

# CIAO!

2021年

4月号

発行責任者：落合 由美／多摩南生活クラブ生活協同組合  
 編集：多摩南生活クラブ広報委員会  
 町田市小山ヶ丘 2-3-11 / Tel 042-798-4371 / Fax 042-798-4376

多摩南生活クラブ

検索



## ★ 多摩南のきらきらさん

友人の紹介で加入し、エッコロというシステムを知りぜひ利用してみたいと思うとともにこだわりのある消費材も魅力的でした。

以前より漠然と化学調味料などは身体に入れたくないと思っていたが、加入して具体的に何が危険なのか知る事ができ成分表示を気にするようになりました。好きな消費材の一つがメントール控えめで辛くないハミガキです。市販品の添加物が気になり変更し、使い始めは物足りなさを感じましたが今ではこれ以外を使うのが怖いくらい気に入っています。また、もう一つが五目寿司の素で必ず2本ストックしています。ゴマ、青じそと砂糖醤油で炒めた牛コマと一緒に混ぜて肉寿司にして食べるのが我が家流です。

コミュニティの活動で参加した、消費材で作った料理で子ども食堂のイベントはとても楽しく、子ども2人のワンオペ育児をしている私には夕飯作りはものすごく大変なのでとても助かりました。

今後、市販品と消費材を食べ(使い)比べてチャンピオンを決めるような格付けコンテストなどもあると楽しいかもと思っています。

### 松岡さんのおすすめ！



### ハミガキ ワスケー石鹼（株）

合成界面活性剤は、食品の味を分からなくさせる作用があるので、使っていません。

### ◆ もくじ ◆

- P2……消費材 10 原則は消費材に活かされています  
今年度のイチオシ活動、ここに注目！
- P3……コミュニティ活動～組合員が地域でつながる「たすけあい」～  
消費材 Step Up 点検に参加しよう！
- P4・5……まちのイチオシ＆まちづくり活動、今年度はこれです！
- P6……【報告】2020 年度消費材 StepUp 点検・デポー
- P7……お気に入り「フローズンヨーグルト」・レシピ「いちごシェイク！」  
私が配達しています 調布センター 輻サンズ  
私のまちの運動グループ【まち多摩】  
ACT 多摩たすけあいワーカーズ つむぎ
- P8……イベント案内・特報・申込書

①多摩統合センター  
町田市小山ヶ丘 2-3-11  
tel : 03-5426-5218  
(コールセンターにかかります)  
Fax:042-798-4376

②調布センター  
調布市国領町 3-4-3  
tel : 03-5426-5218  
(コールセンターにかかります)  
Fax:042-485-3447

③デポー八王子みなみ  
八王子市別所 1-69-5  
tel : 042-670-3099  
fax : 042-670-3022  
開所 : 10:30～19:30

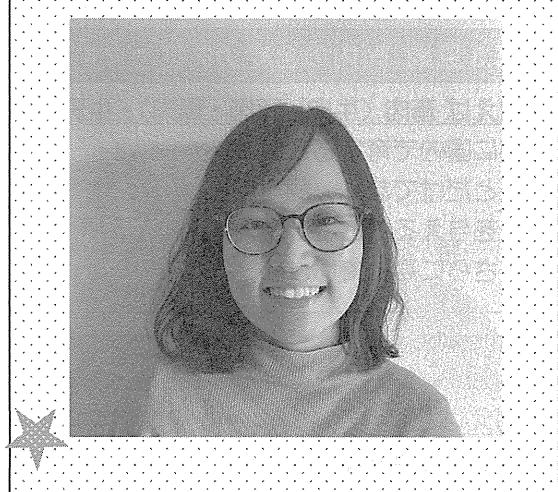
④デポー国領駅前  
調布市国領町 3-3-5  
tel : 042-442-0710  
fax : 042-442-0714  
開所 : 10:30～19:30

⑤デポー町田  
町田市成瀬が丘  
2-27-1 FS ビル 1階  
tel : 042-706-0360  
fax : 042-706-0370  
開所 : 10:30～19:30

★生活クラブ館  
まちだ  
イベントスペース  
町田市旭町  
1-23-2

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち稻城●  
松岡 愛美 さん



### 多摩南を支える仲間たち

	2月末現在	配送	デポー
組合員数	16,004 人	5,280 人	
加入者数	111 人	34 人	
脱退者数	93 人	47 人	
世帯当り	26,350 円	11,606 円	
総利用高	421,290,177 円	61,385,967 円	



多摩南生活クラブ  
9自治体 11まち  
2センター 3デポー

# ◆消費材 10 原則は消費材に活かされています◆

生活クラブは、原材料の調達から生産、流通、消費、廃棄に至るすべての過程で安全・健康・環境を最大限に尊重し、消費材 10 原則を定めています。そして、組合員と生産者、生活クラブ全体でこの原則を追求します。

## 第1原則 安全性を追求します

### 例えば ポークワインナー

発色剤（亜硝酸ナトリウム）だけでなく、着色料・保存料・酸化防止剤・化学調味料も不使用の無添加ワインナーです。右 QR から動画を見ると、生活クラブのポークワインナーがますます好きになりますよ。



## 第2原則 遺伝子操作された原材料は受け入れません

### 例えば 国産ブレンドなたね油

食用油は遺伝子組み換え表示の義務がないため、市販のなたね油（キャノーラ油）の原料は遺伝子組み換えかどうかわかりません。



## 第3原則 国内の自給力を高めます

### 例えば 畜肉（牛肉・豚肉・鶏肉）・牛乳・卵

単に国内で育てるということだけでなく、飼料用米を与えることで自給力をさらに高めています。



農林水産大臣賞

## 第6原則 有害化学物質を減らします

### 例えば 固型せっけん

せっけんは水で薄まる短時間で分解されるので、環境への負荷が少なくて済みます。シンプルライフ研究家・マキさんも愛用しています。⇒



## 第5原則 素材本来の味を大切にします

### 例えば 餃子

肉、野菜、調味料、皮に使う小麦粉まで、提携生産者の原材料を使った自然な味です。市販の餃子のほとんどは「調味料（アミノ酸等）」などが入っていますが、生活クラブでは食品添加物は使いません。



## 第8原則 温室効果ガスの排出削減をすすめます

### 例えば 焼のり

生活クラブ愛知に消費材を届け空になったトラックにみえぎよれん販売(株)の焼のりを積み、飯能 DC に納品。

## 第9原則 積極的に情報を開示します

### 例えば 食べるカタログ

微量原料に至るまで、原材料を全て掲載しています。情報公開しない秘伝の味は扱いません。

## 第10原則 独自基準を定め自主的な管理をすすめます

### 例えば 消費材 Step Up 点検

組合員が生産現場を訪問し、生産者だけでなく組合員自身がよりよい消費材づくりに関わるしくみがあります。P6 活動報告参照。

# ♪ 今年度のイチオシ活動、ここに注目！

今年度も各まちで取り組むイチオシ消費材活動（P4、5 参照）を盛り上げるために、スタート集会を行ないます。新生酪農(株)のバターとヨーグルトを使った料理紹介もありますので、ぜひご参加ください。

### イチオシ スタート集会

### ここに注目！今年のイチオシはこれ！ ～コンシェルジュによる料理紹介付き～

参加費：無料

- ★日 時：4月 13 日（火）12:00～14:00
- ★場 所：多摩統合センター（10名）とリモート併用
- ★内 容：各まちの活動のポイントの発表
- 登録・食のコンシェルジュ\*による料理紹介

\*登録・食のコンシェルジュ：お料理だけでなく、消費材のことも伝えられる生活クラブの食の総合案内人です。



多摩南の

4月・5月  
2号連続掲載

## コミュニティ活動

### ～組合員が地域でつながる「たすけあい」～

新しい年度が始まりました。いくつになっても、新年、新年度というものは自分自身や家族にとって、新たなステージです。生活クラブは、「福祉・たすけあい8原則」を定め、誰でもどこでも安心して暮らせるしくみづくりに取り組んでいます。この8原則のうち「3：参加型社会」は、コミュニティ活動の考え方です。多摩南には今87のコミュニティがあり、頻度は様々ですが活動を展開しています。

**1：多様性**

一人ひとりがちがいを認めあいながら、対等につながり、よろこびを分かちあえる社会をめざします。

**2：尊厳の尊重**

生まれた時から最期の一日まで、誰もがその人らしく安心して暮らせる地域をつくります。

**3：参加型社会（コミュニティ活動の考え方）**

子育て、介護、社会的孤立を地域全体の課題と考え、お互いにたすけあう参加型のしくみをつくります。

**4：働きがいのある人間らしい仕事**

生活と仕事が調和し、社会をゆたかにする多様な働き方・働く場をつくります。

**福祉・たすけあい 8原則****5：居場所づくり・役割づくり**

あらゆる人が、心おだやかに楽しく過ごせる居場所づくり・役割づくりをすすめます。

**6：子育て支援**

子どもが笑顔で暮らせるように、地域全体で、子ども支援・親支援に取り組みます。

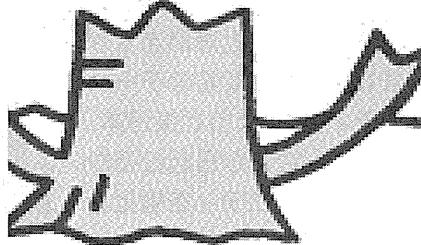
**7：介護支援**

介護する人・受ける人がどちらも、安心して毎日を過ごせるようサポートします。

**8：社会的孤立への支援**

貧困と孤立を見過ごさず、寄り添い、伴走することで自立を後押しします。

ご近所に、新しいステージを迎えて不安を抱えている方がいるかも?!また、ちょっと誰かに手を借りたい時はありませんか。コミュニティ活動することで顔見知りの関係がひろがって、お互いにたすけあえたら良いですね。それが、8原則に定める「3：参加型社会」です。



では実際、顔見知りの関係をひろげるためのコミュニティ活動って、どんなことをしているのでしょうか？

⇒次号で紹介♪

## 「消費材 Step Up 点検」に参加しよう！



「Step Up 点検」とは、生活クラブのオリジナルな組合員活動の1つです。 “生産者と組合員が一緒に決めた基準”に基づいて消費材がきちんと作られているかどうか、組合員が生産者訪問して生産現場の点検をします。

いちばんの特長は、ふだんは組合員と接する機会のない実際に消費材を作っている生産者と、いつも食べている組合員が直接対話して確認するところです。組合員と生産者との対話で、消費材の品質がステップアップしていくとともに私たち組合員は消費材のこだわりなどをより深く理解できるのです。

手を取り合って消費材の品質を高め続けるこのしくみを生活クラブでは、「持続可能な生産と消費」推進制度”と呼び、今とそして次世代にわたり安全に、安心して食べることができる消費材の見直しを重ねます。

### 消費材に使われている容器包装の 「消費材 Step Up 点検」

『コクと香りのカレールウ』の容器包装の点検をします。秋に事前学習会をおこなったのち、生産者を訪ねる予定です。興味のある方は参加してみてください。参加希望者は必ず事前学習会に参加してください。組合員限定、人数制限があります。

日程は改めてお知らせします。





# まちのイチオシ＆まちづくり活動、今年度はこれです！

## <八王子北>(株)ニューオークボ「スクリューマカロニ・フードドライブ」

イチオシ消費材は、(株)ニューオークボの「スクリューマカロニ」です。色々使って便利なスクリューマカロニの原料や製造のこだわり、おすすめのレシピ等を、生産者交流会や広報紙、SNSを通してみなさん伝え、利用を増やしたいと思います。まちづくりのテーマは「フードドライブ」です。コロナ禍により食料支援の現場で食料品需要が高まり、市民からの支援も広まっています。組合員の力を借りて、八王子地域協議会とも連携しながら食料品を集め、地域のフードバンクや子ども食堂などに届けたいことをめざします！



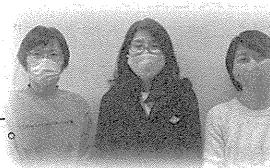
## <八王子南>日本果実工業(株)「まぐろ油漬缶」・ コミュニティ

まちイチオシ消費材は「まぐろ油漬缶」です。委員の中でも大人気でお気に入り消費材として常備されている方も多いと思いますが、一年かけて奥深い人気の秘密に迫りたいと思います。まちづくりのテーマは昨年度に引き続き「コミュニティ」。ちょうど東日本大震災から10年の節目を迎えるました。これから起こるかもしれない大震災に備える意味でもコミュニティを強化して有事の時に役立つ活動になればと思います。



## <日野>(有)とうふ処三河屋「もめん・きぬ」・子育て

イチオシ生産者は、日野の誇る美味しいおとうふ屋さん「(有)とうふ処三河屋」です。国産大豆100%、天然にやり使用の、大豆の味がしっかり感じる美味しいおとうふ。たくさん食べて、生産者を応援しましょう。まちづくりのテーマは「子育て」です。子育て中のみなさんと一緒に、楽しい企画を考えています。たくさんのご参加お待ちしています。



## <町田西>新生酪農(株)「脂肪と酸味をおさえた プレーンヨーグルト」・防災

イチオシ消費材はパスチャライズド牛乳で定評のある新生酪農(株)の「脂肪と酸味をおさえたプレーンヨーグルト」です。酸味が苦手な人、乳幼児にもおすすめです。発酵食品が見直される今日、健康を意識する人にぴったりです。まちづくりのテーマは、気候変動の影響でいつ起こるかわからない災害に備えた防災です。危険チェック、ゴミ拾いしながらコロナ禍の中でも街歩きをして災害への備えを考えています。



多摩南では今年度もイチオシしたい消費材を一つ決めて、1年かけて学んでいきます。生産者を招いて学習会を行ったり、生産者を訪ねて生産現場を見学したり。深く知ればもっと好きになるはず！

また地域でつながれるように、環境にやさしい生活ができるようまちづくりのテーマも一つ決めて、活動していきます。

まち委員からの紹介を掲載します。ぜひ自分のまちの活動に参加してくださいね！

## <多摩>和高スパイス(株)「粒入りマスター」・ グリーンシステム

イチオシ消費材は和高スパイス(株)の「粒入りマスター」。粒入りマスターはいつも使い方がワンパターンになりがち・・・。そんな粒入りマスターの美味しさの秘密を知り、その美味しさを引き出す食べ方や料理を知って共有していきたいと思います。まちづくりのテーマはグリーンシステム。改めてRびんについて知ってもらい、返却キャンペーンを行うなどして返却率アップを目指していきたいと思います。



## <稲城>エスケー石鹼(株)「固型せっけん」・せっけん

イチオシ消費材はエスケー石鹼(株)の「固型せっけん」。まちづくり活動のテーマもせっけんという、石けん推し推しの一年にしていきます！手洗いに食器洗いに掃除に洗濯に。シンプルで万能、そして人にも環境にもやさしい石けんの良さを、使い方講座やSNS発信で伝えていきます。石けんをとおしてマイクロプラスチックなどの環境問題についても考え、エコでシンプルな生活を提案していきたいです。



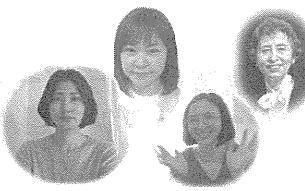
## <町田中央>タイヘイ(株)「焼肉のたれ」・ 組合員の居場所づくり

イチオシ生産者をタイヘイ(株)とし、「焼肉のたれ」をイチオシ消費材として活動します。オンラインによる生産者交流会を開催します。またアレンジレシピなどを広報紙アンサンブルに掲載します。市場調査などを行い、市販品との違いを組合員とともに考え学習し、利用促進につなげていきます。まちづくりでは組合員どうしが交流でき、参加しやすい小さな居場所づくりをすすめます。組合員が特技を発揮できる場を作ることで、新たな人の登場にもつながるよう活動をすすめています。



## <三鷹>(株)カジノヤ「小粒納豆・小粒カップ納豆」・防災

2021年度は子どもも大人も大好きな「納豆」の年にします。(株)カジノヤの「小粒納豆」「小粒カップ納豆」について学び、広報紙・SNS・YouTubeを通して組合員に納豆の美味しさ・魅力を伝えていきたいと思います。同時に納豆のアレンジレシピを考案し、納豆の可能性を広げていきたいです！まちづくりのテーマは昨年に引き「防災」です。防災の重要性をアピールし、普段から備えられる防災食の紹介をしていきたいと考えています。



## <府中>(株)青い海「素精糖・素精糖粉末」・ グリーンシステム

今年度は(株)青い海の「素精糖・素精糖粉末」をイチオシしていきます。ミネラルたっぷりの自然な甘みが魅力のお砂糖です。生産者交流会をオンラインで開いたり、レシピを広報紙ばれっとで毎月紹介したりして、たくさんの利用につなげたいです。まちづくりの活動では飯能デリバリーセンターの資源回収現場の見学など「グリーンシステム」について学ぶ機会を設け、より多くのRびん・P袋が回収されるように盛り上げていきます！



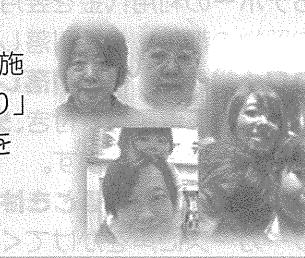
## <調布狛江>(株)カジノヤ「小粒納豆」・ グリーンシステム

イチオシは(株)カジノヤの「小粒納豆」です。今時珍しい経木のパックに包まれた納豆は開けるとぷへんと木の香りがします。原料大豆は国産、タレからしがついていないので好きな味にアレンジ自由！たくさんの組合員に美味しさを伝えます。そしてまちづくりのテーマは昨年度に引き、グリーンシステムです。カタログやRびんの回収などについて丁寧に広報し、暮らしやすいまちづくりに努めます。

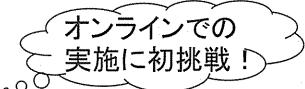


## <町田南>(有)小野田製油所「ごま油」・居場所づくり

まちの中に小さなつながりをたくさん作り、自分のやりたいことが誰かをたすける「大勢が好きなことをしてまとまるまち」を目指します。イチオシ消費材は(有)小野田製油所の「ごま油500g、800g」とします。生産者交流会を実施予定です。まちづくりのテーマは「居場所づくり」とします。多世代が集う場として、デパート町田を拠点に「みんなの居場所」を毎月開催予定です。



# 【報告】2020 年度消費材 StepUp 点検



多摩南生活クラブでは毎年多摩南独自消費材の「とうふ」の消費材 Step Up 点検を行っています。また、連合自主監査委員会メンバーとして多摩南以外の組合員と一緒に、「たまごパン」についても行いました。

コロナ禍で生産者の工場を直接見ることができなかったので、「とうふ」は生産者から送られてきた動画を事前に見た上で、「たまごパン」は事前に提出した質問に合わせて動画と写真をとっておいてもらい、現地点検当日 zoom 画面を通して生産者に質問などしました。

消費材 Step Up 点検の目的や大まかな流れは p3 参照。詳細は右 QR から。



**(有)須黒食品 デポー用  
イージーオープン2連パック**

もめんとうふ  
「恵み」

井戸水って安全？

とうふ製造に欠かせない水は稻城の井戸水を消毒して使用していますが、法令で定める 1 年以内に 1 回の水質検査以外にも検査しています。大豆を水に浸したり煮たりするときには、さらに浄水してから使用していることがわかりました。



イージーオープンの容器って安全？

イージーオープン容器は、容器本体とふた部分を熱で圧着していて安全性は問題ないとのこと。ただ、容器本体の材質・ふたの材質・熱で圧着する機械の相性があり、現在のベストな組み合わせにたどり着くのに試行錯誤したそうです。

改善点は？

手洗いに殺菌成分の入った洗剤を使用していたので、資料を使って石けんの良さを説明し、できるところから石けんに切り替えるようにお願いしました。

デポー

お買物はデポーカードで♪

組合員ならどのデポーでも利用できるんですよ。現在デポーは東京に 10 店舗あり、多摩南エリアには 1 号店の八王子みなみ、3 号店の国領駅前、9 号店の町田があります。

配送で注文し忘れたときは、デポーで調達してくださいね♪

一店舗を選んでデポーカードを作ると、共同購入の引落口座からデポーの利用代金を翌月引き落とすことができます。

- ・お買物の都度、一括引落し／現金払いを選べますが、コロナ禍の今、一括引落しがオススメです。
- ・200 円で 1 ポイント付き、500 ポイントでクーポン券(500 円分)が発行されます。
- ・デポーカードを作るときは、利用したいデポーのフロアーウォーターズに声をかけてください。約 1 ヶ月でできます。

## 二葉製菓(株)の「たまごパン」

HACCP\*認証取得に向けた進捗状況は？

コンサルタントから助言を得ながら、ほとんどの書類が整い、申請はいつでもできる状態であることがわかりました。

\*HACCP とは、製品への危険物質の混入に対し、作業過程（原材料入荷～製品出荷）を整理・分析・管理することでそのリスクを減らす手法です。

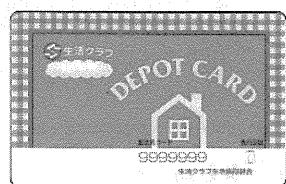
### 製造及び衛生管理の取組について

生活クラブの消費材と一般品が混在しないように、材料から製品まで工夫して工場内に置かれています。生地製造に使用する器具類は煮沸消毒し、熱湯を使用できない部分には拭き取り清掃後、アルコール消毒していることがわかりました。また、タオルや軍手等の洗濯には石けんを使用していました。

### 改善点は？

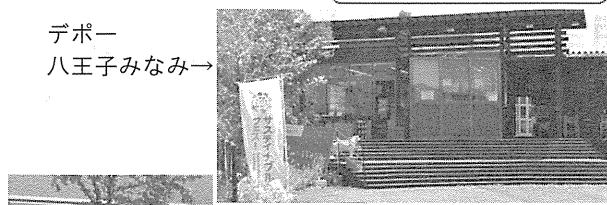
動画を見て、成型するワイヤーカッターの機器に破損があることがわかりました。破損箇所の修復と破損させないための対策を講じるようお願いしました。

現地点検の詳しい様子は右 QR から。



デポー

八王子みなみ→



↑ デポー国領駅前



デポー町田→

あすすきレシピ！

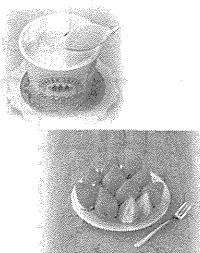
### ビオサボレシピ

#### いちごシェイク！

カロリー控えめ

【材料】(4人分)

ヘタを除いたいちご 200g、低脂肪牛乳 200ml、  
フローズンヨーグルト 1個半



#### 【作り方】

すべての材料をミキサーに入れて、なめらかになるまで攪拌する。



### ☆☆私が配達しています☆☆

東京都は狛江市の出身、現在は町田市在住の浅谷です。今年の1月で轍サンズに入職し丸19年経ちました（20年目に突入）。

年々配達に出る機会も減りましたが、たまに配達に出ると組合員のみなさんに温かく迎えられ、時に話が盛り上がって配達時間が遅くなったり

(笑) しながらここまで支えられて今に至っているのだと実感しております。

新型コロナウィルスによって大変な世の中になっていますが、今後も我々は元気に消費材をお届けします。みなさんも体調を崩されませんようどうぞ自愛ください。

調布センター  
轍サンズ代表 浅谷 豊



### ☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まち多摩】

#### ACT 多摩たすけあいワーカーズ つむぎ



つむぎでは、高齢になってもハンディがあってもこの街で暮らし続けるために、利用者様の日々の暮らしのお手伝いをしています。介護保険、障がい福祉サービス、ひとり親、産前産後のお手伝いなどおひとりお一人の必要とされているケアに対応できるように、メンバー全員で常に問題意識とスキルアップを目指して活動しています。

昨年から拡がりをみせているコロナ感染症の厳しさ、難しさを身をもって感じていますが、利用者様の「ありがとう」の言葉と、私たちの「おたがいさま」の気持ちで困難な今の状況を乗り越えて行きたくと思っています。

メンバーは30代から80代までと幅広く、年長者からは経験に基づいた人生のアドバイスを、若者(つむぎでは50代くらいまでをそう呼んでいます)は、スマホの使い方などIT活用のインストラクターになり、賑やかに交流しています。

多摩南21,000人のハート

私の気に入り  
221



フローズンヨーグルト  
配送税込 732円

ワーカーズつむぎ  
斎藤 恵さん

ペンギンイラストの容器に入ったフローズンヨーグルトは、一年中我が家定番です。ヨーグルトの爽やかな味とシンプルな素材でできたこのアイスはアイスクリームよりも価格がお手頃、そしてカロリーも低め。家でつくるフルーツパフェとも相性がよく大活躍です。

次回取組みは 4月4回

所在地：多摩市永山1-8-17 ボヌール永山202号

T E L : 042-376-3973



# サステイナブルなひと、 生活クラブ

問合せ・申込み：多摩南本部事務局  
 TEL 042-798-4371 (月～金、9時～17時受付)  
 FAX 042-798-4376 (24時間受付)  
 e-mail : block.tamaminami@s-club.coop

こちらからも申し込みます



イベント	日時	会場・託児
ここに注目！今年のイチオシはこれ！ ～コンシェルジュによる料理紹介付 <a href="#">オンライン可</a>	4月13日(火) 12:00～14:00	多摩統合センター 参加費：無料 託児：なし 締切：4月9日(金) オンライン参加希望はWEB申込み zoomURLをお送りします。

#生活クラブ み~つけた！！ 紹介します！

今月はパスタ生産者（株）ニューオークボ のご紹介です♡

《 Ciao ! モニターを募集します 》

6月～9月号を読んで毎月簡単なアンケートにお答えください。  
 未経験の方の応募をお待ちしています。希望される方は下記申込書で申し込んでください。4か月分のアンケートにお答えいただいた方に図書カード500円分をプレゼントします。  
 定員：10人（応募多数は抽選とし当選者に連絡します）  
 詳しくはWEBページをご覧ください。 → 

## Ciao!4月号 申込書



配送組合員は配達便で、デポー組合員はレジへ提出してください。

締切に間に合わない場合はTEL・FAX（上記番号）でも受け付けています。

まち( )	班・個・デポー(○印してください)
名前( )	組合員コード( )
電話番号( )	
メールアド( )	

希望項目に□チェックしてください

- ここに注目！今年のイチオシはこれ！
- Ciao!モニターに応募します。（締切：5月28日）

Ciao!への感想・意見などをお寄せください。

ご記入いただいた情報は生活クラブの活動に限って利用させていただきます。

NEW\_OKUBO\_OF... 投稿  
[new\\_okubo\\_official](#)  
ニューオークボ



ツナとほうれん草のトマトクリームパスタ



いいね！: nujhcugon、他  
[new\\_okubo\\_official](#) おはようございます！

さて3月にはwebだけでなく、引き続き  
様々な媒体で情報発信して参ります！  
生糀の千葉県イベント情報誌「ぐるっと  
千葉」(@gurutto\_chiba)4月号が発  
売されますが、そこに先般取材頂いたニ  
ューオークボの記事が掲載されますよ！  
発売日にまたお知らせしますので、皆さ  
ま是非読んでみてくださいね。  
ラジオも引き続きお楽しみに...毎週紹介  
されるお店情報も是非チェックしてくだ  
さい♪

明日から3月。春の気配を感じたら。  
今日のランチは、ツナとほうれん草のト  
マトクリームパスタは如何ですか？