

# 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  
夏号



## 「宅配」からのお知らせ

未来を見つめる小さなキミをおかやまコープも応援しています

# Hello Baby Set ぜひお申し込みください!!

岡山県内の親子(母子)手帳交付～2歳のお誕生日までのお子様がいるご家庭がもれなく対象となる「Hello Baby Set」。5月25日からプレゼント内容を大幅にリニューアルしました。ぜひこの機会にお申し込みください。

旧セット

新セット



3品から9品に!!  
ママもベビーもうれしい  
コープ商品にリニューアル!



子育てに忙しいママも  
ほっこりできるような  
お菓子もセットしました♡  
お申し込みがまだの方は、  
ぜひこの機会に!!

ママとお医者さんの  
連絡ノートも  
付いてくる!!

仲間づくり・共済推進グループ  
営業担当 横田郁美さん

※全県(玉野市を除く)のお子さまが対象。すでにお届けしているお子様は対象外です。子育てくらぶにこのプレゼントではありません。



**Hello Baby Set**  
応募専用サイト

申し込みコード  
**NI2006**

申し込みの際は申し込みコードをご入力ください。

←詳しくは  
こちら

または  
おかやまコープ 子育て  
で検索!

# 「にこにこ」レポート

## 親子で楽しくリトミック♪ 開催 ◀岡山東エリア

1月16日、コープ山陽で、親子でふれあいながら、リトミックをして身体を動かしました。カフェタイムではお菓子のデコレーションをして交流。みんなで楽しく、ほっこりした時間を過ごすことができました♪

リズムに合わせてゆらゆら♪ /

果物シールで飾りつけ /



ワッフルにチョコペンで  
デコレーション♪

交流も深まったよ!

「子育てひろば」は、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。

県内9会場

子育てひろば TamTam	コープ大福 コープ大野社	子育てひろば あいあい	コープ北畝 コープ倉敷北
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	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 きらきら☆	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」を中止しています。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



## 『ぽんぽんぽん』

うしろ よしあき/文 まるやま あやこ/絵  
あすなろ書房 2020.3

「ぽーんぽーんぽんぽんぽん」のリズムで、おかあさんが登場。次のページで「ぽん」。次は、お父さん、その次はおばあちゃん、その次の次はおじいちゃんと、どんどん家族が登場します。読みすすめるうちに、赤ちゃんはにっこにこ。最後は、赤ちゃんもいっしょに家族みんなで「ぽんぽんぽん」。読んでいる人も聞いている人も、家族みんなの顔がほころぶ、ほんわかあったかな赤ちゃん絵本です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

# にこにこ ひるばこ

子育てをしているみんなでつくる

ゆみりん

この春から次女は小学1年生。三女は幼稚園に入学し、私はついに身軽になることができました！長女を出産してから三女の入学まで約9年、常に誰かがいる日常でした。やっと身軽になれた（なれると思っていた）のですが、4月、始業式と共に小学校は分散登校に。長女と次女とで登校日が違うことに……。本当の身軽になるにはまだまだもう少し時間がかかりそうです。次女と三女がいない間、長女は私をひとりじめできると喜んでくれます。コロナで大変ですが、長女と貴重な時間を過ごさせていることに少しだけ感謝です。



ゆあなり

3歳のお誕生日プレゼント、ありがとうございます。毎回プレゼントのお菓子の多さにびっくりしてしまいました！わが家の子ども達はゼリーが気に入ったようで、「私はブドウ味」、「私はウサギさんがついているの」と、味を選ぶことも楽しんでいます。

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。

インスタ #Cコレ商品のある風景



応募作品紹介!

私が小さい頃(もうすぐ40歳)、今のようにジュースを自由に飲むような時代ではなく、ごくたまーにしか買ってもらえない、褒美的なものでした。でも、ミックスキャロットだけは母がよく買ってくれていて、大好きでした。今は私が子どもに飲ませています！ミックスキャロットを飲ませたいと思う母の気持ち、自分も親になつてよくわかります！



エピソード

「ミックスキャロット」アッコ

## CコレWキャンペーン実施中!!

**Cコレの素敵なエピソード募集!**

※イメージです。商品に変更になる場合があります。

**Wキャンペーン!**

選考で素敵なプレゼントをお届け! 詳しくはこちら→

#Cコレ商品のある風景  
Instagram投稿  
キャンペーン!

※イメージです。商品に変更になる場合があります。

### 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♪話したい  
『わが家のお気に入り  
コープ商品』  
～素敵なエピソードとともにお寄せください～  
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](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  
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 夏の野菜で元気いっぱい!



岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」

今回は「パプリカ」を紹介します。色鮮やかな「パプリカ」には、ビタミンA・C・Eなどの栄養素が豊富に含まれています。加熱することでやわらかさや甘みが増し、食べやすくなります。栄養たっぷりの「パプリカ」を食べて、暑い夏を元気いっぱいに過ごしましょう!

### 調理のポイント

薄皮を取って、食べやすく!

#### 【薄皮を取り除く】

- ①沸騰したお湯の中にパプリカを丸ごと入れて、3～5分程度茹でます。(パプリカ全体が湯に浸かるように混ぜながら茹でる。)
  - ②茹でたパプリカを氷水に入れて冷やします。
  - ③手でゆっくりと全体の薄皮を剥きます。
- ★パプリカを縦半分に切り、中の種や白いワタの部分を取り除きます。



種のついている白い部分は苦みが強いので、取り除きましょう。

手づかみ食べしやすく、モチモチとした食感です。

### お手軽レシピ

#### 【パプリカと豆腐のおやき】

生後9～11カ月頃からのレシピです。

材料 (1人分)

- ◎赤パプリカ…… 10g (薄皮を剥いたもの)
- ◎絹ごし豆腐…… 30g (水きりをしたもの)
- ◎ブロッコリー…… 5g
- ◎片栗粉…… 小さじ1
- ◎ごま油…… 少々

作り方

- ①パプリカとブロッコリーは、やわらかくなるまで茹でて、みじん切りにする。
- ②ボウルに豆腐を入れてつぶし、①と片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②をスプーンですくい入れて、両面を焼く。(ふたをして、火が通るまで蒸し焼きにする。)



◎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/>



### 【りんごのクラッシュゼリーヨーグルト】

材料 (4人分)

- ◎CO・OP国産果実 りんごジュース100…… 300ml
- ◎粉ゼラチン…… 5g
- ◎水…… 大さじ2
- ◎ヨーグルト(加糖)…… 300g
- ◎ミントの葉…… 適宜

作り方

- ①分量の水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②「CO・OP国産果実りんごジュース100」の半量を耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに500Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③①を加えてかき混ぜながら溶かす。完全に溶けたら残りの「CO・OP国産果実りんごジュース100」を加える。
- ④粗熱をとって冷蔵庫に入れ、2～3時間ほど冷やし固める。
- ⑤ゼリーが固まったらフォークで崩し、器に盛ったヨーグルトにのせ、お好みでミントの葉を添える。



## 2020夏号 にこにこ 聞きたい♪話したい

(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