



- ◆横浜南エリアブログ YUME☆かもめ <https://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>
- ◆横浜南エリアメンバー随時募集 https://pb002.palsystem.biz/kdou.com.kdou.wp_kkwmk?INS,00026876,0,0,0
【お問合せ】パルシステム神奈川 0120-868-014 月-金 9-20時 palkana-yokohamaminami@pal.or.jp



スマホ版ブログ



お問合せフォーム

本格的な夏の暑さに備え整える薬膳 薬膳企画 第3回

7/7(火)横浜南センターにて「酷暑に備え整える薬膳」を開催しました。横浜南エリアが主催する5-7月薬膳企画全3回シリーズの第3回です。第1回はまなびパル講師を招き、薬膳の講義と調理・試食を行いました。第2回・第3回は組合員同士の教えあい、学びあいとなり、エリアメンバーと参加者で、旬の食材を生かしたメニューを調理・試食しました。7月は、梅雨明け後の本格的な夏の



暑さに備えるべく、「豚しゃぶとトマト・玉ねぎの香味だれ」「なすのごま和え」「しょうがとみょうがの混ぜご飯」等を作りました。また6月に仕込んだ「梅シロップ」を炭酸水で割っていただきました。今回の全3回シリーズ企画では、薬膳の学びと実践を形にできました。今後も薬膳の考え方を取り入れて、季節に合った健康的な食卓を目指したいと思います。(SR)



薬膳企画から生まれた新しい地区くらぶ グリーンキッチン

5-7月に横浜南エリアが主催した薬膳企画をきっかけに、新しい地区くらぶが成立しました。金沢地区くらぶ「グリーンキッチン」です。薬膳の考え方をヒントに、季節の不調に対応できるような、旬の食材を生かした料理を楽しんで作っていきたいと思います。

8/7(金)に第1回の活動を行い、「ゴーヤチャンプルー風」「ピーマンのファルシ」「ゴーヤのケーキサレ」等を



調理・試食しました。副菜・おつまみからケーキまで、ゴーヤからいろいろなメニューを楽しめました。

「地区くらぶ」とは、組合員3名以上のグループでやりたいことを、パルシステムが応援する仕組みです。交通費・試食費の補助、保育、職員のサポートがあります。

活動場所にはシーサイドライン福浦駅すぐ、広い調理室と保育室を備えた横浜南センターを使用できます。

「グリーンキッチン」はメンバー5名で、原則月1回の活動です。涼しくなってくる10/19(月)には秋らしい根菜類・いも類を使ったメニューを予定しています。また今後はクリスマス会、新年会も検討しています。興味がある方は上記フォームからお気軽にお問合せください。(SR)



小学生向け お米の授業

横浜南センターより

パルシステム神奈川では、小学生を対象に「お米の授業」を実施しています。普段は配送を担当している職員が、横浜市内の小学校に出張して子どもたちとお米について学習します。教室でお米クイズをしたり、また米作りを実際に行います。先日の田植え体験では、泥んこになりながらも笑顔で作業。「お米をもっと食べたい」「作るのは大変だった」等の感想があり、食育につながる取り組みができました。

秋の収穫シーズンには、またみんなに会いに行く予定です。自分たちで植えた苗がどれくらい立派に育つのか、今から秋の収穫がとっても楽しみです！（神田センター長）

