

組合員の手づくりニュース

# ポップユーン



発行：川崎北エリア  
問合せ：エリア活動課  
TEL：045-470-6863

2019年度の  
活動テーマ

伝えたい！身近にかんじる ほんもの実感



9月号

7月31日（水）に麻生センターにて、川崎北エリア主催の「からだにやさしい夏の過ごし方～薬膳のススメ～」という企画を開催しました。当日は、薬膳のスペシャリストである、のりこ先生（さぼねっと講師）をお呼びして暑い夏を乗り越える秘訣を教えてくださいました。

体質チェックをしたり、食材クイズをしたりと楽しみながら薬膳を学びました。夏にオススメのレシピとして「にがうりと豚肉のチャンブルのせ冷やしうどん」と「とうもろこしひげ茶」をいただきました。薬膳というと特殊な食材や調理法をイメージしがちですが、普段食べている食材の持つ効能を活かし、季節や体調に合わせた温度や調理法にするだけで簡単に生活に取り入れられることがわかりました。パルシステムで旬の食材をバランスよく取り入れて、暑い夏を元気に乗り越えましょう！！



川崎北エリアの  
おすすめ商品

知ってますますおいしさを！

『神奈川のすくすくパン豚』学習・交流会  
開催決定！！

10月16日（水）麻生市民館調理室にて。  
詳しくは、weekly どりーむページ 730号  
（9/9～配付）をご覧ください！

## エリアブログはこちら

川崎エリアの活動の様子を載せています。  
ぜひチェックしてみてくださいね♪



<http://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume04>

### 編集後記

猛暑続きだった今年の夏、薬膳の企画で教えていただいたからだによいものを少しずつ取り入れて元気に乗りきりました。さあ、秋には川崎北エリアのおすすめ商品『神奈川のすくすくパン豚』の学習・交流会を開催します。どんな会にしようかとメンバーで内容を考え、楽しい美味しい企画に向けて準備中！どうぞ、お楽しみに！！