

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。

2020
春号

「にこにこ」レポート

忙しいママを応援!
おかやまコープのおすすめ商品!

子育てや家事に多忙なママはもちろん、料理が苦手なパパでも簡単にできるおすすめの商品や離乳食レシピをピックアップして紹介します!



やわらかいミニうどん

煮込む手間なく、レンジで2分。はしですぐ切れる柔らかさが特徴で、子どもの成長に合わせたアレンジも簡単!



国産野菜で作ったなめらかキューブ

意外と手間がかかる野菜の下ごしらが電子レンジひとつで簡単調理! 野菜ペーストはさまざまなアレンジに!



※宅配のみで取り扱っています。

CO-OP 顆粒片栗粉
とろみちゃん

手軽で便利な顆粒タイプ。加熱調理中の料理にそのままふりかけてOK! 中華料理やあんかけがお手軽に楽しめます。



生後7~8か月 もぐもぐ期の離乳食レシピ

鶏のトマトあん さっぱりトマトあんがポイント!

材料 (1人分)

- ◎ササミ…… 20g (1/4本) ◎トマト…… 約20g (1/8玉)
- ◎宮崎のカットほうれん草…… 15g
- ◎野菜スープ…… 1/4カップ ◎とろみちゃん…… 小さじ1/4

作り方

- ①ササミはゆでて細かく切り、トマトは種を取って粗みじん切り、ほうれん草は凍ったまま粗みじん切りにする。
- ②スープと①を小鍋に入れて煮立てて、とろみちゃんできねこをかける。
- ③ササミに②をかける。

※トマトのあんでお肉がさっぱりとして食べやすくなります。



宮崎のカットほうれん草

生後9~11か月 かみかみ期の離乳食レシピ

豚汁 大人の料理からの取り分けメニューに最適

材料 (1人分)

- ◎人参…… 5mm厚さのいちょう切り4枚 (10g)
- ◎大根…… 5mm厚さのいちょう切り2枚 (6g) ◎だし汁…… 大さじ3
- ◎豚もも薄切り肉…… ひと口大2枚 (8g) ◎みそ・とろみちゃん…… 各少々

作り方

- ①大人の豚汁作りの途中で取り分ける。具材をだし汁で煮込み、味付け前の段階で人参と大根、豚肉を取り分ける。
- ②人参・大根・豚肉はサッと熱湯をかけて油分を流し、5mm角に切る。
- ③鍋にだし汁と②を入れて温め、少量のみそを溶かしてとろみちゃんできねこをかける。

※豚汁にとろみを加えるだけで、食べやすくなりますよ。



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10月16日に開催された「子育てひろば」(コープ鴨方)には、保育士を目指す岡山県立鴨方高等学校の生徒さんも参加し、子ども達と仲良く触れ合いました。



「子育てひろば」のようす



県内9会場。

子育てひろば TamTam	コープ大福
	コープ大野辻
子育てひろば すくすく	コープ東川原
	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
	コープ倉敷北
ほっとスペース こじかのパンビ	コープ総社東
子育てひろば	コープ鴨方

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、当面の間「子育てひろば」を中止いたします。再開になりましたら、ホームページ、ウィークリーコープ、店頭掲示等で改めてご案内します。

「にこにこ」絵本



『そんなにもみないでくださいな』

accoto / 作
角川書店 2019.10

「そんなにもみないでくださいな」と言いながら見つめられて恥ずかしくなったカメは、甲羅の中にかくれてしまいました。カメに続いて、うさぎも、タコもイカも、ピーマンも、見つめられて恥ずかしくなって、色が変わったり、逃げ出したり。さて、ほかのみんなは見つめられたら、どうするのでしょうか。繰り返しのリズムがよく、次のページをワクワクしながらめくって、親子で楽しめるあかちゃん絵本です。

(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

のんたん

配達されたコープの商品の片付けをお手伝いしてくれる息子。今月で3歳ですが、たのしい存在です♡いつもありがとう!!



totoro

「やりたい期」まっさかりの2歳児のママです。すべてに「自分で!いや!やめて!」が口ぐせの娘ちゃん…。どこに行くにも自我が強くて、攻防の毎日です。そんな娘ちゃんも言葉数が増え、楽しくおしゃべりしています。毎週、生協が来ると「パンきた?にゅーにゅー(牛乳)ある?」と自分の好きなものを探して、見つけると「あったー」と笑顔で喜んでます。



シロクマ

生協の商品は、子どものご飯によく利用させてもらっています。特に、「おさかなソーセージ」は2歳の息子が大好きです!そのままでも食べますが、何かよい料理法があれば、教えてほしいと思います。



おさかなソーセージ

Sao

3歳の長男の誕生日にお菓子の詰め合わせ、1歳の次男の誕生日に絵本、どちらも思いがけず、とてもうれしかったです。ありがとうございます!!子どもは「わいわいステイックゼリー」が好きで、いつも注文しています。



1歳の絵本プレゼント



『わが家のマル秘健康法』

ゆずママ

「花粉症」に加え「新型コロナウィルス」対策として「生協ヨーグルト」を毎日食べるようになりました。そのおかげか、今年は少し「花粉症」の症状が軽いような気がします!何より、やっぱりおいしい!家族のお気に入り商品です。

あやちゃん

孫となわとびをしています。孫の体力・氣力にビックリ!!「30秒なわとびを続けたい」という自分の「去年の目標」を思い出してそれすらクリアできぬまま新年を迎えてしまったうしろめたさを感じています…。



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～金曜)
※新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、当面の間、活動を休止しています。再開になりましたら、ホームページ等で改めてご案内します。

聞きたい話話したい
『CO・OPおさかなソーセージ
のアレンジレシピ』

～みなさんのおすすめレシピを教えてください～
ペンネーム シロクマさんより



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

春キャベツ

旬を味わおう♪

3月から5月ごろにかけて、スーパーでも見かけるようになる春キャベツ。形は丸く、球の内部まで黄緑色を帯び、葉の巻きがややゆるいのが特徴です。『新キャベツ』とも呼ばれ、みずみずしく柔らかく、ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。



岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」

【ミニミニロールキャベツ】

生後12～18か月頃からのレシピです。

材料 (1人分)

- ◎キャベツ…… 20g
- ◎牛赤身ひき肉…… 15g
- ◎玉ねぎ…… 5g
- ◎しめじ…… 2本
- ◎コンソメスープの素…… 1/2個
- ◎水溶き片栗粉…… 少々

作り方

- ①キャベツはゆで、巻きやすいよう半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。ひき肉と玉ねぎをよくねり混ぜ、等分にしてキャベツにのせ、きっちり巻く。
- ②小鍋に水1/2カップとコンソメスープの素を入れ煮立たせ、①としめじを入れて3分ほど煮る。ロールキャベツを裏返してさらに3分ほど煮る。
- ③ロールキャベツとしめじは取り出して、食べやすい大きさに切って、器に盛る。煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてかける。



離乳食作りの基本

おかゆはお米から炊いたほうが味がよいですが、手軽にごはんから炊いてもOK◎
ごはんの場合は、ごはん1:水9の水加減で作ります。
ふたをして、最初は強火、煮立ったら弱火にします。ごはんからなら15～20分、お米からなら40～50分が目安です。熱がゆっくり回る厚手の鍋を使いましょう。

◎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/



岡山県健康づくり推進課

【豆腐蒸しパン】

材料 (直径約5cmマフィン型8個分)

- ◎かぼちゃ…… 60g
- ◎もめん豆腐…… 320g
- ◎国内麦むしパンミックス…… 200g
- ◎ペビーチーズ(6等分)…… 2個
- ◎冷凍枝豆(解凍してさやから出す)…… 60g
- ◎ウインナー(約1cm幅)…… 3本

作り方

- ①かぼちゃは電子レンジで約1分加熱し、約1cm角に切る。豆腐は電子レンジで約2分加熱して水気を切り、ボウルに入れて手でつぶす。
- ②①の豆腐にむしパンミックスを加えてヘラでよく混ぜ合わせ、2等分にして1つに①のかぼちゃ・チーズ、もう1つには枝豆・ウインナーを入れて混ぜる。
- ③2種類のたねをそれぞれ1/4量ずつマフィン型に入れて計8個作り、蒸気の上上がった蒸し器に入れて約14分強火で蒸す。



(お名前)

(組合員コード)

匿名希望 →ペンネーム()