



生活協同組合おおさかパルコープ ■ 組合員総数:452,969人 ■ 出資金:224億160万円(10月20日現在)



毎日使うものだからこそ...  
気をつけて選びたい...

つめかえ紙パック  
「カートンボックス」で  
プラスチック削減にも!

平和 暮らし 環境 食

組合員活動の  
コーナー



「セフターENERGY (エナジー) 抗菌・防臭」「アロマ柔軟剤Lalafuwa(ララフワ)」などを各家庭に持ち帰り試してみることに

CO-OP  
セフターENERGY  
(エナジー) 抗菌・防臭  
つめかえ用  
1000g

企画回: 毎週企画



## コープ洗剤のこだわりを学ぶ~コープクリーン学習会~

10月18日 住之江地域活動委員会 玉出組合員集会室 参加12名(組合員委員さん)



コープクリーンさんのホームページで  
動画が視聴できます  
<https://www.coopclean.co.jp/lp/study/>



パル委員会の会議の中で、洗剤の話が出たことを受けみんな基本から学ぼうと学習会を企画。コープ洗剤を製造している(株)コープクリーンさんのホームページにある学習動画を見ながら、洗剤で汚れが落ちる仕組み、選び方、さらにはエシカルの取り組みまで知ることができました。

コープ洗剤の歴史は古く、1960年代から環境への負担は抑え、かつ優れた洗浄力も発揮する洗剤を目指して生活の変化に合わせて改良を続けてきました。「臭いケアできるのを選ぶ」「すぎ1回だと時短だし節水になるね」「普段は香りが付かない洗剤だけど、孫が来る時はいい香りのに変わるよ」など参加者の洗剤の選び方も交流しました。



# 平和な世界を願う私たちにできること ～語り伝えよう戦争の記憶～

京橋会場参加31名 組合員会館で視聴10名 個人宅からのウェブ参加14名 DVD視聴参加55名  
(いずれも組合員委員さん)

2022年度  
第2回  
推進学習会  
2022年8月2日



講師の長尾さん、竹中さん

「その日は学校が休みで、母が務める都島工業高校の食堂について行った日でした。空襲警報が発令されて学校の地下にある食堂だったので怖くないと思っていたのに、『ゴーーー!!』という爆音が聞こえたと思ったら窓ガラスが割れてそこから火が入ってきたんです。大人たちは消火しようとしてくれたのですが火の勢いがすごくて、逃げ場も無くて『水をかぶれー!』って言うんで私もかぶり熱気の中母と一緒にじっと我慢していました。空襲の後には四條畷にいる祖母が迎えに来て連れて帰ってくれました。8月15日、みんながラジオの前で集まって泣いているんです。母に聞くと『戦争が終わったんや』と。私は思わず『やったー!良かった』と言ってしまっただけ。母は『そんなこと大きい声で言うたらアカン。戦争で亡くなった人も沢山いるんや』と叱られました。無事に戦地から戻ってきた

平和な世界を願う私たちに今、何ができるかを考える機会にしよう。平和絵本「みつちゃんの戦争」作者の竹中三子さんと関西勤労教育協会副委員長・非核の政府を求める大阪の会世話人の長尾ゆりさんのおふたりを招いてお話を聞きました。

竹中さんは1945年6月7日の大阪大空襲を現在の都島区で7歳の時に体験し、その時の恐ろしかった戦争体験を子どもたちや次世代に伝えたいと、平和絵本「みつちゃんの戦争」を出版されました。

「その日は学校が休みで、母が務める都島工業高校の食堂について行った日でした。空襲警報が発令されて学校の地下にある食堂だったので怖くないと思っていたのに、『ゴーーー!!』という爆音が聞こえたと思ったら窓ガラスが割れてそこから火が入ってきたんです。大人たちは消火しようとしてくれたのですが火の勢いがすごくて、逃げ場も無くて『水をかぶれー!』って言うんで私もかぶり熱気の中母と一緒にじっと我慢していました。空襲の後には四條畷にいる祖母が迎えに来て連れて帰ってくれました。8月15日、みんながラジオの前で集まって泣いているんです。母に聞くと『戦争が終わったんや』と。私は思わず『やったー!良かった』と言ってしまっただけ。母は『そんなこと大きい声で言うたらアカン。戦争で亡くなった人も沢山いるんや』と叱られました。無事に戦地から戻ってきた

父もマリアアですと高熱で苦しみました。父の戦友の遺品を届けに、父の代わりにも一緒に私も行ったんですが、電車でトンネルに入った時ものすごい大きな音だったので『こわいー!』と恐怖を感じました。戦争の音と一緒に怖かったです。恐ろしさがよみがえってきて、本当に怖かった。いまでも、どこかの国で戦争があると『あの頃の私と同じ思いをしているんだろうな』と胸が痛みます。

長尾さんからは、2017年に核兵器禁止条約制定会議をニューヨークの国連本部で傍聴したようすなどを紹介。「この核兵器禁止条約は、ヒバクシャをはじめとする日本と世界の平和運動の成果です。国際法となったこの条約に、『核の威嚇を禁止』する条文が入るなど核兵器の違法性が明確に書かれ、核保有国が言う『核抑止論』が誤りであることが明らかにになりました。しかし、今年6月に開催された第1回目の締約国会議に日本政府はやっぱり参加しませんでした。クレメント議長は『いつでも日本の参加を歓迎する』と言ってくださるのに残念です。これからは非核の政府実現に向けて一緒に頑張りましょう」と呼びかけられました。

# オンラインで子育て世代のそなえる防災

9月26日 主催：子育てサポートステーション 参加2名



子ども状況や月齢にあわせた「防災グッズ」を考えてみよう!

- ＊飲料水＊ ペットボトルなら500mlのものが持ち出しやすいよ
- ＊液体ミルク＊ 常温でもOK。環境の変化でお母さんの母乳が出なくなることも
- ＊使い捨てカイロ＊ 飲み物をちょっと温かくできるよ
- ＊使い捨て哺乳瓶＊ 場所も取らないし洗浄も不要
- ＊赤ちゃんオムツ＊ ワンサイズ大きめを用意する(すぐに体が大きくなるため)
- ＊おしりふき＊ 夏場は体を拭くこともできるね



災害時に小さい子どもを連れて避難は大変。いざという時に困らないように日頃の備えが大切です。まず内閣府が作成した防災啓発動画を視聴し、南海トラフ地震の被害想定を確認。

後半は、防災グッズの一覧表から自分の家なら何が必要かを考えながら交流を行いました。「災害について漠然と不安があったけど調べる時間も無くて、今回こうして考える時間が持てて良かった」と感想が寄せられました。

←内閣府の動画【南海トラフ地震対策編】はこちら  
※巨大地震を想定した映像が含まれます。ご注意ください  
<https://www.youtube.com/watch?v=qgjZHORXf50>

「オンラインで子育て世代のそなえる防災part2」の募集があります。詳しくは7ページを参照ください。

# 「JAいなば・富山コシヒカリ」 オンライン交流会

9月24日 ウェブ参加 8世帯8名



5月の交流会で参加者に配ったバケツ稲の成長の様子を参加者から報告していただきました



最近の気候変動で、生産者の方々には大変な思いで農業に取り組まれていることと思います。それでも、おいしいお米を作ってください、私たちに届けていただけてありがたく存じます。新米で炊いたご飯でつくったおにぎりも、とてもおいしかったです。(枚方市 N・Fさん)

稲刈り最盛期の富山県・小矢部市とオンラインで中継を繋ぎ、組合員さんと生産者さんが交流しました。

今回はじっくりお話を聴きしように、交流タイムを長めにとり、質問が飛び交いました。途中、大阪では一番早くお届けした「富山コシヒカリ」の新米を食べながら、和やかに進められました。



無洗米 富山コシヒカリ 5kg 毎週企画

機関紙ぱるタイム200号の「組合員活動のコーナーで紹介の美味しい珈琲のいれ方、詳しく知りたいです」の声に答えて

## 珈琲のいれ方 (ペーパーハンドドリップの場合)

- 器具(ドリッパー)にペーパーを密着させるため、ペーパーフィルターを側部と底部を互い違いに折ってセット。
- 人数分の珈琲を計量スプーンで量ります。1杯8～12gが目安です。(スプーンによって分量が違いますのでご確認ください)。あっさり目、濃い目は好みで。
- 粉を入れたら横に2～3回「カサカサ」して、表面を平らにします。
- 沸騰がおさまった湯(85～95℃)を静かに注ぎ、下にぼたぼたと抽出され始めた約30秒間待って粉を蒸らします。
- 粉の真ん中にお湯をゆっくり注ぎます。ペーパーに直接お湯がかからないように。
- 温めておいたカップに注いでできあがり



小川珈琲 吉岡さん



CO-OP マイルドブレンド 中細挽き(粉)

# 商品検査室からのお知らせ

10月度

商品検査室では、組合員さんに安心して商品をご利用いただけるよう、安全・安心と品質向上に取り組んでいます。

パルコープでは、加工食品において使用量が多いとされる保存料(ソルビン酸・安息香酸)と発色剤(亜硝酸塩)について検査を行なっています。保存料と発色剤は、使用してよい食品と使用してよい量(基準値)が決まっています。

## 保存料 腐敗や変質の原因となる微生物の繁殖を抑え、食品を長持ちさせる

たとえば、「ソルビン酸」では、「かまぼこ」なら1kgあたり2.0g以下と食品衛生法で定められています



## 発色剤 食品の色を鮮やかな赤色にさせる

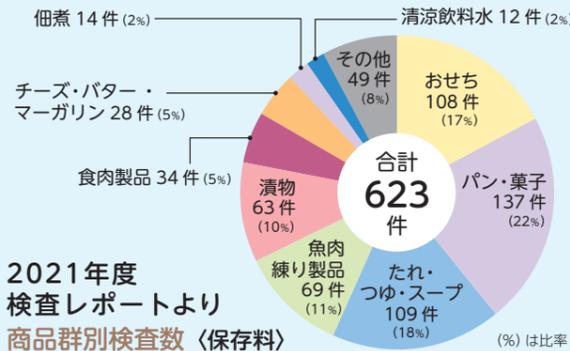
たとえば、「ウインナー」なら1kgあたり0.07g以下と食品衛生法で定められています



主に新規商品と迎春商材については、包材の一括表示を見て原材料名に保存料(ソルビン酸・安息香酸)、発色剤の表記があるものは基準値以内であること、表記が無いものについては使用されていないことを確認しています。

- これまでの商品検査室からのお知らせはHPにも掲載しています。 [https://www.palcoop.or.jp/au\\_ji/kensashitsu/](https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kensashitsu/)
- 放射能・輸入食肉検査の取り組みは [https://www.palcoop.or.jp/radioactiv\\_lab/](https://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/)

# 商品検査室の取り組み ~その4~ 加工食品の食品添加物検査



## 2021年度 検査レポートより 商品群別検査数(保存料)

### 10月度検査状況 (22.9.21~22.10.20)

【商品検査のとりくみ】  
商品検査数 1,219件 (計画比101.0%)

検査の種類	検査件数	注意品及び結果
微生物検査	779	2 (品質上の問題なし)
残留農薬検査	59	なし
理化学検査	273	なし
残留放射能(放射性物質)検査	32	なし
輸入食肉検査	18	なし
その他*	58	なし

\*その他…店舗・福祉施設の設備の衛生検査など

### 【商品の相談受付状況】103件

各種、検査のようすを動画でご覧いただけます→



# 理事会・監事会報告

2022年度 第6回 11月11日

事業概況 (単位:千円)	10月度			累計(4月~10月)		
	実績	計画比%	前年比%	実績	計画比%	前年比%
供給高	4,910,664	104.4	96.7	34,494,593	105.4	96.4
供給剰余金	1,449,906	107.2	97.4	10,033,598	108.8	98.0
福祉剰余金	217	-	12.0	8,608	-	69.6
事業総剰余金	1,591,307	106.9	97.7	11,004,530	108.3	98.2
事業経費	1,358,728	98.7	102.5	9,313,524	97.9	99.1
事業剰余金	232,579	207.2	76.8	1,691,005	263.4	93.7
経常剰余金	253,542	199.2	70.4	2,049,044	269.9	94.8

### おもに討議、確認した内容

- 2022年度 2022年10月度事業報告
- ココラボ「わら焼き戻りかつおタタキ」「わら焼き戻り鯉塩たたき」の価格改定について
- くらし・他団体、支援活動の進捗について
- くらしの公開講座について

\*実績・計画・前年実績のいずれかが「マイナス」で比較ができない箇所は、「-」で表しています。

### 〈監事会報告〉2022年度 第6回定例監事会(11月11日)

- ①前回監事会以降の監査状況を報告確認しました。
- ②内部統制管理理事へ上期ヒアリングを行いました。
- ③2022年度上期監査意見書および上期監事監査活動報告について、協議確認しました。

# くらしの公開講座オンライン開催



# 「もったいない!食品ロスを減らすためにわたしたちにできること」

10月8日 京橋会場参加19名 ウェブ参加39名



井出留美さん

世界ではいま、飢餓で苦しむ国や地域があると同時に、生産された食品が消費しきれずに廃棄される食品ロスが問題になっています。食品ロス問題がヤナリストで食品ロス削減推進法成立にも協力された、井出留美さんを招いてお話を聞きました。

「食品ロス」とは、まだ食べられることができるにもかかわらず様々な理由で廃棄されてしまう食品のことです。生産・流通の過程で発生する食品の廃棄(フードロス)と、小売・外食や家庭から発生する食品の廃棄(フードウェイスト)に分類されています。

1世帯が1年間に捨てている食品を金額にするといくらになるでしょうか?昭和55年から調査を続けている京都市の調査によると、56,000円プラスごみ処理代4,000円を捨てているという結果になりました(平成29年度調査)。京都市は政令指定都市の中で一番家庭ごみが少ないところです。ここですらこの金額なので他の観光都市では10万円以上は捨てていると考えられます。

国連世界食糧計画(国連WFP)が食料支援をしている量が440万トン(2021年度)、かたや日本で捨てている量は522万トンというデータがあります。しかもここには規格外や生産調整などで収穫したのに捨てられてた農作物などは入っていません(約177万トン)。

この食品ロスは食品メーカーなどの事業

者から廃棄されるものと、各家庭から出たものとはほぼ半々の割合です。家庭ごみの中の「生ごみ」のうち、食べ残しの45%は手付かずの食品であることが分かりました(京都市データ)。食品メーカーから出た食品の廃棄物は「産業廃棄物」としてメーカーがコストを負担。一方、小売店(スーパー・コンビニ・飲食店・ホテルなど)から出たものは「一般廃棄物」になり、小売店負担と私たちの税金で焼却処分されることが多いです。環境省が出しているごみ処理における金額の2兆1290億円のうち、約40%が生ごみではないかと言われています。

「買いたい物に行くときは小腹を満たしてから」。アメリカで実験をして、空腹時に買いたい物をする余分なものを買ってしまう結果が出ています。「買いたい物リストを持って出かける」。メモ書き以上のものは買わない。「すぐに使うものなら『手前どり』をする」。食品コーナーの棚から選ぶときには手前に並んでいる期限の早いものから買う(無理のない範囲で)。「ペットボトルの賞味期限が切れていても捨てないで」。この表記は飲めなくなる期限ではなく、内容を保証する期限(容器から蒸発して減るので)。そのほか、野菜は鮮度を保つ保存袋で保管する、干して常備菜にする、皮・芯・切れ端などを「ベジブロス」にして野菜出汁に活用するなど。

食べ物「命」です。命を無駄にしない世の中を作りましょう。

## 私たちにできる食品ロス削減



2022年9月度

## フードドライブ活動で ご提供いただいた品数と量目

たくさんの食材のご寄付ありがとうございました。組合員の皆さまからのお気持ちは、子ども食堂の方へちゃんとお届けします。

品名	品数	重量
全ての店舗(9店)の合計	1298品	321.2kg
京橋事務所と全ての組合員会館(4会館)の合計	526品	99.9kg
総合計	1824品	421.1kg

パルコープのホームページでも詳しく紹介しています

パルコープ フードドライブ



# 「もったいない」を「ありがとう」へ



パルコープは、「パルコープ子ども食堂フードバンク」を立ち上げ、フードドライブに取り組んでいます。組合員さんにご家庭で余っている食品を持ち寄っていただき、必要としている地域の子ども食堂や福祉団体、施設に寄付します。

### ご寄付いただきたい食品(常温品)

- お米(白米・玄米・アルファ米)
- パスタ、素麺などの乾麺
- 缶詰・レトルト食品・インスタント食品
- のり・お茶漬け・ふりかけ
- 粉ミルク・離乳食・お菓子
- 調味料(醤油、食用油、味噌など)

### 以下の食品はお引き取りできません

- 冷蔵食品、冷凍食品、農産品(お米除く)
- 賞味期限が明記されていない食品
- 賞味期限が切れている食品
- 賞味期限が1ヶ月を切っている食品
- 開封されているもの
- 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- アルコール(みりん、料理酒は除く)

### 今後のフードドライブ回収週

#### 〈12月〉

- 店舗は12月18日(日)~24日(土)
- 組合員会館・京橋事務所(本部)は月曜~金曜で常設しています

#### 〈2023年1月〉

- 店舗は1月22日(日)~28日(土)
  - 組合員会館・京橋事務所(本部)は月曜~金曜で常設しています
- 引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。



組合員会館、組合員集会所の地図はホームページでも見ることができます。 [https://www.palcoop.or.jp/au\\_ji/au\\_ji\\_iti\\_kumiai.html](https://www.palcoop.or.jp/au_ji/au_ji_iti_kumiai.html)



枚方市Tさんより送っていただいたネタです。ありがとうございます。

表記のないイベントの  
申し込み・問い合わせ先は  
**組合員サービスセンター**  
☎ 0120-299-070  
月曜・土曜 9:00~17:00  
火～金曜 9:00~18:00  
FAX 0120-299-230  
携帯からは  
072-856-7671 (有料)

共通略記号 (縮のないものは申し込み不要です。保のないものは保育はありません)

対 = 対象	受 = 受付	M = メニュー	● 午前7時に開催市町村または見学先に暴風警報・大雨洪水警報発令時、または危険と判断したときは中止します。
¥ = 費用	持 = 持ち物	問 = 問い合わせ	● 本部・組合員会館・組合員集会室は駐車場がありません。
定 = 定員	保 = 保育	申 = 申し込み先	● 視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は、ガイド・手話ボランティア制度を利用することができます。事前にご連絡ください。
集 = 集合	主 = 主催	締 = 申し込み締め切り	

次回までのタイム通常号発行は12月19日です。  
いただいた声は、機関紙のタイム、商品案内、ホームページなど広報・宣伝活動で掲載させていただくことがあります。  
また、お預かりした個人情報は掲載時とパルcoopからの問い合わせ以外には使用いたしません。ご了承ください。

## イベント情報



\*パルちゃん広場「ぽっかぽか」「すくすく」「ママCAFE」は、対面では12月はお休みの予定です。新型コロナウイルス感染の予防対策を行なった上で、**1月から順次再開する予定です**。今後の予定はホームページで最新の情報をお確かめください。

子育てサポートステーション主催  
オンラインイベントのご案内

参加費 無料

予約制 です

オンライン de パルちゃん広場すくすく

クリスマス会 編

パルちゃん広場すくすくのスタッフといっしょに、オンラインで少し早いクリスマス会を体験しませんか？簡単な工作もできますよ♪組合員でなくてもOK！

日時：12月9日(金) 10:30~11:00ごろまで  
対象：未就園児の親子 定員：5組(申し込み多数の場合抽選)  
申し込み締め切り：12月2日(金) ★12月6日ごろZoomの招待をメールでお送りします

### オンラインで子育て世代のそなえる防災 part2

地震などの災害はいつ何時訪れるかわかりません。そんなときに食べ慣れたおかしを食べると子どもの気持ちも落ち着きます。子どものためにおかしポシェットを作ってみませんか！

おかしポシェット

日時：12月19日(月) 10:30~11:30ごろまで  
定員：10組(申し込み多数の場合抽選)  
申し込み締め切り：12月12日(月)  
★12月15日ごろZoomの招待をメールでお送りします

準備物：ジッパー付きポリバッグ、セロテープ、お菓子など(詳細はメールにてお伝え致します)

### ママおしゃべりCAFE

Zoom(ズーム)を使ってママたちのおしゃべりタイムを開催します！忍ヶ丘店のご近所さんでなくても、パルcoopの組合員でなくても子どもさんと一緒でも、ママだけでもOK！一緒に「ほっこりタイム」過ごしましょう。

日時：12月21日(水) 10:30~11:00ごろまで  
申し込み締め切り：12月14日(水) ★12月19日ごろZoomの招待をメールでお送りします

Zoomに使うパソコン、スマホからメールにて以下の①~④を本文に入れて申し込んでください。 kumikatu@palcoop.or.jp

①「ママCAFEに参加」または「おかしポシェットに参加」または「オンライン de パルちゃん広場すくすく(クリスマス会)に参加」  
②お名前 ③当日連絡のつく電話番号 ④ご住所(すくすく参加の方)  
メールアドレスの二次元コードはこちらから →→→



## 参加者募集！ お楽しみください！ バーチャル工場探訪

### ちょうぼし 兆星さんとオンラインで交流しよう

パル・よど開発商品も製造している千葉県・兆星(ちょうぼし)さんとのオンライン交流会を企画しました。国内でいち早く魚の骨取りの機械化を成功させた、江戸時代から続く水産加工会社です。全国屈指の水揚げ量を誇る銚子港の景観を見てください。漁港に構える工場の中を案内します。バーチャル体験してみませんか。

※「Zoom(ズーム)」を使います



兆星のみなさん

日時：1月28日(土)  
10:30~12:00(予定)  
定員：20世帯

参加費 1,000円



パル・よど 開発商品

#### ～主な内容～

- 「国産さばふっくら干し(骨取り)」開発物語
  - 工場探訪！魚の漬込み～骨取りを動画で体験
  - 教えて！「干物の美味しい焼き方・食べ方」
- ※楽しいクイズでは、正解者にプレゼントもありますよ～

- 申し込み締め切り：12月10日(土)
  - 対象：パルcoopの組合員さんとそのご家族
  - 申し込み方法：★ホームページからの申し込みのみとさせていただきます。ホームページの専用フォームより、下記の①～⑦を入力してお申込みください。  
①組合員名 ②組合員コード ③一緒に視聴・参加する人数  
④全員の年齢(参加者の年齢によって内容を考慮いたします)  
⑤ご住所 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス
  - 結果連絡：申し込み多数の場合は抽選となります。申し込み締め切り後、12月20日前後にメールにて抽選結果をお知らせいたします。ミーティングID・パスワードは前日までに連絡します(メールにて)。
- ※応募で得た個人情報は、オンライン交流会の連絡、産地交流に係る企画案内以外には使用しません。

<専用フォーム>  
<https://www.palcoop.or.jp/event/>

スマートフォンの方はこちらからも申し込みできます→→→



#### Zoom「Zoom」ってなあに？

パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリです。



- 【事前に確認・準備していただくこと】  
今回の産地交流会はオンラインでの開催となるため、以下の事項の確認・準備をお願いします。
- インターネットに接続できるパソコン(WEBカメラつき)、スマートフォン、タブレットが必要となります。
  - 当日使う機器にZoomアプリのダウンロードをお願いします。初めてのご参加でも安心ください。説明させていただきます。
  - 通信費は各自でのご負担となりますので、通信環境はWi-Fiを推奨します。

【問い合わせ先】組合員サービスセンター ☎ 0120-299-070 携帯からは 072-856-7671 (有料)  
(月・土 9:00~17:00 火～金 9:00~18:00)

発行/生活協同組合おおさかパルコープ  
大阪府東区東野田町1-5-26  
TEL:06(716)7671 FAX:06(717)6762  
発行責任者/奥井和久  
編集/役員事務局



ご意見・感想などはこちらへお寄せください  
〒534-0024 大阪府東区東野田町1-5-26  
おおさかパルコープ 機関紙ぱるたん係  
スマートフォンからはこちらへ  
paltime@palcoop.or.jp



この印刷物は環境に優しい植物性インキを使用しています。

### 子ども食堂応援募金にご協力をお願いいたします

パルコープでは、エリア内の子ども食堂を応援する活動を進めています。集まった募金は子ども食堂の援助費用(配達ガソリン代・高速代など)や、お届けするお米などの基本食材の充足を目的に活用します。

**募金方法: 注文書の募金カンパ欄1416へ1と記入すると100円の募金になります**

※インターネット注文(eフレンス)をご利用の場合は、「注文番号で注文」からご注文ください

**募金の状況(2022年10月20日現在)**  
26,710,703円

運営委員会代表の広川さん、スタッフのみなさんにお話を伺いました。「メンバーは、定年後、子どもがお世話になった地域で、『何か地域の役に立ちたい』『子どもに関わる何かできることを』と思いたち、子ども食堂を始めました。子どもから『おばちゃんら、こんなことして儲かるん?』と核心をついた質問をされたことがあります。その時は、『そら儲からへんわ。儲からんでも、



この日は大阪府食料品やジュースなどの支援があり、一人ずつ渡せるように袋詰め



「運動してくださる方、歓迎します、楽しいですよ!」。

「大人になった時、今度は自分が支える番に」



12月1回企画回おすすめ「CO・OP味付いなりあげ」を使って  
**吹き寄せいなり**  
<1人当たり197kcal>

- 材料・2人分**
- 味付いなりあげ…………… 4枚
  - 焼鮭…………… 60g
  - しいたけ…………… 1枚
  - 山芋(すりおろし)…………… 40g
  - 木綿豆腐…………… 70g
  - 冷凍枝豆(むきみ)…………… 20g
  - 卵…………… 1個
  - ①しょうゆ、みりん、料理酒…………… 各小1.5

- 作り方**
- ①しいたけは小さめのざく切り、鮭はほぐしておく。山芋はすりおろす。木綿豆腐は水切りし、手で粗くつぶす。
  - ②卵をボールに溶いて①、枝豆、④を入れ全体的に混ぜる。
  - ③味付いなりあげに②を入れ、皿に並べてラップをして電子レンジで火が通るくらいに加熱する。
- (②がゆるめで不安定な場合は、倒れないようにひとつずつ小さな器に入れて)

Pa・ぱっとクッキング 198

秋の彩りを楽しんで



わがまちの子ども食堂

訪問記 42

きたたなべ子ども食堂は、近鉄「北田辺」駅そばの商店街のなかにあるNPO法人セルフ社の場所を借りて開催している。コロナ禍以前は、1階にテーブルを並べてみんなで一緒にワイワイ食事をとっていたが、今はお弁当にして持ち帰りに。この日のメニューは牛丼で、スタッフ各家庭で炊いてきた牛肉とご飯を持ち寄り、お弁当の容器に詰めていた。持ち寄るスタイルはコロナ禍前から、地域の方や大阪府や社協、コープからの食材がおかずやおやつに変身し



すぐそばの学童クラブから子どもどうしでやってくる事も多い



きたたなべ子ども食堂のみなさん

**きたたなべ子ども食堂**

場所: 東住吉区北田辺  
開催日: 毎週第3金曜日 17:30~18:30  
参加費: 子どものみ 100円 (変動あり)

ホームページでは、紙面で載せきれない詳しいお話を掲載しています →