



しりずみ

189号 2022年4月

生活クラブ・浦和東支部委員会
https://club-urawa.sakura.ne.jp

★★ 支部・地区の活動費を集めます！ ★★

2022年度の支部・地区活動費を 5月26日 に引落としさせていただきます。
活動費の集金は1年に一度のみで、組合員が所属する 支部 と 地区 の活動や運営に使われます。
5月の利用購入代金と一緒に引落としますので、残高チェックをお願いします。

※ 地区によって金額が違いますので、ご注意ください!



単位:円

地区	大原	本太	木崎	原山	大谷場	大谷口	東浦和
支部活動費	500	500	500	500	500	500	500
地区活動費	300	200	300	400	200	400	300
合計	800	700	800	900	700	900	800

★★ 消費材情報……7月1回(7/3~)から変わります!



鶏肉・鶏肉加工消費材(ビオサポ食材セットを含む)

配合飼料価格の高騰で、価格が変更されます。()内は税抜アップ額です

・モモ肉 500g (+37円)・ムネ肉 400g (+27円)・ササミ 160g (+12円) など

マーガリン類3種

原料変更: 環境や人権に配慮したパーム油 (非認証)

⇒RSPO(持続可能なパーム油のための円卓会議)が認証するパーム油

価格変更: 国際的なパーム油の高騰と原料変更に伴う原価上昇のため

- ・塗っておいしいマーガリン 190g (税抜)236円⇒247円
- ・塗っておいしいマーガリン 380g (税抜)386円⇒410円
- ・料理やお菓子にも使えるマーガリン (税抜)275円⇒304円



★★ ウクライナ被災者救援カンパ ★★

ウクライナ国内と周辺国への400万人超の難民を救援するカンパを呼びかけます。
寄せられたカンパ金は日本赤十字社の「ウクライナ人道危機救援金」へ寄付します。

申込期間: 4月4回~5月3回の注文と同時に申し込みください。

カンパ金: 1口500円 ※非課税・割戻対象外(班配送では還元対象外)

申込方法: ①eくらぶ⇒トップ画面下方の案内から入り、「カンパする」ボタンで申込み

②個人注文書(OCR) ※注文番号 248568

⇒裏面の6桁番号記入欄に注文番号、数量欄に申込み口数を記入する

支払い方法: 共同購入代金と一緒に引き落とします。

★今年度は『ごま』と『のり』に注目します！

お料理の脇役に注目してもらいたくて、重点消費材にしました。
 今月は、茹で野菜やドレッシングにチョイ足しするだけで
 美味しく、いつでも使える「ごま和えダレ」を紹介します。



ごま和えダレ

〈材料〉

- ・白すりごま 大匙2
- ・醤油 大匙2
- ・砂糖 大匙1
- ・ごま油 小匙1
- ・おろし生姜 小匙1/2

※冷蔵保存できます



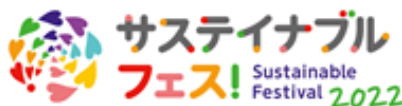
スナップえんどうと鶏ササミのごま和え ~2人分~

〈材料〉

鶏ササミ3本、スナップえんどう8本、塩少々

- ① 沸騰した湯に塩少々を入れ、スナップえんどうを30秒ほど茹でる。
ザルに上げた後に、余熱で火を通す。
- ② 同じ湯に、鶏ササミを入れて、火を止め5分おく。
湯から取り出して、粗熱が取れたら手で裂く。
- ③ スナップえんどうを斜めに半分に切る。
- ④ ②と③をごま和えダレ(半量くらい、お好みで…)と和える。

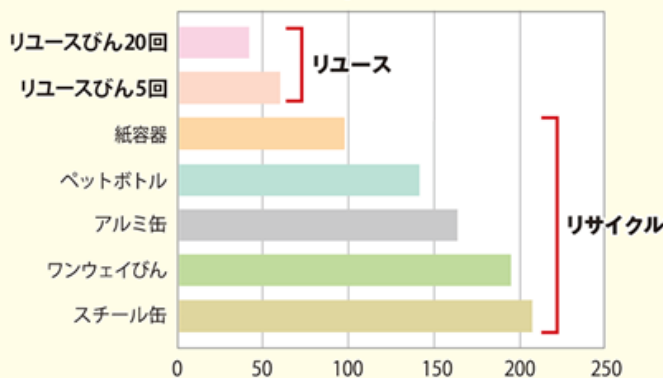
★Rびんの回収にご協力ください！



特に、**900ml**と**500ml**Rびんは、国の「自主回収認定」を受けています。
 認定を維持するには**80%以上の回収率**が必要です。
 リユースすることは、CO₂排出量の削減につながります。環境を守るためにも、必ず返却しましょう。

調味料からジュース・佃煮まで、**®**マークのついた8種類の**Rびん**(リユースびん)は、繰り返し使える『みんなの財産』です。

<500ml容器1本あたりのCO₂排出量(g)>



データ：LCA手法による容器間比較報告書より リユースびんの5回、20回は再使用回数。

★映画「食の安全を守る人々」(103分)



日時：5月23日(月) ①10:30 ②14:30 ③18:30

※書籍販売あり、②アフタートーク・有機野菜マルシェ

会場：埼玉会館 小ホール (JR浦和駅・徒歩6分)

料金(税込)：一般 1,100円、小中高生 550円

※各回上映の1時間前から販売開始(当日券のみ)

問合せ：048-762-9407(埼玉ネットワーク)

デポー浦和

5/3~5/5は休み

5/2は連休前の売り切り日です。

10:30~19:00

定休日：水曜