

夏休み 親子クッキング

「自分で作ったおにぎりはおいしかった」

8月19日 此花地域活動委員会



くらし 平和 環境 食 組合員活動のコーナー



おにぎりの具は定番のおかか、梅干し、明太子、鮭フレーク、昆布、ツナマヨ、ミートボールも。

大きい小さいの、三角、丸、俵型、ハート形、具を中心に入れるの...のせるの...。楽しいおにぎりがたくさん並びました。おにぎり、味噌汁。シンプルなメニューを選んだのは理由があります。「コン」でも簡単に手に入るけれど、手作りは安心だし、人の手で作ったものはおいしい」とクッキングのメニ

2010年度、組合員活動は「食」「平和」「環境」への取り組みの4つの柱にそって各地域で多彩な取り組みをしていきます。このコーナーでは、その様子を紹介していきます。

ユーに選びました。お米は委員にもファンが多い「富山コシヒカリ」を使用しました。「みんなでいるの考えて、小さい子も大きの子もできるおにぎり作り」をすることにしました。味噌汁も、みんなでいりこの頭を取るころからしたら、子どもたちも興味しんしんでお鍋の中をのぞいてましたね」と委員長のお話。普段はあまりタシを取らない参加者が多く、「ちょっと手間をかけるだけでこんなにおいしくなるんだ」と好評でした。娘さん2人と参加された内田さんは、「保育所のママ友たちに誘われてきました。生協でこんなとろくみをしてほしいことは知らなかった。子どもも楽しめたし、いいですね。自分たちで学びたいことを考えて企画できるんですね。興味があるので、パル委員になろうかな」と話してくれました。

〒534-0024 大阪市都島区東野田町1-5-26 おおさかパルコープ 機関紙ばるタイム係 eメールアドレス paltime@palcoop.or.jp

ばるタイム みんなの伝言板
ご意見・感想をお寄せください。



生産地の空気にふれたい
北区 浅野 静子さん
ばるタイム時々読ませて頂いています。産地体験ツアーが再々企画されていますね。興味をもちまして「美吉野農園」へのツアーに応募したところです。年寄りの方が今更と思いましたが、生産地の空気にふれたいと思っていました。
◎生産者との交流も楽しんでいます。

子どもたちに経験してもらいたい企画が

住之江区 大藪 裕子さん

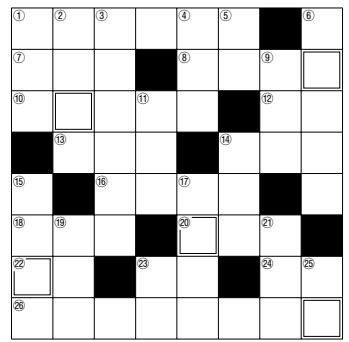
お米作り体験や野菜栽培培地の見学など、これからの子どもたちに知って経験してもらいたいことがパルコープの企画にはあるので、嬉しいことだなあといつも思っています。

クイズ正解者の中から抽選で20名に図書カードをプレゼント

クロスワードクイズ

出題：滋

二重ワクの文字を並びかえて、意味のある言葉にしてください。



① ヒント 今季節の楽しみの1つ

- タテのカギ
- ① シュガー
 - ② 山茶花と書くツバキ科の花
 - ③ レモン、みかん、はっさくなど
 - ④ 自分が学んで卒業した学校
 - ⑤ 男女間の思慕の情
 - ⑥ イヤリング
 - ⑦ 芸能などを演じて人々に見せる一段高い場所
 - ⑧ 余裕のあること
 - ⑨ 世間一般の論
 - ⑩ 算数・国語・理科・〇〇
 - ⑪ いかに包まれたままの栗の実
 - ⑫ 胸部上方の体表近くに水平にある棒状の骨
 - ⑬ 心臓の律動的な運動
 - ⑭ なかば
 - ⑮ 動きものの昆虫
- ヨコのカギ
- ① 仙台名産のねり製品
 - ② 山に登ること
 - ③ ラフレター
 - ④ 交通機関が運転・運航を休止すること
 - ⑤ 多いこと少ないこと
 - ⑥ 切ること
 - ⑦ 大熊座・オリオン座など
 - ⑧ 紫色を帯びた紺色
 - ⑨ ベジタブル
 - ⑩ たくさんで意地っ張りなこと
 - ⑪ すすりに過ぎ去った時
 - ⑫ 抱き合ふこと
 - ⑬ 扉
 - ⑭ 一品だけの手軽な料理

29号の解答 シュシュヨク

ト	マ	コ	シ	ヒ	カ	リ
フ	シ	ヨ	ク	シ	ヨ	ク
シ	ヨ	ク	シ	ヨ	ク	シ
ヨ	ク	シ	ヨ	ク	シ	ヨ
ク	シ	ヨ	ク	シ	ヨ	ク
シ	ヨ	ク	シ	ヨ	ク	シ
ヨ	ク	シ	ヨ	ク	シ	ヨ

応募総数 194通
正解者数 183通

Q 夏から秋・冬の季節の変わり目には、どんなファンデーションがいいですか？

A 気温が下がり空気が乾燥しはじめると秋からは、皮脂や汗の分泌が少なくなり、肌のバリア機能が低下し、かさつき・くすみ・しわ・たるみといった肌悩みにつながります。しっとりとした使用感で保湿力も高いクリーミィファンデーションがおすすめです。



使用のポイント
① ファンデーションは顔の中心から外側に向けてのぼすと、フェイスラインがほどよく薄付きになり、自然な印象に。

② 小鼻のわき、目や口のまわりは、厚く塗ると化粧崩れの原因に。指先を使ってよくなじませます。(小鼻の毛穴が気になる場合は軽くたたき込むようになじませる)



★今月のプレゼント
コープRBクリーミィファンデーション 04標準色
[きれいの時間10月1回リニューアル] (35g 定価2,500円) SPF20 PA++
抽選で5名にプレゼントします。

応募方法

クイズの答え、または「クリーミィファンデーション希望」と書いて、機関紙ばるタイムに対するご意見、住所、氏名(ふりがな)、組合員コードを記入して、ハガキまたはeメールで応募してください。お化粧品に関する悩み・質問もどうぞ。
※クイズと化粧品の応募は別々をお願いします。

■締め切り 10月23日(土) 到着分まで有効
■当選者発表 プレゼントの発送をもって替えさせていただきます。
■宛先
〒534-0024 大阪市都島区東野田町1-5-26
生活協同組合おおさかパルコープ 機関紙ばるタイム係
パソコンメールや携帯電話メールでの応募は
右記アドレスへ paltime@palcoop.or.jp
カメラ機能のある携帯電話ならこれを読み取ってアドレス入力→



いただいた声は、機関紙ばるタイム、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。ご了承ください。お預かりした個人情報は上記とパルコープからの問い合わせ以外には使用いたしません。