



ご意見・感想などはこちらへお寄せください  
〒534-0024 大阪府都島区東野田町1-5-26  
おおさかパルコープ 機関紙ぱるたれ  
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**

1416	千	百	円
1417	千	百	円

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11月20日現在)**  
2,178,256円

**待ってくれる子がいる限り**

代表の角林さんにお話を伺いました。「此花こども食堂は、小中学生なら誰でも安心して立ち寄れることもたちの居場所として、2016年頃から活動を始めました。主催の『賑やかごはんの会』は、民生委員・児童委員、教師経験者、保育士など、地域のこどもたちのサポートに携わっている者を中心に立ち上げたボラ

常に入夫が必要ですが楽しいですよ。それに、待ってくれる子がいる限りその子たちの梯子を外すわけにはいきません。これからも続けていけるよう、引き続きやり方を模索していきま



普段から支援してくださっている方から届いた手作りのメッセージカードも添えて

17時を過ぎると事前に予約をしたこどもたちや親子が次々に訪れ大忙しに。今回はお弁当と一緒に菓子やお米も渡され、嬉しい重たさに笑顔もほころぶ。お手伝いに来ていた小学生の男の子も大活躍で、それを見守るスタッフも笑顔で溢れていた。



お弁当をスタッフのみんなで人数ごとに袋詰めしていく



角林さん

**此花こども食堂**

場所: 此花区春日日出  
開催日: 毎月第3日曜日  
17:00~18:00  
参加費: 100円  
(事前予約制)  
ブログ:  
<https://konohanakodomo-shokudou.wordpress.com/>

ホームページでは、紙面では載せきれない詳しいお話を掲載しています



**Pa・ぱっとクッキング 199**



1月2回企画回おすすめ「氷温甘塩さば切身」を使って  
**甘塩さばの韓国風味噌煮**  
<1人当たり483kcal>

- 材料・2人分**
- 氷温甘塩さば.....4切
  - 小松菜.....2株
  - しょうが.....1片
  - ごま油.....適宜
  - 白みそ.....大3
  - みりん・酒.....各2
  - 砂糖.....小1
  - コチュジャン.....大1
  - 水.....100cc

- 作り方**
- ①さばは解凍しておく。しょうがは半分をスライス、半分は千切りにする。小松菜は5センチの長さに切る。
  - ②鍋に①を合わせたものとスライスしたしょうがを入れ、加熱しながらよく混ぜる。
  - ③深めのフライパンにごま油をひき、さばの皮を下にして焼き、焦げ目をつける。小松菜も入れて軽く炒める。
  - ④③のフライパンから小松菜を取り出し、②を入れ、蓋をしてさばに火が通るまで煮る。
  - ⑤器に盛り、小松菜、千切りにしたしょうがを上に乗せる。



いつもの味噌煮をちょっとアレンジ