

子育てくらぶ

にこにこ 便利

おかやまコープで もっと子育て？

2025 冬号

「にこにこ便利」は会員さんに春・夏・秋・冬の年4回、お届けします。

☆きらきらステップシリーズは親子の楽しい食卓をサポートします☆

「きらきらステップ」シリーズは、実際に子育てをしている組合員の声を反映して開発され、安全・安心な国産素材と徹底した品質管理のもと作られています。離乳食や幼児食に便利な冷凍・レトルト商品をそろえ、下ごしらえなしですぐ使える素材型や、幼児が食べやすい大きさとやさしい味付けにもこだわりました。



赤ちゃんの初めてのお誕生日に、かわいいライスケーキを作ってみませんか？  
CO・OP「きらきらステップ」シリーズのキューブ素材を使えば、彩りもきれいで手間いらず。  
ママも赤ちゃんも笑顔になれる、記念日にぴったりなケーキです。

[対象の目安] 1歳頃から

バースデーカラフルライスケーキ

1歳のお誕生日に♪  
卵とトマトの可愛いライスケーキです！

- 材料(お皿の直径21.5cm)
- ◎CO・OP国産野菜と豆乳で作った角切り野菜入りホワイトソース(表示通りに加熱する).....1個
  - ◎CO・OP国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース(表示通りに加熱する).....1個
  - ◎ごはん.....80g
  - ◎バター.....少々
  - ◎にんじん(厚さ3mmの輪切りにしてゆで、型で抜く).....適量
  - ◎ブロッコリー(ゆでて穂先を小さく切る).....適量
  - ◎アスパラガス(ゆでて穂先をローソク用と飾り用に切る).....1本
  - A ◎溶き卵.....1/2個分
  - ◎牛乳.....小さじ1

- 作り方
- ①フライパンに油を熱し、Aを入れて、いり卵をつくる。
  - ②ごはん50gとトマトコンソメソースを混ぜ、丸く形をつくる。
  - ③残りの白ごはんも丸く形をつくり、皿に盛り、その上に①の2/3量、その上に②のをのせる。
  - ④③にホワイトソースをかけ、ブロッコリーとアスパラガスを飾る。
  - ⑤ケーキの周りに、型抜きしたにんじん、いりたまご、アスパラガスで飾り付けをする。

※卵を使用しています。お子さんが卵を食べられる場合にあげてください。  
※お子さんがのどに詰まらせないよう月齢を目安に量を調整し、すりつぶしたりほぐすなどして、上手に飲み込み終わるまで必ずそばで見守ってあげてください。

このレシピに使った商品はこちら

CO・OP国産野菜と豆乳で作った角切り野菜入りホワイトソース 8個入(160g)

CO・OP国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース 8個入(160g)

※宅配では『ふぁみ〜ゆ』、店舗では冷凍食品のコーナーにあります

お誕生前の赤ちゃんもお申し込みできるようになりました！



赤ちゃんへの最初のお守りとして、妊娠中から申し込みできる《たすけあい》J1000円コース お誕生前申し込みが好評です。  
妊婦さんが、おなかの赤ちゃんを被共済者としてお申し込みいただけます。 ※ご加入には一定の条件があります。

詳しくはこちら

コープ共済はインターネットで24時間申し込みOK!

※対象商品:《たすけあい》、《あいぶらす》、《ずっとあい》、プラチナ85(学生総合共済)

コープ共済 ネット加入 検索

無料の資料請求はこちらから

契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会 K-87786-2508

子育てひろばのお知らせ

定期開催している会場では、時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!参加無料!スタッフの組合員さんが見守ってくれています。詳しくはホームページ・ウィークリーコープ・店頭掲示等でご確認ください。

子育てひろば あいあい	コープ北畷	火曜日(月1~2回)
	コープ倉敷北	金曜日(月1~2回)
子育てひろば きらきら☆	コープ鴨方	毎月第3水曜日

※「子育てひろば こじかのパンピ(コープ総社東)」は、当面の間休止させていただきます。

子育てイベントに関する情報も発信中!

コープアプリの登録はこちらから

にこにこ 絵本



『おいしいおのまとぺ』  
たかはら みわ 高原 美和 / 作・絵 PHP研究所 2025.9

オレンジゼリーがぷるぷるん。チョコレートがパキパキッ。ホットケーキにバターをのせて、はちみつをかけると、どんな音が聞こえてくるかな?本物そっくりに描かれたおやつは、どれもとってもおいしそう。たくさんのおやつから聞こえてくる、おいしそうなオノマトペが楽しい絵本です。「次はどんな音かな?」とあてっこをしたり、もぐもぐと食べあっこをしたり、色々な楽しみ方ができます。

(岡山県立図書館 児童資料班)

「子育てくらぶ にこにこ」の登録がまだのお子さんがおられる方はこちらから!

# にこにこ はひるば

子育てをしているみんなが楽しめる

優信優輝ママ

この夏は、海やおもちゃ王国、キ  
ンダーランドに行ったり、チャギン  
トンに乗ったりしました♪

海では大きな浮き輪に2歳のお  
兄ちゃんと0歳の妹が一緒に乗って、  
仲良くプカプカ浮いて、ママと一緒  
に遊びました(^^)とってもかわいい2  
ショットで、家族の素敵な思い出に  
なりました。



スーザンボイル

\*子育てでうれしかったこと…言  
葉をしゃべったり、覚えていたり、  
意思疎通ができるようになって  
きたこと。  
\*うちの子自慢…動物の鳴き声や、  
人が発した言葉をマネするのが  
上手。

\*こんなこと困ります…思うよ  
うにいかないとイヤイヤが発動！

ちよこれと

2歳半と1歳の息子2人を育て  
ています。弟が生まれ、接し方がわ  
からなかった長男。最近はおもちゃ  
を貸してあげたり、一緒に遊んだり、  
「可愛い」と言ったり、うれしい変化

長男は偏食がありました。コー  
プのサバの煮物や塩サバが好きで、  
食べてくれるので助かっています。  
他にも骨抜き商品もたくさんあり、  
子どもに出す料理の時短になり、  
簡単に魚がとれてありがたいです。



みか

子どもが2歳になるタイミング  
でプレゼントが届きました。子ども  
大喜びでした！記念写真も撮りま  
した。ありがとうございます(^^)  
ゼリーが一番うれしそうにしてい  
ました。



2歳・3歳プレゼント  
※プレゼント内容は変わる場合があります。

## 子どもの急な病気に困ったら、まず ☎ #8000

急な子どもの病気に。小児科医師・看護師が相談にのってくれます。  
[受付時間] 平日19時～翌8時 / 土18時～翌8時 / 日・祝8時～翌8時  
※つながらない場合(携帯電話以外、一部IP電話など)は、  
「086-801-0018」に。

## 岡山県青少年総合相談センター ☎ 086-224-7110

青少年や保護者のみなさんからの相談を受け付けています。LINEでも相談できます。  
[電話相談] 8時30分～21時30分  
／年中無休(年末年始除く)  
[LINE相談] 17時～21時  
／火・木・土曜(年末年始除く)



## は〜と♡ふるネット ☎ 0120-378-502

産前産後の家事支援などを組合員さんが  
手伝ってくれます。(有償)  
おかやまコープ生活支援サービス総合窓口:  
[受付時間] 9時～17時(月～金曜)



## 聞きたい話したい話 『ママ・パパの リフレッシュ法』



投稿募集 感想やおしゃべり、イラスト、  
お子さんの写真などをお寄せください。

[e-mail] kumikatu@okayama.coop 件名に、「にこにこ」  
と入れてください

[ハガキ] 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7  
おかやまコープ「にこにこ便利」係

[FAX] 086-256-2585

おかやまコープ にこにこ

検索



## 岡山県からの食育のお知らせ 冬の味覚を食べよう!

今回は、取り分けできる離乳食のレシピを紹介します。  
家族で食べる料理を作る途中で、一部食材を赤ちゃん用に  
取り分けて、作ることができます。



岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」

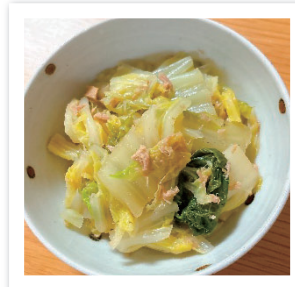
### 【白菜とツナのやさしい煮】

材料 (4人分)

- ◎白菜……………1/4個
- ◎水煮ツナ缶2缶(140g)  
※食塩不使用
- ◎だし汁……………400ml
- ◎しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ①白菜をざく切りにする。
- ②鍋に①とだし汁を入れ、柔らかくなるまで中火で  
煮る。離乳初期は、赤ちゃん用の具材を取り分ける。
- ③ツナを加えてさらに煮る。
- ④赤ちゃん用の具材(離乳中期・後期)を取り分けた  
後、しょうゆを加えて味をととのえる。



#### 離乳初期



取り分け量

- ◎白菜  
…小さじ1程度

#### 離乳中期



取り分け量

- ◎白菜  
…大さじ1程度
- ◎ツナ  
…小さじ1/3

#### 離乳後期

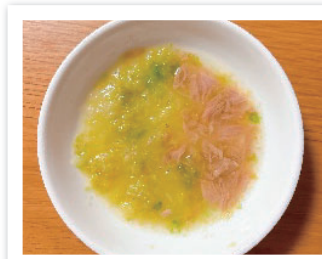


取り分け量

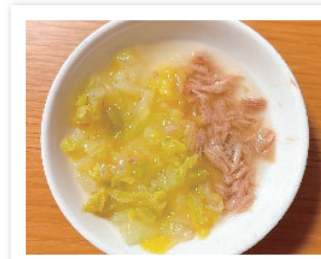
- ◎白菜  
…大さじ1程度
- ◎ツナ  
…小さじ1/2



白菜の葉先を煮汁大さじ1と合わせ、  
ペースト状にすりつぶす。



白菜の葉先とツナを  
煮汁大さじ1と合わせて  
粗くすりつぶす。



白菜を3～4mm大に刻み、  
煮汁と合わせる。  
ツナは、細かくほぐす。

## 2025 冬号 にこにこ 聞きたい話したい話

(お名前)

(組合員コード)

匿名希望 → ペンネーム( )

会員 → 配達担当者・コープステーション担当者・店舗のサービスカウンター  
→ 組合員活動グループ

©岡山県保健医療部健康推進課健康づくり班 岡山市北区内山下2-4-6 岡山県庁5階  
TEL:086-226-7328 FAX:086-225-7283 https://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/

