

速報 生産者・取引先との交流会



1月22日
枚方組合員会館 253名参加



1月29日
寝屋川組合員会館 224名参加



2月5日
阿倍野組合員会館 316名参加

「生産者・取引先との交流会」を開催し、応募された組合員さんご家族が、産地のみなさんと交流を深めました。(詳しくは次号で報告します)
※2月12日、城東組合員会館の様子は2面へ掲載



たべる*たいせつキッズクラブ 2011年度 メンバー募集

キッズクラブの詳細はこちら <http://kidsclub.coop/>

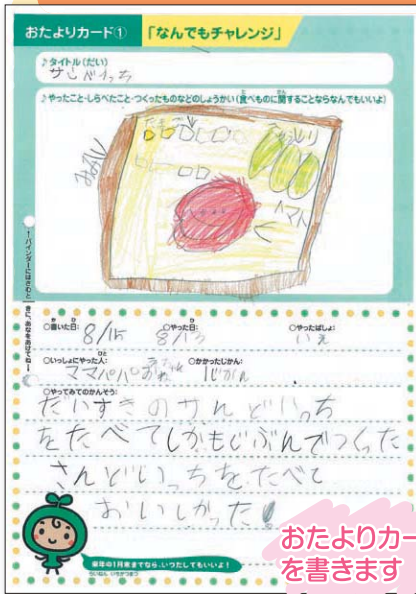
子どもたちに食べることの大切さや楽しさを伝え、「食の主人公」になれることを応援する通信型食育サポートプログラムです。そのほか、キッズクラブメンバーだけの食育に関する体験学習も行う予定です。たくさんの応募お待ちしております！

①はじめてみようコース 主に5歳以上向け

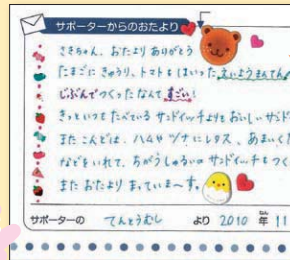
②やってみようコース 主に8歳以上向け

どちらのコースも、
年会費2,500円。
年4回、教材が届きます

があります。2つのコースから選んでお申し込みください。



おたよりカード
を書きます



あなたも

子どもたちを応援する
サポーターになりませんか！

※サポーターさんへの説明会※

5月9日(月) 10:00~12:00
パルコープ本部(京橋) 3階



ワークブック

写真は2010年のものです

すべての申し込み・問い合わせ先

生活協同組合おおさかパルコープ 組合員活動サポートセンター
「たべる*たいせつキッズクラブ」係 **締切 4月1日(金)**
☎0120-299-244 月・土9:00~17:00 火~金9:00~18:00

※途中退会の場合、返金はありません。
※お預かりした個人情報はクラブの運営や「たべる*たいせつキッズクラブ」関連企画などの案内に使用します。第三者への開示や譲渡は行いません。

cooking

Pa・ぱっとクッキング 38



材料・2人分

- 塩さんま……2尾
- 小麦粉……大1
- 水……1カップ
- ケチャップ……大2
- 砂糖……小1
- 酒・しょうゆ……各 大2
- みりん……大1
- サラダ油……大1
- ねぎ……少々

さっぱり中華風



1人当り
388Kcal

作り方

- ①さんまは半分に切り、水気をふく。うすく小麦粉をまぶし、フライパンで両面焦げ目がつくまで焼く。
- ②①をいったん取り出し、残った油はきれいにふきとり、④を入れ、煮詰める。
- ③煮立ったらさんまを入れ、弱火でとろみが付くまで5~6分煮込む。
- ④皿に盛り、ねぎをちらす。

材料・1人分

- ご飯……子ども用1膳
- ミックスベジタブル……大2
- スライスチーズ……1枚
- バター……小1/2
- ツナ缶……大1
- ケチャップ……大1

炒めず電子レンジでできる



1人当り
375Kcal

作り方

- ①ボウルに、ご飯・ミックスベジタブル・ちぎったチーズ・バターを入れてラップをかけ、レンジで2分加熱する。
- ②①をさっくりと混ぜながら、汁気を切ったツナとケチャップを入れ、さらに混ぜ、好みの型で抜いて盛り付ける。

ケチャップライス