



junior 6歳～

Vol.7

pal*system 2019年4月1回 K-1

わたしの親子くらし

わが家の

パルシステム活用術大公開!

パルシステムを利用するとどんな変化があるの? パルシステムを始めて、忙しい毎日に
“余裕とメリハリが生まれた”という組合員のパルシステムのあるくらしをちょっと拝見!



T君(10歳)、Mさん、Mちゃん(7歳)

配達日は“ラクする”日

最短10分でできる
お料理セットが大活躍。

下ごしらえ済みの「お料理
セット」は配達日の夕食に。
仕事中の夫に写真をメールし
たら「おいしそう!」と即レス
が! 家族の食卓満足度が上
がっています。

カツ煮が
15分で完成!『4種野菜の
カツ煮セット』

週末のための“楽しみ”注文

朝食はお気に入りパンで、
ゆったり過ごす。

『しっとりま〜るい牛乳パ
ン』を、軽くトーストし、ハム
や卵などをささむのがお気
に入り。大好きなものがあ
ると朝から気分が上がります!

この時間が
あるから1週間
がんばれる〜平日もパルシステム食材
“フル活用”

お弁当に

子どものお弁当作りに
にさっと作れる冷
凍食品は欠かせませ
ん! 『北海道ポテト
のお星さま』は小さい頃
から愛用。

かわいくて、
おいしい

あと一品に

作り置きはあまりしないので、『揚
げだし豆腐(たれ付)』や『フライ
パンでフライドポテト』など、すぐ
に作れる食材を活用!



ふだんの朝食に

平日の朝食はトースト+ポークウイン
ナー。時間がないから無理はしません
(笑)。せめてもの彩りに『徳用グリーン
キウイ』が役立っています!



おながすいたときに

学校から帰って
おながすいて
夕飯まで待てな
いときに。



『大牧農場のポテトグラタン』

おつまみに

餃子の皮に『漁師
がつくった釜あ
げしらす』とチー
ズをのせ、トース
ターで軽く焼くミニピ
ツァが夫の好物です。



おやつに

子どもたちの大好き
な『ポテトチップス(し
お)』、『こんせんくん
ミルクバー』は常備!



わが家の注文方法&活用サイト

卵や牛乳、豆腐など毎日使う食材
は、『パルくる便』に登録。注文の
時短になります。スーパーが遠い
のでお米などかさばるものは必要
な時期に合わせて定期的に届くよ
うにしています。

これがわが家の“パルくる便”食材▶

かさばる米も
忘れずに

『だいたいこログ』で、料理のレパ
トリが増えました。使い方が簡単
で、人気のレシピやカタログ掲載
のレシピも見られて便利です。

最近のヒットは「さとい
も」で検索したグラ
タン! 簡単に作れて、子
どもに大好評でした!

牛乳で簡単
里芋グラタン

だいたいこログで 検索

食材から
検索できるので
便利

メイン料理だけでなく、副菜やお弁当、おつまみまで、パルシステム食材を活用しています。

パルシステムで こんなくらしの変化がありました！

料理が楽しく&時短に

冷凍食品など、手軽で、子どもにも与えられておとなもおいしく感じる商品があり、**毎日の食事作りの逃げ場**ができた。
(ゆき1004さん)



お料理セットを注文したことで、**夕食のメニューを考えずに、パツと作れる♪**
(うちーさんさん)

手作りが楽しくなりました。こんなにやく、豆腐、梅ジュース、しそジュース…どれも、カタログを見て作ったもの。梅・しそジュースは、毎年の定番になりました！
(domdomさん)



意識が変化

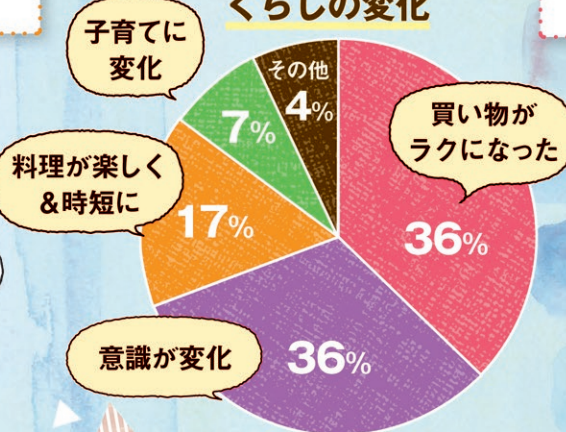
鮮度や素材そのものの味がわかるようになった。
(あきゆこさん)



産地にこだわりをもつようになり、ていねいな食生活になった。だしをとったり、オリゴ糖にしたり、添加物が少なくなるよう心がけています。娘が生まれてからはパルシステムでからだを作ってもらっていると感じます。
(まおち一ぬさん)

原材料に関心が向くようになった。
(Aさんさん)

わたしのくらしの変化



2018年12月「お買い物アンケート」より

買い物がラクになった

買い物に行く回数が減った。安いスーパーにくらべるとパルシステムは少々高いけど、お店に行かないことは**最大の節約！**
(ヒロシマコさん)

1週間のメニューを考えて商品注文するのでムダがなくなった。
(とらいなさん)

冷凍国産枝豆や冷凍国産コーンなどスーパーでは手に入らない商品があつてとても便利。
(kakokako_kさん)

少し割高ですが、仕事で遅くなったときに買い物に行かなくてもすむようになり、**時間に余裕ができて助かっています♪**
(GUNちゃんさん)

時間がないときに**買い物や食事のことでイライラすることが減った。**
(みのるくんママさん)

子育てに変化

安全な食材で、なおかつ楽をして子どもに食べさせられるのがいい。
(ちゃんやさん)

子どもたちが**食べ物にこだわりをもつようになった。**
(カルボナーラMさん)

妊娠中に加入してそのまま継続しているのですが、**子どもの口に入るものなので安全・安心なものを注文できるのが助かっています。**
(ピンクのねこさん)



・ INFORMATION ・

ベビー・キッズ向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ『yumyum』に月に1回掲載！注文用紙の場合は、裏面の「オプション登録欄」に記入を、インターネット注文の場合は「カタログの変更」欄より登録できます。

今回は5月3回

「教えて！自分へのごほうび注文」

自分へのごほうびにみんなが注文しているおいしいモノを公開！リフレッシュ方法なども紹介します。

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしのママくらし・親子くらし』誌面をwebですべて掲載しています。

バックナンバーはこちら ▶

