜餅」をひとり4個作ります！関西風と関東風の両方を2個ずつ作り、食べ比べをしていただきます！パルシステムの「産直小豆こしあん」の美味しさと和菓子を手作りで作る楽しさを体験いただけます♪大人のみの参加OK！親子で参加もOKです！

開催日時:2月2日(月)10:00～12:00

開催場所:須賀川 tette

募集人数:12名 抽選あり

託児:あり ゲスト可

参加費:無料

講師:中村 寛子氏(がん予防料理教室講師)

主催:福祉たすけあい活動助成金



## パル de 時短豪華ディナーメニュー

パルシステムの産直食材を使ったお料理教室です。簡単なのに、豪華に見えるレシピばかりです♪

### 【メニュー】

- ・塩麹で時短ビーフシチュー
- ・プレーンベーグル
- ・白菜とリンゴのイタリアンサラダ
- ・混ぜるだけ簡単ラッキー



開催日時:2月17日(火)10:00～12:30

開催場所:いわき・みんなの交流館

募集人数:18名 抽選あり

託児:あり ゲスト可

参加費:組合員 300円・ゲスト 500円

主催:産直委員会

\*お預かりした個人情報は、参加集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。\*申込用紙は、配送担当者に直接渡して頂くか、分かりやすいように注文書と一緒にご提出下さい。\*託児について(ゲスト不可)1名 300円 生後4ヶ月以上で首がすわったお子さま

キリトリ

2月1回 イベント申込書

申込締切 1月30日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望の方はお子さまのお名前と月齢		才 ケ月
ゲストの方のお名前		
参加希望イベント	□カラダの中から健康に！根菜でデトックススープを作ろう □季節の和菓子教室～桜餅～ □パル de 時短豪華ディナーメニュー	
季節の和菓子教室に参加される全員のお名前とお子さまの年齢		

# イベント開催案内

申込締切 1月30日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

## 親子で食育【お肉編】 手作りシュウマイを作ろう！

今回の食育は【お肉】について学びます♪  
お肉類は多くの栄養素が含まれていて、お子さんの  
バランスの取れた食事に欠かせない栄養源です！  
普段食べているお肉について楽しく学んで、  
一緒に美味しく、簡単なシュウマイを  
作りましょう！



※イラストはイメージです

開催日時:2月23日(月)10:00~12:00

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:親子 10組

対象:年長~小学生のお子さまと保護者

託児:あり ゲスト:可

参加費:親子(大人1名・子ども1名)500円

ゲスト1家族 800円

\*子ども2名で100円プラス

主催:PLA

## ぱるっ子のひなまつり

ひなまつりの幼児食メニューを楽しくクッキング♪  
「食べる力」を育てる料理教室です。  
簡単・安心・おいしい内容で、親子でも大人だけの  
参加も大歓迎！  
《メニュー》  
ひしもち寿司  
ひなまつりヨーグルトアートなど



※写真はイメージです

## Pal\*Tube



0歳のお子さまから楽しめるオンライン交流会♪  
今回は親子で楽しめる体操を実践します！  
一緒に楽しみながら、  
運動習慣を楽しみましょう！



開催日時:2月25日(水)10:00~12:00

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:親子 10組

対象:1歳半~5歳のお子さまと保護者  
(大人だけでも参加できます)

託児:あり ゲスト:可

参加費:組合員 300円 ゲスト 500円

講師:幼児食インストラクター  
はんざわみゆき氏

主催:ぱるっ子クラブ

開催日時:2月27日(金)9:30~10:00

開催場所:自宅からオンライン

募集人数:親子 6組 抽選あり

対象:0才~未就園児のお子さまと保護者

託児:なし ゲスト:不可

参加費:無料

主催:福祉たすけあい活動助成金  
組合員活動推進室

\*お預かりした個人情報は、参加集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。\*申込用紙は、配送担当者に直接渡して頂くか、分かりやすいように注文書と一緒にご提出下さい。\*託児について(ゲスト不可)1名 300円 生後4ヶ月以上で首がすわったお子さま

キリトリ

## 2月1回 イベント申込書

申込締切 1月30日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望のお子さまのおなまえと月齢 *Pal*Tube 以外		才 ケ月
ゲストのお名前		
参加希望イベントと参加されるお子さまのアレルギーの有無		
<input type="checkbox"/> 親子で食育(お肉編)手作りシュウマイを作ろう！		<input type="checkbox"/> ぱるっ子のひな祭り
<input type="checkbox"/> Pal*Tube		<input type="checkbox"/> アレルギーあり( )
参加される全員のお名前とお子さまの年齢または学年		
Pal*Tube に参加されるお子さまのおなまえと月齢		

# 子ども達の #お料理教室やってみた



おいしかったです。つき  
はハンバーグを作てみ  
たいです。また、ありう  
りが丁作れてとても楽しか  
ったです。二回目だけ前  
のしゅうまい丁作りよりも、楽  
しかったです。あてはいは  
い丁作れてうれしかったです。  
次に丁作るか楽しみですありがと

※ご記入いただいた感想文は、ばるだよりにてお名前をふせて掲載させていただきます。  
pal★system  
パルシステム福島

おいしかったです。またおべん  
どうづくりをやりたいです  
つきのハンバーグづくりをやって  
みたいとおもっています。

すごく楽しくお料理作ることができて。

食べたが本当にとてあしかったです。

次もイベント参加したいです。ありがとうございました。

本格的な料理の手伝いは初めてでした。

一通りやってみるとがでてきて良い経験になりました。

きゅうりを手でつけて食べたのも初めてだし。

ほうれん草をみんながたまりで食べたりも初めて。

おいしかったので、家でも作ってみたいです。

いわきセンター・郡山センターで  
「親子で食育【米・野菜編】ご飯も野菜もモリモリ！  
親子で楽しくお弁当作り」を開催しました。  
ご参加いただきました  
皆様ありがとうございました。  
次回は【お肉編】またのご参加お待ちしております。

バルに行って同じせきにすすみた人と  
おしゃべりになりました。  
みんなでおべんとうをつくりました。  
にんじんをかたぬいて花咲いはかたではい。  
ラップにつつであるからいはかたをつけてありました。  
にんじんをつけておべんとうが出来てありました。  
つくり終わっておけのつけてほかのかたからもらいました。  
おべんとうで食べました。とてもおいしかったです。  
※ご記入いただいた感想文は、ばるだよりにてお名前をふせて掲載させていただきます。

おべんとうをつくるのが樂しかったです。

おいしかったです

米と野菜を作って樂しかったです。

楽しめたです。またやる。

100  
100  
100  
100



発行／生活協同組合パルシステム福島

pal★system

生協パルシステム福島

## ■いわきセンター

〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278  
FAX0246-43-0247 発行者:佐藤 紀彰

## ■郡山センター

〒963-0551 郡山市喜久田町字上尾池51-6  
FAX024-963-1815 発行者:佐藤 淳一

## ■伊達センター

〒960-0670 伊達市保原町桑田1-8  
FAX024-597-8781 発行者:渡邊 崇

電話でのお問い合わせ 0120-868-014 (月～金曜日: 9時～20時 土曜日: 9時～17時)