

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  
冬号

「にこにこ」レポート

みんなおいでよ♪ 子育てひろば。～ほっとひと息しましょ～

「ほっとスペース こじかのバンビ」 備北エリア

9月5日、「ほっとスペース こじかのバンビ」(コープ総社東)でベビーマッサージを行いました。ベビーマッサージは、お母さんが赤ちゃんに愛情を伝えるスキンシップのひとつ。

参加者は、ベビー・キッズヨガで身体を動かしたあと、お母さんのマッサージでお子さんと触れ合いました。お子さん達は安心感に包まれ、とてもリラックスした様子でした。

参加者からは「子どもと触れ合えてとてもリラックスできた」などの感想が寄せられました。



ベビー  
マッサージに  
チャレンジ!



ベビー・キッズヨガで身体をほぐそう!

おもちゃもたくさん♪  
自由に遊んで帰ることもできるよ!

「子育てひろば あいあい」 倉敷エリア

9月14日、「子育てひろば あいあい」(コープ倉敷北)にてイベントが開催されました。当日は、倉敷市子ども文庫交流会の方に来ていただき、「大きなカブ」のエプロシアター、大型紙しばい絵本、読み聞かせなどを楽しみ、親子ですてきな時間を過ごしました。コープ商品の「わいわいスティックゼリー」、「ぴよっちサブレ」の試食もあり、子ども達に「おいしい!」と大好評でした。

ゲーチョコキパーで何つくろう / かわいい動物たちにバイバイ!



うんとこしょ、どっこいしょ!

ゼリー、とってもおいしいね!

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 こじかのバンビ	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

※年末年始や天候等による急なお休みもあります。ご了承ください。

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。

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。

にこにこ 絵本



『おべんとうたべたいな』

坂本千明/さくえ 岩崎書店 2018.9

おこめとのりで、なにができる?たまごとフライパンで、なにができる?ほかにも、ウインナー、とりにく、ブロッコリー、アスパラ、スパゲティ、リンゴで…。いろんな材料で、おいしそうなおべんとうのおかずが次々とできあがります。楽しい問いかけ形式のおはなしで、読んだ後はお弁当をもってどこかへ出かけたくくなります。絵はひとつひとつ丁寧に描かれていて温かみがあり、食欲をそそられます。

(岡山県立図書館 児童資料班)



二人目妊娠中のつわりがキツイとき、お風呂から上がると、主人が洗濯をたまたみ、子どもがおもちの片付けをしてくれていました。今までそんなことなかったのに、びびりうれしい出来事でした。

おたより、ありがとうございます！



娘が一番好きなもの、それは「干しいも」です。一袋あつという間に食べてしまうほど、大好きです。2歳前で、言葉はどちらかというと少ない方ですが、「イモ、イモ」は言えるほど。お菓子も好きですが、干しいものように安心して食べさせられる食品が手に入るのありがたいです。国産のものは少し高いので、もう少しお手頃になるとうれしな。



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。

お誕生日プレゼントありがとうございます。届いた瞬間とても喜んでいました。少しずつ食べさせようと思います。乳卵アレルギーなので本当に助かっています。注文欄でアレルギーのものは色付けしてくれているのがありがたいです。これからもよろしくお願いします。

ソフトちゃん命

もうすぐ2歳の息子はトーマスが大好き♡トーマスのキャラクターの名前をたくさん覚えて驚きました!!いつも家族で大井川鐵道のトーマスを見に行きたいです。お気に入り商品は、「豆乳とおからのパンケーキ」です！食欲のない時でも食べてくれます。

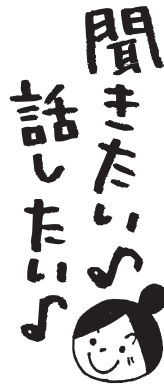
姉さん

# にこにこ ひるば

子育てをしているみんなでつくる

ゆずっこ

もうすぐ2歳の娘は、よく食べ、よくぶくと成長しています。一方、小学3年生の長男はあばら骨が見えるほどガリガリ。7歳違いの妹をかわいがつてくれますが、「ブタちゃん」とか「ゴリラちゃん」と呼んではおもしろがっています。意味が分かるようになったら傷つくだろうな〜と思いつつ、その姿をほほ笑ましく見守っています。



『うちの子とコープ商品』

みーたんママ

「焼きおにぎり」、とってもよく食べます！朝食に欠かせません。パン食をやめて時々食べたくなると買ったのがきつかけでしたが、子ども達のリクエストは「明日も焼きおにぎりにしてね!!」です。大きくなるにつれて食べる個数も1コから2コ、3コへ増えていき、「大きい焼きおにぎりにスィーツチしようか悩んでいる今日この頃です。」

たひこ



## 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・看護師が相談のつてくれます。  
[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

メールアドレス [sukoyaka@po1.oninet.ne.jp](mailto:sukoyaka@po1.oninet.ne.jp)  
育児で困ったとき、保育・教職経験者等が相談のつてくれます。  
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  
『わが子の成長を感じたとき』  
～こんなことができるようになった、大きくなったなあと感じた出来事などを教えてください～  
事務局より



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

[e-mail] [kumikatu@okayama.coop](mailto: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

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

県では、子育て中の保護者の皆さんに向けた「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。今回は、食育ガイドから離乳の完了時期について紹介します。



### 《離乳が完了する目安は?》

- 12～18カ月頃
- 形のある食べ物を歯ぐきや乳臼歯(奥歯)でかみつぶすることができる
- エネルギーや栄養素のほとんどを母乳または育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになる

離乳が完了しても母乳やミルクは一人ひとりの子どもの様子に応じてあげて大丈夫です。

### 《自分で食べようとすることを応援しよう》

- 手づかみ食べは、自分で食べる意欲の表れです。こぼしてもいいように工夫しましょう!
- スプーンなどに興味を持ったら、安全に気をつけて使わせてみましょう

この時期に「手づかみ食べ」をすることで食べ物の大きさ、かたさ、自分の口の中に入る量などを学びます。

### 《作り方のポイント》

食べる前に熱すぎないかをチェック!

ご飯(軟飯)は、家族と一緒にのご飯に湯を加え、電子レンジなどで再加熱してもOK!

大人の食事を味付け前にとりわけ、薄味に

使う油(脂)は少量に



「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」から引用

「わくわくもぐもぐ★食育ガイド」については、岡山県保健福祉部健康推進課もしくは、お近くの保健所・支所にお問い合わせください。岡山県ホームページにも掲載しています。  
◎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/>



## 【フライパンで芋けんぴ】旬の食材を使って作ってみましょう。フライパンで簡単に調理できます♪

材料 (2人分)

- ◎さつま芋(細切り) …… 150g
- (A) ◎サラダ油 …… 大さじ3
- ◎砂糖 …… 大さじ3

作り方

- ① さつま芋は水にさらし、水気をしっかり拭きとる。
- ② フライパンに①と(A)を入れて弱火にかけ、時々混ぜながらじっくりと火を通す。さつま芋の色が変わったら中火にして水分をとばし、クッキングシートに広げる。
- ③ 粗熱がとれたら器に盛る。

