

# 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  
冬号

## 親子でおうち時間を楽しもう！ ～わが家の楽しい遊び～

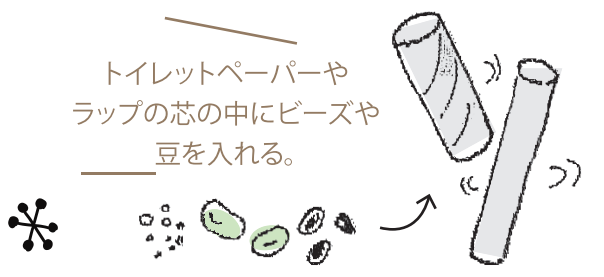
ぜ～んぶ  
おうちにあるもので  
簡単に作れるよ！

岡山西エリア 託児スタッフ・TamTamフレンズの皆さんから情報をいただきました！

### ① てづくりガラガラ



空のペットボトルに  
ビーズやセロハン  
を入れる。



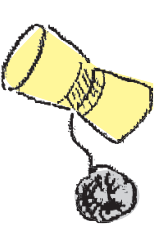
トイレットペーパーや  
ラップの芯の中にビーズや  
豆を入れる。



小さい子には  
乳酸菌ドリンクなどの  
入れ物が持ちやすくて  
ちょうどいいよ！

※誤飲のないようフタをしっかり閉めてね。

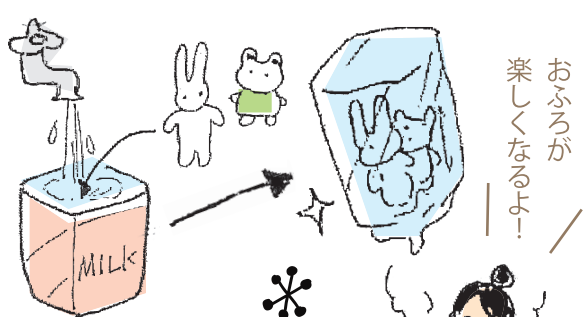
### ② 紙コップけん玉



紙コップ2コを  
合わせて  
真ん中を止め、  
新聞紙を  
丸めてヒモで付ける。



### ③ アイスフィギュア

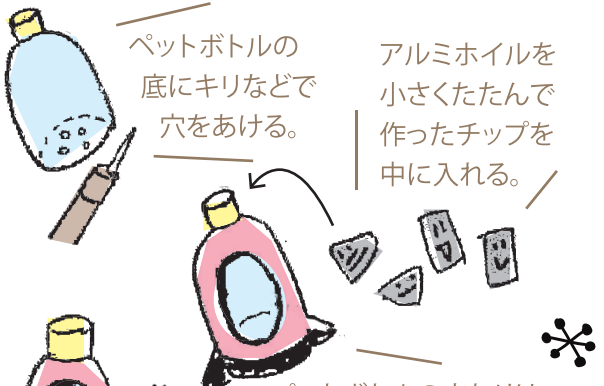


切った牛乳パックに  
水を入れて、  
その中にフィギュアを  
入れて凍らせる。

おふるが  
楽しくなるよ！



### ④ おふるロケット



ペットボトルの  
底にキリなどで  
穴をあける。

アルミホイルを  
小さくたたんで  
作ったチップを  
中に入れる。

ペットボトルのまわりは  
ビニールテープで装飾し  
真ん中は貼らずに窓にする。

お湯の中に沈めて発射！

## にこにこレポート

親子企画  
楽しいクリスマスグッズを  
つくってみよう!!

倉敷エリア

11月27日、コープ倉敷北で親子企画  
が開催され9組が参加しました。新型コ  
ロonavirus感染防止対策を取り、短時  
間での開催となりましたが、おうち時間  
を楽しめるように材料や作り方を配布。  
クリスマスを前に、親子で手作りを楽し  
む企画となりました。



サンタのからくり人形づくりを楽しむ親子

## 子育てひろば のお知らせ

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いたします。

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 きらきら☆	コープ鴨方



## 『わんわんバス』

きむら ゆういち / さく エムナマエ / え  
新日本出版社 2020.7

わんわんバスが出発します。ぶるるん、ぶるるん、ぶるるん。バスが町を行くと、ぶたくんが  
待っています。そして、「ぼくものせて」と言ってバスに乗ります。その次の停留所にはねこさんが、  
その次はねずみくんが…。かわいらしいお客さんが次々と乗って来ます。でも、ぞうくんが乗ると  
坂道でバスは動かなくなってしまいました。さあどうしよう。笑顔のお客さんたちと一緒に、楽しい  
わんわんバスに乗ってみたいくなるお話です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

子育てをしているみんなでつくる

## にこにこ はひるばこ

みの大福

コープで購入した冷凍たこ焼きが大好きで、一人でパクパク食べてしまうくらいです！少し熱くてもかまわずペロリ…3歳ながらいい食べっぷりです。また見かけたなら買いたいです！



みわかずママ

お気に入り商品は、きらきらステップの「やわらかいミニうどん」。短時間でやわらかくなり、ゆがいて少し時間をおけば手でつかめる感じになるので、手づかみで食べたい息子は大喜びで食べています！！



ぴーちゃん

冷凍の「北海道のつぶコーン」をよく食卓に利用させてもらっています。コーンが大好きでうれしそうに一番最初に食べています。砂糖が入っている缶詰より安心して食べられます。



## ココロスキスキ スペシャル キャンペーン! 応募作品紹介!!



作品を  
もっし見る

ニンジン嫌いの娘が…

ふくちゃん

私が子供の頃からある「ミックスキャロット」。母が注文してくれて、届いた途端に、3人姉妹の私たちがあつという間に飲んでしまった。大好きな味を自分の我が子にも、と思い注文しました。ニンジン嫌いの娘は飲まないだろうと思っていたら、ジュースが減っている。聞いたら「これ、ニンジン入ってるけど美味しいなあ！また注文してね」と娘。驚きました！世代を超えて、定番商品となりました。



また、かつといてね〜

わいわいおはあちゃん

ドライパック大豆が大好きな孫のいぶちゃん2歳は、カレーや煮物やいろんな料理に入っていると大喜び！そのまま食べるのが一番のお気に入り。帰る時、「おはあちゃん、おまめまたかつといてね〜ばいばい」と言って帰ります。



## Gコレ商品のある風景部門

赤ちゃんのおしりふき

okayama\_nozako

コープの「赤ちゃんのおしりふき」。パッケージも可愛い。



おいしいー!! はなまる

1歳の娘は、だし入り味噌で作った味噌汁が大好き。すくすくぼれるけど、こんなに豪快に飲んでくれたら、許しちゃおう!

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  
※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)

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～金曜)  
※ご利用の際は感染症対策へのご協力をお願いいたします。

## 『わが家のコープ 商品アレンジ』

～簡単なレシピもあれば教えてください～  
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」と入れてくださいね!

【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 冬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「大根」を紹介します。「大根」は、年間を通して収穫されますが、冬になると甘みが増して、さらにおいしくなります。離乳初期から使用することができ、加熱することにより、やわらかくなり食べやすくなります。旬の野菜である「大根」を食べ、寒い冬を元気いっぱいに過ごしましょう。

### 調理のポイント

離乳食には、やわらかくて辛みも少ない真ん中の辺りがおすすめです。

### 【皮を厚めにむく】

大根の皮は固いので、離乳食に使用する際は、皮を厚めにむきましょう。加熱する際は、やわらかくなるまで、水からじっくりと茹でましょう。

### 大根のお手軽レシピ

#### 【大根の具だくさんスープ】

生後9～11か月頃からのレシピです。

材料 (1人分)

- ◎大根 …… 30g
- ◎人参 …… 10g
- ◎小松菜 …… 5g
- ◎椎茸(かさの部分) …… 5g
- ◎だし汁 …… 80ml
- ◎醤油 …… 少々
- ◎水溶き片栗粉 …… 少々

作り方

- ①大根は半量をすりおろして、半量はみじん切りにする。
- ②人参・小松菜・椎茸をみじん切りにする。
- ③鍋にだし汁と①・②の野菜を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④醤油を少量加える。
- ⑤水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。



とろみをつけることで、食べやすくなります。

◎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/



## 【きなこのソフトクッキー】 食物繊維、カルシウムも摂れる!やさしい味わいのサクほろクッキー♪

材料 (20枚分)

- ◎CO・OP十種雑穀はとむぎきな粉 …… 50g
- ◎ホットケーキミックス …… 200g
- ◎砂糖 …… 40g
- ◎たまご(割りほぐす) …… 1個
- ◎バター …… 50g

作り方

- ①ボウルに「CO・OP十種雑穀はとむぎきな粉」、ホットケーキミックス、砂糖を合わせ、たまごを加えて木べらでさっくり混ぜる。
- ②耐熱容器にバターを入れて電子レンジ(500W)に約30秒かけて溶かし、①に加えて混ぜる。
- ③②をひとまとまりになるまで手でこねる。20等分に分け、丸めずに軽くつぶして扁平にする。
- ④天板にオーブンシートを敷き、③を並べ、170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。



## 2020 冬号 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