

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。

2019  
夏号



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県内9会場で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。

子育てひろば あいあい

●コープ倉敷北  
毎週金曜日 / 10:30～12:00

私たちスタッフが見守っています!  
安心して遊びに来てくださいね!



●コープ北畝 … 毎週火曜日 / 10:30～12:00

子育てひろば

●コープ鴨方  
毎月第3水曜日 / 10:00～12:00

おじいちゃんスタッフも  
優しく見守っています!



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 … 毎週火曜日 / 10:30～12:00  
●コープ山陽 … 毎週火曜日 / 10:30～12:00

ほっとスペース こじかのバンビ

●コープ総社東 … 隔月(偶数月)第1水曜日 / 13:30～15:00

子育てひろば、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・ホームページをご覧ください。  
※天候等による急なお休みもあります。ご了承ください。



こもぎ粉ねんど

子育てカフェ 岡山東エリア  
～電子メディアが子どもの成長に与える影響～開催

2018年9月7日、コープ西大寺調理室にて、NPO法人岡山市子どもセンター※1窪田昌子さんに「電子メディアが子どもの成長に与える影響」についてお話をさせていただきました。子どもは環境の通りに育つこと、乳幼児期に考えられる発達への影響と対策などについて教えていただきました。その後、子ども達と一緒に「こむぎ粉ねんど」を作って、楽しみました。

※1:平成13年4月に発足したNPO法人。子どもが豊かに育つ生活文化環境づくりを目指し、行政や地域教育機関などとも協力し、体験活動を通じて子どもや大人の居場所づくりなどをすすめています。



スマホやゲームなどは  
注意が必要です

貴重な  
お話が  
聞けました!



こむぎ粉ねんど、  
子どもと一緒に  
楽しめるね!

「こむぎ粉ねんど」を作ってみよう♡

材料 ※小麦アレルギーの時は、米粉や片栗粉などで代用できます

作り方

- ◎小麦粉 …… 200g
- ◎水 …… 1/3カップ
- 小麦粉：水 = 3：1
- ◎塩(防腐剤のかわり) …… 少量
- ◎サラダ油(滑らかになる) …… 少量

- ①小麦粉に塩を入れる。
- ②水を少量ずつ加え、まぜる。
- ③油を加える。

保存方法

しっかりとラップなどで密閉し、冷蔵庫で1週間

にこにこ  
絵本



『そらまめくんとおまめのなかま』 なかやみわ / さく 小学館 2019.3

大人気そらまめくんシリーズの初めての赤ちゃん絵本です。ページをめくるたびに、さやの中から、そらまめくんの仲間たちが飛び出てきます。それぞれのさやがひらく際の擬音語が盛りだくさんで、赤ちゃんが心地よい音の表現に触れるきっかけもくれることでしょう。さやと豆が同時に見えるようになっており、食べ物への興味を引き出すきっかけとなる一冊にもなるかもしれません。優しい色合いの絵に癒される赤ちゃん絵本です。(岡山県立図書館 児童資料班)



たくさんのお菓子をありがとうございます  
いました！どのお菓子も大好きなもの

ゆみりん



「子どもうれしい、私もうれしい、  
家族がうれしい」商品。



5種の国産野菜の  
ミニハンバーグひじき入り

お気に入り商品は「5種の国産野菜のミニハンバーグ ひじき入り」です。うちの子は野菜があまり好きではないので困っていますが、これならパクパク食べてくれます!!

びろりん



2歳の誕生日プレゼントをいただきました！すぐに食べ切れないうほどたくさんのお菓子などにビックリ!! ゆっくりいただきます☆

うちの娘は男の子に間違われやすい見た目なのですが、中身は動物の絵やぬいぐるみが大好きな女子です♡「おいで〜」って言うとニコニコしながら高速ハイハイで向かって来てくれる時がたまらなくかわいいです♡よく食べ、よく寝る大きな女の子。コープの骨取り魚が大活躍しています!! もっと骨取り魚シリーズが増えたらうれしいです。

ハナママ

子育てをしているみんなで作る  
にこにこ  
ひるば

ばかりでした。うちはコープをよく利用します。コープ商品が大好きです。おいしいものばかり!! 子どもにとっても安心できる定番の味になっていくと思います。

おたより、ありがとうございます!



岡山市南区にある「おかやまファミリーマーズマーケット サウスビレッジ」です。天気の良い日はお弁当を持って行きま。広い公園に子ども達を「放牧」すると一日中走り回って遊んでいます。週末にはフリーマーケットも開催されているので、大人も楽しむことができますよ。

ゆずママ

『子連れのおでかけに、おすすめスポット♪』  
聞きたい話したい

お誕生日プレゼントをありがとうございます。2歳になった三女は『アナと雪の女王』が大好きです。エルサになりきって、踊りながら歌を歌う姿に家族みんなで癒されています♡

ゆあなり



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。

みんなハッピーコープ  
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)

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  
※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。

すこやか育児テレホン TEL:086-235-8839

メールアドレス sukoyaka@po1.oninet.ne.jp  
育児で困ったとき、保育・教育経験者等が相談ののつてくれます。  
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)

みんなハッピーコープ ☎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)

聞きたい話したい  
『子どもに言われて  
ドキッとしたこと』

~思わずドキッとしたひとこと、  
答えに困った質問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、  
お子さんの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

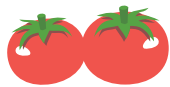
夏の野菜を味わおう♪

今回は「トマト」を紹介します。  
「トマト」には、ビタミンCや抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。  
そのままサラダなどに入れて食べるのもいいですが、加熱すると甘みやうま味が増し、酸味が苦手なお子さんでも食べることができます。

トマトの湯むきの仕方

トマトはヘタの反対側に包丁で十文字に切れ目を入れ、ヘタの部分をフォークで刺して沸騰したお湯へ。10秒ほどおいて冷水にとると、皮がむけます。

加熱で  
甘みやうま味を  
引き出そう!



生後12~18カ月頃からのレシピです。  
食材の大きさは発達に合わせましょう。

簡単! トマトレシピ

【トマトとブロッコリーの卵炒め】

材料 (1人分)

- ◎卵 …… 1/2個
- ◎トマト …… 30g
- ◎ブロッコリー …… 20g  
(冷凍のブロッコリーでも◎)
- ◎バター …… 小さじ1/4

作り方

- ① トマトは種と皮をとって刻み、ブロッコリーはやわらかくゆでて刻み、ときほぐした卵に加えて混ぜる。
- ② フライパンにバターを入れてとかし、①を入れて炒め合わせる。



岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」



©岡山県「ももっち」

©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/



【フルーツ茶巾】 見た目も涼しげなデザートです♪

材料 (16個)

- ◎かんてんパウダー …… 4g
- ◎ブルーベリージャム …… 80g
- ◎みかんの缶詰 …… 16粒
- ◎マンゴージャム …… 120g

作り方

- ① 鍋にかんてんパウダー2g・水1と1/2カップ(分量外)を入れて中火にかけ、混ぜながら約2分沸騰させる。さらにブルーベリージャムを加えて煮溶かす。
- ② 小さめの器にラップを敷き、①を小さじ3入れたらみかんを1粒のせて包む。輪ゴムでとめて氷水に入れて冷ます。
- ③ ②を計8個つくり、同様にマンゴージャムでもつくる。

