

子どもから大人まで くらしを豊かに

パルシステム東京

機関誌

2024

# わいわい

# 10

パルシステム東京  
公式SNSはこちらから



## 毎日ごはんの お助けアイテム対決

## おうちではじめる性教育

今月のキーワード  
**献血**

クロスワード  
パズルに  
正解すると  
こんせんくん QUOカードを  
(500円)  
**20名に  
プレゼント**  
詳しくは  
16ページの下をチェック！



# 毎日ごはんのお助けアイテム

**対決**

パルシステムには  
毎日のごはん作りがラクチンになる  
調理アイテムがたくさんあります。  
今回は、パルシステムならではの商品を使い  
ごはん作りの悩み解決をかけ、いざ対決！



「サラダベース」は  
マヨネーズ風味の「産直ごぼう」、  
しょうゆベースの「はるさめ中華」の2種。食材入り  
なので一品がすぐできる

エバラ食品工業  
株式会社  
大橋夏海さん



パルシステムさんの牛肉を  
おいしく食べるためには  
共同開発した  
「コクだれ」で勝負！



「コクだれ」は、甘辛く、コク深い  
味わい。焼肉のほか、焼きそばや  
チャーハンなどにも使える万能調味料



野菜をおいしく食べるためには  
素材を生かす  
マイルドな味わいが  
「簡単合わせ調味料」で挑みます！

**コクだれ**

好きな具材を加えるだけ！

ブロッコリーと春雨の中華サラダ



「はるさめ中華」に  
ブロッコリーを入れて  
ボリュームアップ。ハム  
やちくわを加えても

ひじき  
コーンを入れるのが  
わが家の定番  
(K子)

pal  
『サラダベース  
産直ごぼう』  
135g×2  
『コトコト』きなり  
10月4回



酸味がニガテな夫も  
これは好き  
(うーちゃん)

pal  
『サラダベース  
はるさめ中華』  
125g×2  
『コトコト』10月4回



あると安心の  
常備菜 サラダベース

どちらも、好みの食材と合わせやすいように具材を小さめにカット。  
各家庭に合わせたアレンジで料理を楽しんでください。  
「あと一品」がすぐ作れるので、ストックしておくと便利。  
アミノ酸などのうまみ調味料は不使用です。



「産直ごぼう」にレンチンしたきのこ  
をあえるだけ。蒸し鶏を入れても

ショッパフェ

おかずもいっしょに  
「産直ごぼう」と好きな野菜、  
唐揚げなどのおかずを重ねて  
パフェ風に



スープにもおすすめ！

はるさめスープ

(作り方(2人分))  
鍋に「はるさめ中華」(1袋)と水  
(250ml)、『産直鶏ガラスープ』  
(小さじ1)を入れ、ひと煮立ちさせ、溶き卵を入れる



**お手軽調理対決！**

本格中華を家族で

豆みそと米みそ、豆板醤でコク深  
く、国産りんご果汁を加えたまろや  
かな味わいの『ホイコーローのた  
れ』。辛味をおさえながら、子どもも  
大人も満足できる味です

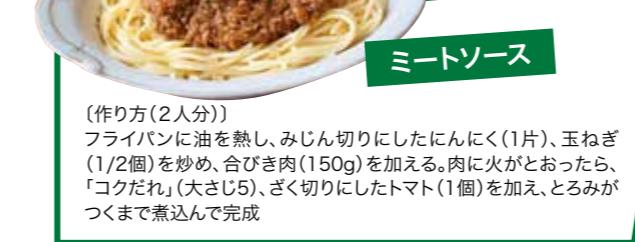


ひと口大に切った豚肉、キャベツ、  
ピーマン、長ねぎをフライパンで炒  
め、肉に火がとったら、「たれ」  
を加え、炒め合わせて完成。豚肉  
の代わりに鶏肉や厚揚げでも



唐揚げ

鶏肉に「コクだれ」をもみ  
込み、10分おいてから、  
片栗粉をつけて揚げる



(作り方(2人分))  
フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにく(1片)、玉ねぎ  
(1/2個)を炒め、合びき肉(150g)を加える。肉に火がとったら、  
「コクだれ」(大さじ5)、ざく切りにしたトマト(1個)を加え、とろみが  
つくまで煮込んで完成



甘辛みそが  
うどんにも合う！



**焼肉だけじゃない！万能調味料**

# コクだれ

産直肉の味に負けないパンチのある風味をめざした自信作。子どもも大人も、いっしょに食べて満足できる味に仕上げました。増粘剤を使用せず、りんご由来のとろみが特徴。コクうまどんぶりめしをどうぞ！

『焼肉がうまいコクだれ』280g  
『コトコト』10月3回  
『コトコト』『きなり』10月4回

お肉にたれがからんでごはんがすすむ～（あかわり）

焼肉以外にも使えるので重宝します（ねこママ）

**やみつき麻婆**  
(作り方(2~3人分))  
みじん切り長ねぎと豚ひき肉(150g)を炒める。「コクだれ」(大さじ5)、水(50ml)を入れ、煮立たせ、水切りした豆腐(1丁)を加える。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんにのせる

**海鮮にも合う～**

**どんぶりめし対決！**

お腹すいたー

手早く、ボリュームのあるごはんが作りたい

残った調味料を使いきりたい

どれでもいい！

**肉をガツンと食べて！**  
牛肉と好みの野菜をフライパンで焼いて「コクだれ」をからめ、ごはんにのせて完成！

**焼肉丼**

**麻婆豆腐丼**

**ポキ丼**

料理が苦手なパパも  
おいしく作れてピックリ!  
(S)

町中華の味に!  
小松菜、ほうれん草、チンゲン菜など、好みの青菜を炒めて、たれをからめるだけ。卵やえび、きのこを加えても

『青菜炒めのたれ』  
60g×2  
『コトコト』『きなり』  
10月5回

青菜炒め

トマト卵炒め

トマトと卵を炒めて、「たれ」をからめるだけ  
パパッとできそう!

野菜料理のバリエーションがほしい

野菜を手軽に調理したい

野菜料理のための調味料!  
簡単合わせ調味料

献立に悩んだときにコレさえあれば安心。野菜を手軽に調理できます。うまい調味料(化学調味料)、着色料不使用。加圧加熱殺菌(レトルト殺菌)をしていないので、原料本来の味・風味を保っています。季節の食材に合わせた商品が多いので、カタログで見つけたら即買いがおすすめ!

ほどよい酸味で野菜がおいしく食べられます(ベジタボー)

『鶏と根菜の黒酢あんのたれ』  
100g×2  
『コトコト』『きなり』  
10月3回・11月1回

鶏と根菜の黒酢あん

人気メニューを手軽に!  
レンチンした野菜と冷凍唐揚げを炒め、「たれ」をからめるだけでお店の味に!

魚の野菜あんかけ

好きな野菜などを炒めて「たれ」をからめ、ソテーした鮭や白身魚にかける。野菜がたくさんとれてうれしい

野菜たっぷり対決!

**ドレッシングとしても**

「コクだれ」は、サラダにかけてもおいしいんです！下味をつけて焼いた肉のせたり、ドレッシングとして使うのもおすすめ。最後まで使いきってくださいね

**パワーサラダ**

牛ステーキ肉を「コクだれ」に約30分漬け込む。好みの加減で焼いて野菜にのせ、「コクだれ」をかけて完成

**パンにもごはんにも**

産直のごぼうと人参のシャキシャキ食感、練りごまや炒りごまの豊かな風味が、パンにもごはんにも合う

**ごぼうサラダとコーンのピザ**

「産直ごぼう」と、コーン、ペーコン、トマト、チーズなど好きな具材をのせて

**巻きずし**

サラダ巻きにしたり焼肉といっしょに巻いても

料理がもっと楽しくなりそう！

料理を作ったら写真を送ってね

対決は引き分け！！  
どちらも便利で  
勝負がつかないわ

参考ページを  
12ページを

# 話せる環境が 子どもを育む おうちではじめる 性教育

幼児期  
入門編



いま「性教育」は、思春期まえの幼少期からはじめよう、といわれています。  
ネットなどで、さまざまな情報に簡単につながれる時代。

外部からの情報に振り回されないためにも、  
おうちで、親子で、「性」について、気楽に聞いたり話せたりする環境をつくっていきませんか？



いつ話すべき?  
いつでもOK。日常のなかで  
伝えていきましょう

お風呂で身体を洗うときや、着替えの  
ときなど、くらしのなかで気楽に話して  
伝えていきましょう。「どうして？」と聞  
かれたときが、最適なタイミングです



早いほうがいいって  
聞くけど…  
幼児期が話しやすいです

幼児期の子どもは、性を自然なこととして受け入れます。親と話せる関係ができていれば、思春期以降、本当に困ったとき、「聞いてみようかな」という気持ちになりやすいです

思春期(初経、精通以降)は、親と性の話を直接することに抵抗を感じやすい時期。参考になる本を置いておく、信頼できる親以外の大人に頼むなど、考えておきましょう

なんだか恥ずかしくて…

大丈夫、  
それはあたりまえの気持ちです

私たち親世代は、性教育を充分に受けておらず、性は「かくすべきこと」「ボルノのこと」という誤解があります。でも性は、だれもが健康に生きるうえで、大切なこと。親の動搖は子どもに伝わるので、「性=よくないもの」という誤解を与えないように気をつけましょう。話す練習をしておくと、自然に話せるようになります

よく学び 話す練習



いつ、どこで、  
どうやって?

赤ちゃんは  
どこから生まれるの  
と聞かれたら?

事実のみを「淡々と」伝えて

自分の感情は入れず、事実のみを話しましょう。そして「いい質問だね」とほめてあげて。わからなければ、「調べてあとで話すね」と伝えましょう。自然なこととして、話せるといいですね



Q & A

パソコンなどで  
勝手に見てしまうかも…

まずは防止策を。そして話せる関係を



まずは親が使用制限を設定し、興味本位の情報から守ることが大事。それでもすべてを防ぐことはむずかしいです。ネットの情報は過激なものが多く、子どもはそれを、現実と思ってしまう可能性も。そのことを話し合える関係づくりが大事になります

なぜ おうちで?

性はくらしのなかにあります。  
話す習慣は、子どもを守ることに



性教育はいのち、からだ、健康の学問。「自分も他者も大事なものだと知る、守る」ことに気づいていく教育です。くらしのなかで聞いたり、話したりする習慣が、子どもを守ることにもつながります

## ここから伝えよう くらしのなかの性教育

日常のくらしのなかで子どもに身体のことを考えさせる、  
子どもの気持ちを大切にすることも性教育のひとつ。  
何からはじめるか迷ったときは、この3つから進めてみましょう。



### プライベートパートを教えよう

いのちに直接影響する、自分の身体の特別に大事なところ。  
他人(親であっても)は許可なく、さわってはいけません

#### プライベートパートって?

- 必要なものを取り入れて身体中に配り、いらないものを外に出す機能をもつ。いのちの働きの基本を成すところ
- やがて人と愛し合ったり、新しいのちを育てたりするなど、重要な役割をするところ
- 自分だけがさわっていい、大切なところ
- やわらかく、傷つきやすい、清潔に保護するところ



イヤなこと、不快なことがあったら、「やめろ!」とはっきり言っていい。  
そして信頼できる大人に相談することを伝えましょう

### パウンダー(境界線)を引こう

パウンダーとは、自分と相手の間に引く、YESかNOかを分ける境界線。

親子でも、勝手に越えてはいけない、見えないラインがあることを意識しましょう

子どもに「～してもいい?」と聞いて、同意を得てから行動することが、相手を尊重すること。家庭で意識することで、子どもは自分と他人とのパウンダーの築き方を学びます

YES



NO



### 子どもに愛情を伝えよう

信頼関係を築き、性の話や相談ができる関係につながります。  
きょうだいがいる場合は、一対一で向き合う  
「特別扱い」の時間をもつと、愛情を強く感じることができます

#### タッピング

子どもの身体にふれる。  
ペタペタするのが苦手な  
子どももいるので、距離感  
は子どもに合わせて



#### リスニング

子どもの言葉に耳をかたむける。  
リスニングで大事なのは、「受け止め」と「同調」。さえぎって命令されると、子どもは攻撃された気分になり、どんどん話なくなります

思春期になったらリスニングに重  
点を。ちゃんと相手の顔を見て、  
意見は求められたときにとどめて



### 「性」について学び合える親子関係に

性教育というと、いつまでに何を教えるべきかというように「教える」ことに意識が向かいがちです。しかし、家庭においては、子どもの質問や性的疑問に対応しつつ、子どもの心を「育てる」「育(はぐく)む」ことが重要だと思います。

子どもに対して「どうしてそう思ったの?」「あなたはどう思う?」「私もわざわざ知らないから、いっしょに考えてみよう」と伝えましょう。のために親もしっかり学ばなければなりません。そんな学び合いが、子どもの性を育していくのだと思います。



監修 村瀬幸浩さん  
性教育研究者  
高校の保健体育科教諭として25年勤務。その後、大学でセクソロジーを講義。日本思春期学会名誉会員



もっと知りたい方は...  
思春期について  
おうち性教育はじめます  
3-10歳が実は大切!  
10-18歳まで育む!  
『おうち性教育はじめます』  
『おうち性教育はじめます・一番やさしい! 防犯・SEX・命の伝え方』  
『おうち性教育はじめます』(KADOKAWA刊)

取材は2024年9月13日現在

わいわい 2024年10月号 | 7

# よく聞く言葉 ちゃんと知ってる? ハナキーワード

## 献血

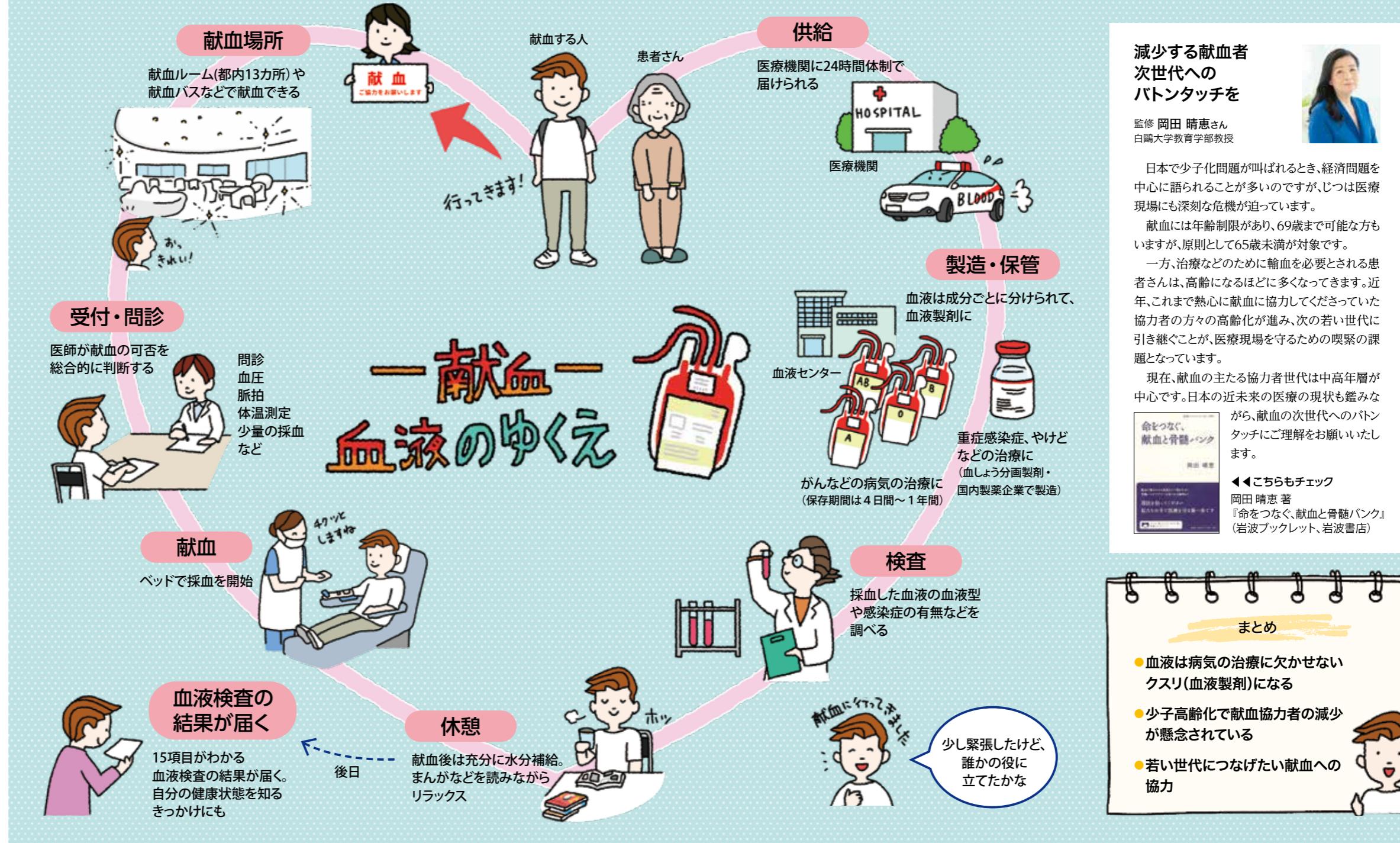
血液で集められる血液。じつは、そのほとんどが病気の治療に使われます。少子高齢社会の日本では血液の必要量が増える一方で献血協力者が減り、献血の安定的な供給が困難になると懸念されています。

### 病気の治療に欠かせない血液

輸用血液はケガをしたときに使われるイメージがありますが、実際には全体の数パーセント。90%以上は病気の治療に役立てられており、年間に約100万人以上が輸血を受けています。

### ボランティアに支えられるいのち

血液は人工的に造ることができないため、売買されていた時代もありました。健康を害するほどに「売血」を繰り返す人たちが現れると、これらの血液を輸血されたことで感染症などにかかる人が増え、売血は禁止に。現在日本では、血液はすべてボランティアの「献血」でまかなわれています。

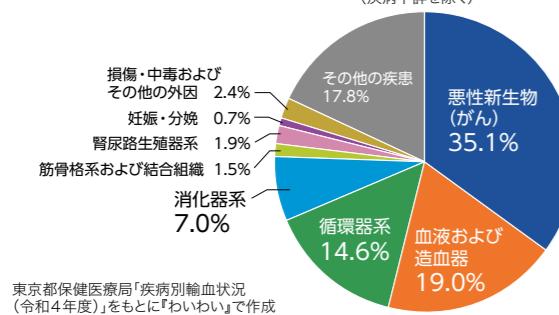


### 献血の血液はどう役立つの?

献血で集められた血液は、成分ごとに分けられて「血液製剤」というクスリとなり、おもに病気の治療に使われています。

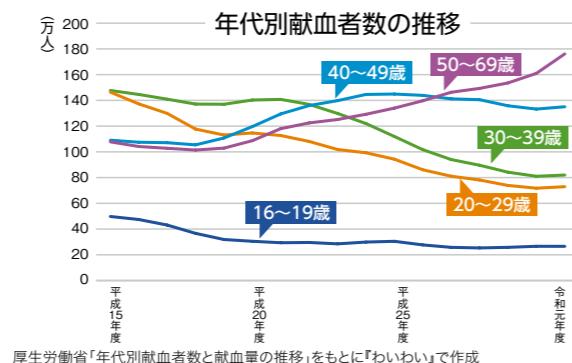
たとえば、がんなどの病気で充分に血液が造れなくなった場合や、手術で大量に出血した場合、血液製剤を輸血することで、必要な成分を補うことができます。誰もが献血に助けられる可能性があります。

#### 疾病別輸血状況(東京都)



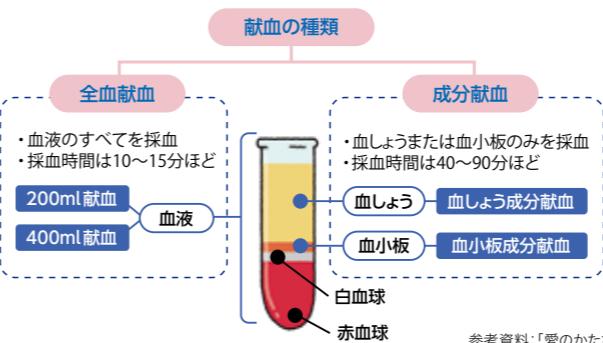
### 少子高齢化の影響は血液にも

輸血を受ける人の多くは、50歳以上の高齢層。高齢化で輸血の必要量が増えるなか、少子化による献血協力者の減少を食い止めることが課題となっています。10代から30代までの献血協力者は年々減少しており、2035年には約46万人分の血液が不足するとのシミュレーションもあります。



### 献血者に負担の少ない「成分献血」

献血には、大きく分けて「全血献血」と「成分献血」があります。血液のすべてを採血する「全血献血」に対し、「成分献血」は、血液中の血小板や血しょうだけを採取する方法。回復に時間がかかる赤血球は献血者の体内に戻されるため、採血の時間はかかりますが、身体への負担が少ないのが特徴です。



参考資料:「愛のかたち 献血」(日本赤十字社) 参考ウェブサイト:厚生労働省「けんけつ HOP STEP JUMP」ほか 協力:日本赤十字社  
イラスト:小丸伸子 取材は2024年9月13日現在

### 献血Q&A

#### Q. 献血できる人の条件は?

A. 献血者の健康を守り、血液の安全性を高めるために、献血できる人の年齢や体重、健康状態などの基準が定められています。

また、下記に該当する場合は献血できないことがあるため、事前の確認が必要です。

- ・薬を飲んでいる
- ・海外から帰国(入国)した
- ・ピアスの穴を開いたなど



詳しくはごちら ►►►

日本赤十字社ウェBSITE

#### Q. 献血は身体に悪くないですか?

A. 健康であれば、献血による身体への影響はほとんどないといわれています。

採血時の針や血液バッグは1回ずつ交換するため、献血により病気に感染することはありません。



# わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを  
わいわい編集が現場レポート

家計活動委員会が、夏休みの親子お出かけ企画を開催。稻城市にある「パルシステム物流・ITおしごと体験施設」での「おしごと体験教室」に5組の親子が参加しました。はじめに、パルシステムの情報システム開発時に責任者を務めていた平井健一さんを講師に、組合員の注文から商品が届くまでの流れを学習。商品を間違えずに運ぶためには、さまざまなIT・情報システムで管理されていることを知りました。

セットセンターで商品を箱詰めするようすを動画で見たあと、実際に箱詰めを体験。子どもたちからは「楽しかった」「間違えないように商品を詰めるのはすごい」などの声。大人からは「手作業で箱詰めするといへんさがよくわかりました。これからは感謝しながら箱を開けたい」との感想がありました。



[7/26] 夏休み 親子で物流・IT体験施設見学!

## パルシステムの商品はどうやって配達されるの? しくみを学ぶ「おしごと体験」



[7/26] 長期保存できる秘密を知って楽しもう  
親子でコモパン クッキング♪

天然酵母の「パネトーネ種」で作るコモのパンは、水分活性が少なく、酸性度が高い日もちするパン。やわらかく、口どけがいいのも特徴です。(株)コモの渡邊雄太さんの指導で、ミートパイ、クルトンとスマーカーサーモンのサラダ、アイスメロン

の3品を作りました。ミートパイは、パンの中央をくり抜いて軽く焼き、水分をとばしたミートソースを入れて再度オープンへ。香ばしいかおりに包まれて、楽しく調理体験ができました。【育児のツボ委員会】

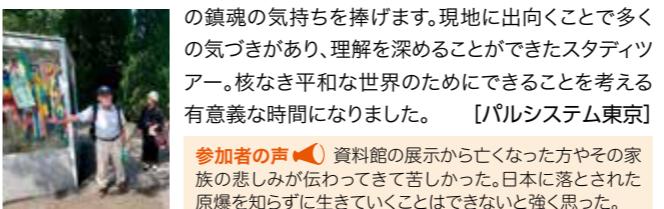
参加者の声 「コモのパンがなぜ日もちするのか、謎が解けました」「パルシステムのレトルトのミートソースに具材を足して作った簡単ミートパイがおいしかった!」



[8/4~6] ピースアクションinヒロシマ  
平和スタディツアーア

広島への原爆投下から79年。原爆投下の日に合わせ、組合員・役職員含め14名が平和スタディツアーアに参加しました。慰霊碑をめぐり、被ばく者の話を聞くことは、貴重な体験になりました。組合員が折った千羽鶴を献納し、犠牲者への鎮魂の気持ちを捧げます。現地に出向くことで多くの気づきがあり、理解を深めることができたスタディツアーア。核なき平和な世界のためにできることを考える有意義な時間になりました。【パルシステム東京】

参加者の声 資料館の展示から亡くなった方やその家族の悲しみが伝わってきて苦しかった。日本に落とされた原爆を知らずに生きていくことはできないと強く思った。



[7/27] PLA親子企画 牛乳飲み比べ選手権!  
～マイベストミルクを見つけよう!～

PLA(パルシステム・ライアシステム)の岡谷さん、飯山さん、岡村さんが講師となり、パルシステムの牛乳の特徴を解説。『こんせん72牛乳』の紹介動画では、酪農家の仕事やタオルを贈る運動への感謝を知りました。5種類の牛乳の

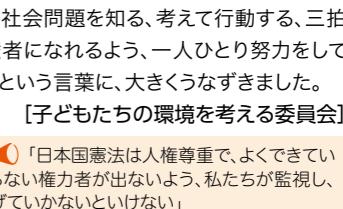
飲み比べでは、「生乳の殺菌温度の違いで味わいが変わることを、飲み比べてよくわかった」「子どもが、いつも飲んでいる『こんせん72牛乳』をマイベストに選び、味がわかるんだと感じた」の声が。牛乳と酢を使ったカッテージチーズ作りの実演を見たあと、できあがったチーズとジャムをパンに塗って試食。搾り汁も味わい、利用法も知りました。【パルシステム東京】

[8/3] まずは知ることから!  
憲法カフェ「檻の中のライオン」in世田谷

『檻の中のライオン』の著者、槙弁護士を迎えて学びました。「『憲法』というルールを守らないといけないのは、だれ?」の問いに、沈黙する参加者たち。正解を「権力者」と聞き、改めて知ることの大切さに気づきました。槙さんの

「憲法を知る、社会問題を知る、考えて行動する、三拍子揃った主権者になれるよう、一人ひとり努力をしていきましょう」という言葉に、大きくなづきました。【子どもたちの環境を考える委員会】

参加者の声 「日本国憲法は人権尊重で、よくできている。憲法を守らない権力者が出ないよう、私たちが監視し、もっと声を上げていかないといけない」



## INFORMATION

7/25 第16回定例理事会開催

議決事項はありませんでした。

8/10

食育リーダーのオンライン食育講座  
ドレッシングで簡単! 時短! 洋風ずし!

パルシステムのドレッシングで洋風ずしを作る食育講座がオンラインで開催されました。

合わせ酢の代わりに「瀬戸内レモンドレッシング」を使用。ごはんは炊飯器でなく鍋でお湯炊きします。沸騰したアツアツのだし汁に浸水させた米を入れ、中火で約7分、弱火で約3分加熱して蒸らす炊き方。オンライン参加の組合員たちは、「粒がしっかりしている」「ツヤツヤに炊けた」など、炊き上がりに感動。レモンドレッシングでさわやかな味付けに。ハムなども加え、洋風ずしが完成しました。



7/22

地域福祉学習会  
聞いて話そう、発達障がいのこと

パルシステム東京では、生活での困りごとを支援する地域の団体との連携を進めています。この日、発達障がいのある子どもの学習支援に取り組む「ボレボレジパード2」の佐々木代表から、活動や児童との向き合い方を聞きました。

「発達障がいのある子どもの多くは自己肯定感をもてずにいます」と話す佐々木代表。「ほかの子ができるのに自分はできない」と言ったら、「できないって言えるってすごいね」と伝えて。どんな人も弱みを見せたくないのがふつうですから」「好きなことがある子は強いと感じます。好きなことは生活を楽しくし、同じ興味をもつと交流しやすい」など、経験からのアドバイスがありました。

講演後、参加した組合員がそれぞれの子どもの現状や気持ちを話し、団体スタッフとともに交流した(新宿本部にて)

7/5

野菜の生産者、「ぱる★キッズ府中」と  
「グループホーム府中陽だまり」で交流

旭市海上(千葉県)の生産者3人が、「ぱる★キッズ府中」と「グループホーム府中陽だまり」に、株のままのトウモロコシやカレーの具材を持って来訪しました。

トウモロコシの株の高さにビックリする園児たち。生産者と力いっぱい皮をむき、現れた小さな粒々に「自分でできたよ!」と喜ぶ子や、トウモロコシのヒゲに興味津々の子…。みんなが皮むきに夢中になったあと、海上産野菜で作ったカレーをおいしく食べました。

園に併設する「グループホーム府中陽だまり」では生産者たちが利用者のみなさんとトウモロコシの皮をむきながら、交流しました。



# わいわい TALK

みんなの身のまわりのできごと、  
家族のおもしろエピソード、  
「私のレシピ」を紹介します



## 親子で大好き！ 『おさかなソーセージ』

子どものころに親がよく注文してくれ、届くとすぐにひとりで全部食べてしまうくらいの大好物でした。

今では子どものために注文していますが、わが子も同じようにあつという間に食べてしまいます。親子そろって大好きです。『おやつソーセージ』よりも、食べごたえのある『おさかなソーセージ』が気に入っています。

墨田区 なみ



江東区／ヨーコ  
『徳用ビーマン』の注文がダブってしまい、大好きなビーマンの肉詰めを大量生産中！ 家族3人であつという間に24個完食。



5ページ右下、料理写真の  
投稿もこちらから！  
  
写真・イラストの投稿は  
左の二次元コードから  
採用の方には  
300ポイントをプレゼント

## 災害用トイレ 一度は使ってみないと…

『わいわい』8月号「防災グッズを作って使ってみよう！」にあった、災害用トイレ。どうやって使うかのお試しも大事ですが、いざというとき、用を足したいけど出ないってことがあると思います。介護の研修で話に聞きますが、自尊心との闘いといいますか。平穏なうちに体験してもいいのかなと思いつつ、未経験のままです。

荒川区 ことはは



## 改めて憲法をもっと身近に考えたい

パルシステム東京  
理事長 松野 玲子

上半期のNHKの朝ドラの主人公が女性法律家だったこともあり、「法」がより身近になりました。同時に、憲法こそ私たちを守る原点だと実感しました。

日本弁護士連合会のホームページを見ると、憲法とは「国民の権利・自由を守るために、国がやってはいけないこと（またはやるべきこと）について国民が定めた決まり（最高法規）」とありました。

「憲法改正に向けた論点の整理を確実に実行したい」などの発言が報道され

パルシステム東京  
7月のデータ  
総事業高：78億9,946万円  
予算比：102.2%  
予算達成  
組合員数：53万7,315人



## 充実の内容の『わいわい』 いつも楽しみにしています

『わいわい』は充実した内容とかわいく楽しい表紙、記事のレイアウトの見やすさなど、いつも楽しみにして拝見しています。

8月号「絵本から 平和を知る」はよい企画で、子どもさん方との読み聞かせは、大事なことと思いました。「防災グッズを作って使ってみよう！」も、なるほど！ 新聞ぐつの作り方は写真とイラストでわかりやすく、ばあばの私も作りたいですが、小学生の孫に楽しみながら作ってもらいたいと思っています。意識が高まると思いました。

小平市 アイコちゃん

## 毎週の配達日が楽しみ みなさんどうぞお気をつけて

毎週、配達日が楽しめます。重い物を運ぶのは、自分では大変です。配達のみなさんの元気がいいので、なにかホッとします！

くれぐれも交通事故、熱中症などに注意して、身体に気をつけてくださいね。

文京区 撫子

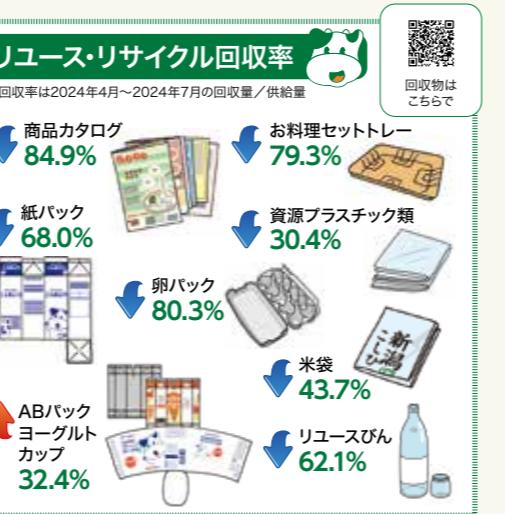


## 高校時代に読んだトトちゃんの本 紹介の絵本も予約しました

8月号「絵本から 平和を知る」を読み、高校生のころに読んだ黒柳徹子さんの自伝的物語『窓ぎわのトトちゃん』を思い出しました。当時の想いを今現在の私が言葉にすれば、「自分の価値観の幅を広げてもらつた1冊」。親や目上の人には評価してもらうことばかり追い求めていたような私は、自分軸がぶれないトトちゃんの考え方や行動がとても新鮮に映りました。

『わいわい』で紹介された『トトちゃんの15つぶのだいすき』を読んでみたり、図書館で予約しました。

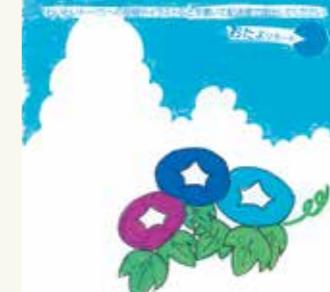
世田谷区 夏は枝豆



## いただくほうもだけど、渡すほうも… おみやげってむずかしい

8月号の「ハートでコミュニケーション」は、おみやげについてのお悩み。遊びに来た友人に菓子折りを渡そうとしたら、「果物ならいたくけど、それはいいです」と。家に買ったばかりのメロンがあり、ことなきを得ました(笑)。

町田市 マコ



町田市／らしゃ  
今年の夏も暑かったです。まだ暑さが残りますが、みなさん身体に気をつけて。



## 自ら取材して地域新聞を発信！ 私のいちばんの脳トレ

5年間、地域新聞を作っています。自分で情報を探して取材し、新聞を作り、地域の方に配信しています。地域でがんばっている人たちに会ってお話を聞くことが、自分にもとても刺激になっています。

自分から進んで興味があることを見つけて楽しんでいくことが、私のいちばんの脳トレです。

八王子市 まるこ



調布市／M  
駅員さんに見守られ、巣立ちのときを迎えたツバメたち。来年も待ってるよ。



## 焼き魚が大好きな娘 常備して重宝しています

2歳半の長女は、焼き魚が大好きです。値段もリーズナブルでおいしい『昭徳の産直九州産天日干しあじひらき』は、常に冷凍庫にストックして、重宝しています。

骨を取り、ほぐして出すと、ごはんよりも先に魚だけパクパク食べてしまします！

足立区 たまご

掲載の方には  
300ポイントを  
プレゼント

応募は下の二次元コードまたは  
16ページの応募方法から



イラスト: 国工ムクモト

もいえてあげたい私のレシピ

今月の  
食材



豚ひき肉

塩こうじ豚ボール

ボウルに豚ひき肉100g、たっぷりの刻んだ白ねぎと大葉、塩こうじ小さじ1、片栗粉小さじ1/2、ごま油小さじ1/2を入れて混ぜ、丸めて焼くだけ。

カレー粉とチーズを入れてもいいし、大人向けに柚子こしょうを入れても。おつまみになり、子ども向けにもアレンジしやすいところが気に入っています！

三鷹市 Non78

## そのまんまハンバーグステーキ

包材から取り出したままほぐさず、ステーキのように焼きます。塩こしょうをふり、中まで火がとおるようじっくり焼くと、肉汁あふれるハンバーグステーキのできあがり。お好きなソースでどうぞ。

八王子市 たくまん

## ピリッと 山椒チャーハン

豚ひき肉、ごはんと豆腐をごま油で炒め、山椒を多めにふりかけたチャーハンをよく作ります。玉ねぎやトマトなどの野菜を加えたり、チーズや溶き卵を入れてもおいしいですよ。

目黒区 ちくわ

レシピ募集中！

「かぼちゃ」を使ったレシピを募集します。ステキなレシピは「わいわいトーク」ほかに採用させていただきます。



毎日お届けアイテム対決  
わいわいの表紙は  
毎月お届けします。  
旬の野菜ややくだきなど

## 当選発表

8月号クロスワードパズルの正解は「くじら」でした

応募総数は923通でした。品川区の青木さんをはじめ20名の方にこんせんくんQUOカードをさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

もみが泣いた日  
笑った日

パル職員の  
ミニコラム  
Vol.26



荒木 裕治  
青梅センター供給担当  
HELLO!  
入会歴：2年  
好きなパル商品  
直火炒めチャーハン(産直米)

## みんなの笑顔で元気いっぱい 結婚2年目、家事は修行中！

緑豊かな多摩地域で配達しています。みなさんが優しく接してください、毎週お会いするたびに話がはずみます。私のおすすめで、苦手だったうなぎを注文してくれた組合員さんに「食べてみたら本当においしかった」と言っていただけたのは、うれしかったですね。

配達の帰りに、サイクリング中にタイヤがパンクしてしまった外国人から助けを求められたことがあります。必死に英語と全力のジェスチャーで対応。最後に笑顔ありがとうございました！

プライベートでは、昨年7月に結婚。力仕事は得意分野ですが、家事はまだまだ。妻から指導を受けています(笑)。休日には、ゴーヤチャンプルーなどの炒め物や、焼き物から挑戦しているところです。



自分のこだわりを貫くのが俺の農業です。  
だから、妥協せず、ていねいに。  
手を抜いたらそれなりの米しかできない。



地元ささかみの学童農園で小学生に米作りを指導する青木さん。米作りを教えるのは、地域に育てられたことへの恩返しと、農業の魅力を次世代に伝え、新しい農業者を育てるため

(写真は、パルシステム連合会ホームページ『KOKOCARA』から。詳しくは▶▶▶)



## 作った米は組合員さんに選ばれている それが俺たち米農家の誇りです

組合員は、農作物が届いたり産地交流に参加したりすることで、生産者とのつながりを感じます。では生産者はつながりを感じているのでしょうか？「もちろん。田植えや稲刈りなどの交流でつながりを実感しますし、農業の楽しさをみなさん伝えたいと思っています」と答えるのは、産直米産地・JA新潟かがやきの生産者、青木等さん。「俺たちの米を選んで買ってくれることにもつながりを感じています。“選ばれている”は、俺たちの誇りです」と話します。「茶わん一膳のごはんをまんなかに、選んでくれる組合員さんとそれを作る俺たちが、互いに支えあっている…。大事にしたいですね。43年間、続いているパルシステムとのおつきあいですから」

都内小学校でパルシステム東京の「お米の出前授業」講師も行った青木さん。「米作りの一年や合鴨農法などの説明よりも、5年生のみんなは1台1,000万円以上するものもあるコンバインなどに興味津々。『自分の考えで仕事ができるのが農業のおもしろさ。うまくいくこともあれば失敗することも。でも失敗から学び、それを生かしてまたチャレンジできる』と話すと、目を輝かせていたよね。農業の働き方はみんなの心に響いたようです。学ばせてもらいました」

「地元の仲間も変わってきています」と続ける青木さん。「以前は東京でパルシステムさんや農水省で聞いたことを報告するだけだったけど、最近は、『だったらこうしよう』『俺たちならこんなことができる』と、みんなが提案してくれます。農家も変わってきています」

農業者の新しい姿を感じさせる産地のみなさん。組合員の誇りです。



稲刈りなどを体験し、生産者との交流を楽しんだ



小学5年生に「お米の出前授業」をする青木さん。米作りの一年などを伝えるとともに、広大な農地を自分の考え方ひとつで「一歩さん・等さん」から活用できる、農業のダイナミズムを語った動画サイトはこちら▶▶▶



取材は2024年9月13日現在



## 手伝いたいけど、なんで私ばかり？

「洗濯物たたんで」「ごはんの用意、手伝って」など、お母さんから手伝いをたのめられることが多いAさん。2つ年上のお兄さんはあまりたのめないので、ずいと感じてしまうのだそうです。Aさんは、きょうだいみんなで手伝いをしている家もあると聞いたこともあり、「なんでうちは自分ばかり」と、つい思ってしまうといいます。

お母さんは仕事もあり、忙しいこともわかっているので、手伝いたい気持ちはあるというAさん。お母さんは、その優しさに甘えてしまっているのかもしれません。きっと、お兄さんよりもしっかりやってくれるAさんを頼りにしたくなるのでしょう。でも、「お兄ちゃんもいるのに」と思うと、なんだかモヤモヤしますよね。Aさんがそう感じるのは、自然なことです。

## ジェンダーバイアスを超えて…

お母さんはどう思っているのでしょうか？「お兄ちゃんは男の子だし、手伝いもめんどくさがってやらないから」「夫も家事は苦手だって言うので、私も好きじゃないけど、女だからしかたない」と話します。

女性は家の仕事を、男性は外で仕事をする、と考える風潮は今も根強く、無意識に「女だから」「男だから」と思っている人も多くいます。Aさんのお母さんも、なんとなく家事は女性の役割のようにとらえているのかもしれません。女性ばかりが家事をするのではなく、みんなでやるように、家族で話し合ってみるとよいですね。

家事以外にも、無意識に決めつけていることがあるかもしれません。Aさんのモヤモヤをきっかけに、ジェンダーバイアス(男女の役割についての無意識な思い込み)を超える行動につなげていけるといいですね。

(監修)一般社団法人 くらしサポート・ウィズ くらしの相談ダイヤル 03-6205-6720 ※相談は無料 月～金:10時～16時30分 土・日・祝休 くらしの相談事業サイト▶▶▶

さて、今月のお悩みは……？



イラスト／ごんどうまゆ



## わいわいアンケート

今月の『わいわい』で、印象に残った記事の番号を書いてください(複数回答可)。

- ①毎日ごはんのお助けアイテム対決
- ②おうちではじめる性教育
- ③キーワード「献血」
- ④わいわいレポート
- ⑤わいわいトーク
- ⑥私が泣いた日 笑った日。
- ⑦シリーズ 明日への種まき
- ⑧ハートでコミュニケーション
- ⑨うまいもの研究所「目玉焼き＆卵かけごはん」

組合員番号は必ず記入ください。ご記入がないとプレゼントの抽選対象外となります。

\*基本的に、個別回答は行いません。  
\*商品などの問い合わせは、カタログ最終面の「ひとことメール」か、パルシステム問合せセンター0120-868-014(通話料無料)まで。

いただいたおたりは、機関誌『わいわい』の「わいわいトーク」への掲載、および個人情報を削除したうえで、パルシステム東京へのご意見として、利用・蓄積させていただきます。またプレゼントの当選発表のため、お名前を掲載することがあります。

キリトリ▶▶▶

キリトリ▶▶▶

キリトリ▶▶▶

●クロスワードパズルの答



●アンケートの回答

●ペンネーム

●年代 歳代

●組合員番号

「わいわいトーク」への投稿やイラストなどを書いて配送便で提出してください。  
(こんせんくん以外のキャラクターのイラストは掲載できません)

おたよりカード▶▶▶

クロスワードパズルに正解すると抽選で20名に「こんせんくんQUOカード」を、コメントや写真・イラストが「わいわいトーク」に採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント。

「おたよりカード」を配送便で提出するときには、袋に入れるなどわかりやすくしていただけると助かります。

スマホからの投稿は  
こちらから▶▶▶

広報室「わいわい10月号」



# うまいもの研究所

3つのコツでうまさを格上げ！



コツ1

## ふたをせず、中火で焼く

中火で焼くと、白身はカリカリ、黄身はトロリとした目玉焼きに。ふたをせずに焼くと、黄身の色がきれいに



コツ2

## ごはんにかつお節をかける

かつお節のうまみはイノシン酸。卵だけではものたりないうまみを、かつお節で補う



コツ3

## 仕上げにしょうゆ

うまみは塩分があつてはじめて感じられる。かつお節で足したうまみが、しょうゆの塩分で鮮やかに



卵かけごはん

目玉焼めしはんと

朝起きるのが楽しみになる



## 【材料】(各1人分)

〈目玉焼きごはん〉カロリー /538kcal

卵 ..... 1個

ごはん ..... 茶わん1膳分

かつお節 ..... 2g

油 ..... 大さじ2

しょうゆ ..... 適量

〈卵かけごはん〉カロリー /308kcal

卵 ..... 1個

ごはん ..... 茶わん1膳分

かつお節 ..... 2g

しょうゆ ..... 適量

## 【作り方】

## 〈目玉焼きごはん〉

- (1) フライパンに油をひいて中火にかけ、低い位置からゆっくりと卵を割り入れる。
- (2) 白身全体が白くなってきたら、へらで卵のふちに油をかけながら、裏面がカリカリになるまで焼く[コツ1]。
- (3) 茶わんにごはんを盛り、かつお節をかける[コツ2]。目玉焼きをのせて、しょうゆをかける[コツ3]。

## 〈卵かけごはん〉

- (1) 卵を卵黄と卵白に分ける。
- (2) 茶わんにごはんを盛り、卵白を加えてしっかり混ぜる。
- (3) ごはんにかつお節をかけ、中央に卵黄をのせ、しょうゆをかける。

★卵黄と卵白は性質が異なる。分けることで、うまみの強い卵黄とサラサラとした卵白のそれぞれの性質が生きて、濃厚でのどごしのよい卵かけごはんに。

シンプルな料理こそ、理屈が大事なんです



分子調理学研究家  
こじまぽん助  
YouTubeでも詳しく解説中

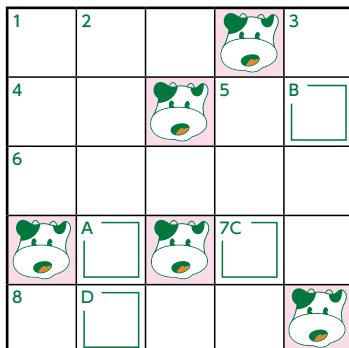
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あづさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

## クロスワードパズル



答

A B C D



たてのキー

よじのキー

- 1 10月1日から、○○○の郵便料金は85円
- 2 毎年決まった季節に移動する鳥のこと
- 3 自分の思うまま、自由○○○○に生きる
- 5 韓国語の文字の呼び名

- 1 コナコーヒーの生産地としても有名なアメリカの○○○島
- 4 A○○、B○○、O(オ)○○、AB○○
- 5 生徒の前で、先生みずから○○を垂れる
- 6 秋田の郷土料理。ごはんをすりつぶして、杉串などに円筒形にめりつけて焼いたもの
- 7 ひとことも反論できないこと。○○の音も出ない
- 8 バスケットボールでダブル○○○○は反則

## 応募方法

- 「クロスワードパズル」の解答は右記から。  
正解者のなかから抽選で20名に「こんせんくんQUOカード(500円)」をプレゼント！
- 「わいわいトーキー」「私のレシピ」(12・13ページ)の投稿、「わいわいアンケート」(15ページ)の回答もこちらから応募できます。投稿が採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント！

## ■スマホ ■パソコン



パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

\*スマホ・PC 締切は  
11月3日(日)

## ■おたよりカード

前ページ「おたよりカード」を  
点線で切り取って配達便へ

\*カード締切は  
11月1日(金)