

にこにこ 便り

「にこにこ便り」は会員さんに春・夏・秋・冬の年4回、お届けします。

2018
春号

「にこにこ」レポート

商品で子育てを応援!

おかやまコープでは、商品を通じて、健やかな子どもの育ちと楽しい子育てを願って「子育て応援」をすすめています。

famille

子育てママを応援する
宅配のチラシです。
離乳食やおやつなどはもちろん、
授乳中のママのティータイムにいたるまで
さまざまな商品が満載です。



「CO・OPきらきらステップシリーズ」



「子どもうれしい、
私もうれしい、
“家族”がうれしい」
商品です。

国産米を
ふっくら炊いた
白がゆ
1個17g×15個入り



3種の
国産野菜と
しらすのおかゆ
1個30g×6個入り

野菜がつまった「バランスキューブ」

素材そのもののおいしさを味わえる便利な離乳食用食材。

- ◎トマトベース(赤) … トマト・しいたけ・たまねぎ・にんじん・りんご
- ◎豆乳ベース(白) … 豆乳・牛乳・大豆・ごま
- ◎かぼちゃベース(黄) … かぼちゃ・にんじん・たまねぎ
- ◎ほうれん草ベース(緑) … ほうれん草・かぼちゃ・とうもろこし・マッシュポテト



「バランスキューブ」をつかった離乳食のレシピ

ゴックン期 (5~6ヶ月頃)

豆腐とほうれん草のパン粥

- 材料 (1食分)
- ◎絹ごし豆腐 … 10g
 - ◎米粉パン … 10g ◎だし汁 … 適量
 - ◎バランスキューブ(緑)解凍 … 半粒

作り方

- ①豆腐は耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で約20秒加熱。
- ②米粉パンは耳をとり除き、細かくちぎって耐熱皿に入れる。水少々をかけてラップをし、電子レンジ(600w)で20秒加熱。
- ③すり鉢に①②を入れて混ぜ、だし汁でのばしながら麺棒ですりつぶす。なめらかになったら器に盛り、バランスキューブをかける。



カミカミ期 (9~11ヶ月頃)

ふわふわ鶏だんご

- 材料 (1食分)
- ◎絹ごし豆腐 … 8g
 - ◎バランスキューブ(黄)解凍 … 半粒
 - ◎鶏ムネミンチ … 10g
 - ◎片栗粉 … 小さじ半分
 - ◎しょうゆ … ごく少量

作り方

- ①ボウルに豆腐、バランスキューブを入れ、豆腐をつぶしながらなめらかになるまで混ぜる。
- ②Aを加えて混ぜ合わせ、3等分する。スプーンで成形したら沸騰したお湯に落としてゆで、粗熱をとって器に盛る。



パクパク期 (12~18ヶ月頃)

バランスハヤシライス

- 材料 (1食分)
- ◎鶏ムネミンチ … 15g
 - ◎人参(約8センチ角) … 8g
 - ◎じゃがいも(約8センチ角) … 8g
 - ◎ブロッコリー穂先(小さく切る) … 5g
 - ◎バランスキューブ(赤) … 2粒
 - ◎塩 … ごく少量 ◎軟飯 … 80g

作り方

- ①鍋に水半カップを入れ中火にかけ、沸騰したらAをゆでる。
- ②野菜に火が通ってやわらかくなったら凍ったままのバランスキューブ・塩を加えて溶かす。
- ③ひと煮立ちさせ、軟飯をよそった器に盛り合わせる。



子育て応援行事は、各エリアで開催中! 詳しくはウィークリーコープをご覧ください。

みんなおいでよ! 子育てひろば。

～ほっとひと息しましょ～

コープのお店を利用して定期的に開催しています。親子で自由に参加でき、お友達づくりや子育ての悩みなどの情報交換もできる場です。

時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!参加無料!スタッフの先輩組合員さんが見守ってくれています。

昨年11月9日に開催された「子育てひろば あいあい」(コープ倉敷北)では、「いつも楽しみにしている」という親子が参加し、子ども達が仲良く遊んでいました。

楽しく遊べるおもちゃもいっぱい!



県内9会場で開催中。

子育てひろば TamTam	コープ大福	毎週火曜日/10:30~12:00
	コープ大野辻	毎週水曜日/10:30~12:00
子育てひろば すくすく	コープ東川原	毎週火曜日/10:30~12:00
	コープ西大寺	
	コープ山陽	
子育てひろば あいあい	コープ北畝	毎週月曜日/10:30~12:00
	コープ倉敷北	毎週金曜日/10:30~12:00
ほっとスペース こじかのパンピ	コープ総社東	毎月第1水曜日/13:30~15:00
子育てひろば	コープ鴨方	毎月第3水曜日/10:00~12:00

*天候等による急なお休みもあります。ご了承ください。

♡店舗のアレルギー対応コーナー

食物アレルギーを持たれている方が選びやすいように、アレルギー対応商品のコーナーを作っています。現在、鴨方・西大寺・大福・倉敷北・山陽の5店舗にあり、その他店舗でも可能な限り商品配置を行っています。ぜひご利用ください。



(コープ鴨方)

「にこにこ」絵本



『くだものなんだ』

きうちかつ/さくえ
福音館書店/2007

本をひらくとそこには不思議なシルエット。「これ なんだろう?」という問いかけに想像をふくらませてページをめくると、おいしそうなくだものイラストが現れます。簡単そうで、実は意外とむずかしい。中にはあなたの見たことも聞いたこともないくだもの姿もあるかもしれません。いろいろな想像を自由に楽しみながら、くだもの名前と形が覚えられるクイズ形式の絵本です。同著者の姉妹作「やさいのおなか」もあわせてどうぞ。(岡山県立図書館 児童資料班)

子育てをしているみんなで作る

にこにこ おひるば

ペンネーム/アミーゴ

4歳の娘が、夜のトイレトレーニングが完了して「布パンツ?」「紙パンツ?」どうしよう、と悩んでいた時に見つけました!「ズボンタイプおねしょ対策ケック」。2組購入しました。布パンツでおしっこが出たのが分かるし漏れないのでお布団も濡れず、安心して添い寝できます。



ペンネーム/アルボル

昨年11月で3歳になった次男。どこで覚えたのか「おっぱい」を連呼する毎日。ちよつと祖母がいたずら心で「おっぱい星人」と返したら翌日から誰に会っても、笑顔で「おっぱい星人」と連呼。ほとほと困り果てています。

ペンネーム/みーちゃん

お誕生日プレゼントありがとうございます。卵アレルギーがあり、食べられないおやつが入っていて少し残念でしたが、小魚スナックは気に入ったみたい。また購入したいと思います。

国産チキンのナゲットをいつも朝食やおやつに愛用しています。食べやすいみたいで、子どもが喜んで食べてくれます。



2歳、3歳のプレゼント♪

この4つが入ったお菓子セット♪
※プレゼント内容は変わる場合があります。

ペンネーム/K.H

お菓子ありがとうございます。お気に入り商品は、淡塩さばです。三枚におろしてあり、骨も取り除いてあるので子ども(3歳)含め、家族で食べています。身もやわらかく、臭みもないので食べやすいです。

聞きたら話したい

『うちの子の大好物』

ペンネーム/トトビット

うちの息子(2歳)は、牛乳焼きドーナツが大好きで、いつも何箱かまとめて買いますが、すぐなくなってしまう。何度か店舗に行きましたが、宅配で買えないとのこと。ココア味や他の味は嫌なようで、毎回注文できないので、ぜひ店舗でも置いてもらえると嬉しいです!!



ペンネーム/ママ1年生

1歳過ぎの娘も、コープの商品にたくさんお世話になっています。コーンや豆が大好きな娘。

国産の冷凍コーンや、大豆ドライパックは以前から愛用していましたが、ますます手放せなくなりそうです。コープのもので安心しておいしい。今度は、国産のミックスビーンズも使ってみようかな。

おたより、ありがとうございます!

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 / 土日祝18時～翌8時

すこやか育児テレホン ☎086-235-8839
育児で困ったとき、保育・教職経験者等が相談にのってくれます。
岡山県青少年総合相談センター: [受付時間] 8時30分～21時30分 / 年中無休(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
『うちの子の〇〇デビュー』
こんなことができるようになったよ!
初めて〇〇したよ!など、教えてください。
事務局より



投稿募集 感想やおしゃべり、イラスト、お子さん自慢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1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

このカードや
会員サイトでも受付中!

岡山県からの食育のお知らせ

「岡山県食の安全・食育推進計画」の目標に『野菜摂取量350g(20歳以上)』を掲げています。日々の食事の中に今よりあと少し野菜を取り入れてみましょう。

晴れの国 おかやまの春の野菜

春の野菜は新芽や芽吹きが香りが春の訪れを感じさせてくれます。

太陽をいっぱい浴びた
アスパラガス



降雨の少ない気候に恵まれているためやわらかで、鮮やかな緑色が特徴です。天ぷらや炒め物にしたり、サラダに加えてみてはいかがでしょうか。

子育て中の保護者の皆さんに向けたリーフレット「子育て真っ最中のあなたへ贈るわくわくもぐもぐ☆食育ガイド」を作成しています。

わくわくもぐもぐ☆食育ガイド

検索



手のひらサイズの野菜を食べて!



食育ガイドには、離乳開始頃(5-6か月)～就学前(5歳)までの成長に応じて「育みたい食べる力」と、それを支えるために気をつけたいポイントなどをまとめています。

◎岡山県保健福祉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 http://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/



第2次健康おかやま21

2018 春号 にこにこ 聞きたい話

(お名前)

(組合員コード)

匿名希望 → ペンネーム()

会員 → 配送担当者・店舗のサービスカウンター → 組合員活動グループ

【豆乳プリン】 お子さまも食べやすいやさしい甘さのプリン。お好みのジャムを添えてどうぞ!

材料 (4人分)

- ◎調整豆乳 …… 2と1/2カップ
- ◎砂糖 …… 40g
- ◎ゼラチン …… 10g
- ◎大きな果肉のブルーベリージャム …… 大さじ1と1/3

作り方

- ①鍋に豆乳・砂糖を入れて中火で沸騰させないように加熱する。水大さじ1でふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ②カップに①を流し入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。
- ③器に②を盛り、ブルーベリージャムを添える。

