

# にこにこ 便り

2021  
春号

「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。

## 「にこにこ」レポート

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、「子育てひろば」を中止しているエリアが多い中、オンラインを活用した企画もすすんでいます。

### 「オンライン子育てひろばTamTam」 岡山西エリア 子育て制度サポート委員会

2月2日、節分に合わせて手作り工作オンライン企画を開催。3組が参加し、スタッフの説明に従って、牛乳パックで鬼のお面を作りました。



手順に沿って丁寧に説明しますよ～ / かわいい鬼のお面ができました～!

参加した親子は「どこかへ連れて行こうと思うと大変だけど、このような形だと参加しやすくよかった」「お姉ちゃんが幼稚園に行くのをいつもうらやましく思っていたようなので、今日はその気分を味わえてよかったみたい」などといった感想が寄せられました。

### 「親子で楽しくリトミック」 岡山西エリア 子育て制度サポート委員会

2月3日、5組が参加し、講師のミュージックブーケ音楽教室の先生に合わせて、家にある楽器や音の出るおもちゃを使って歌を歌ったり、身体を動かしたりして楽しみました。



ピアノに合わせて一緒に歌いましょう～ / 楽しかったです!バイバーイ!

### これが聞きたい!角野先生! 美作エリアふくしプロジェクト

#### ～子育てのイライラどうすりゃええん!～

11月19日、久米センターにてNPO法人オレンジハートつやまの角野先生に『子育てのイライラ対処法』をテーマにお話していただきました。企画はオンラインのみで開催し、角野先生もご自宅から参加されました。



まず自分の心と向き合ってみましょうね

オンラインなので安心して参加できました♪

#### 参加者の声

- 自分を見つめ直し、子どもとの時間を大切に、今しかないこの時間を楽しみたいと思います!!
- 今日の話も夫にも共有し、みんなで子どもたちの成長を見守りたいと思います。
- オンラインで角野先生のお話を聞けたことはとてもよかったです。安心して参加できました。

## 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、基本的に「子育てひろば」を中止しています。再開しているエリアもありますので、詳しくはホームページ、ウィークリーコープ、店頭掲示等で確認ください。

子育てひろば TamTam	コープ大福 コープ大野辻	子育てひろば あいあい	コープ北畷 コープ倉敷北
子育てひろば すくすく	コープ東川原	ほっとスペース こじかのパンビ	コープ総社東
	コープ西大寺	子育てひろば きらきら☆	コープ鴨方
	コープ山陽		

県内9会場

にこにこ  
絵本

さわってさわって

えがしらみちこ 小学館

## 『さわってさわって』 えがしら みちこ/作 小学館 2020.11

まずは、「あたまあたまふわふわ」と、赤ちゃんの頭をなでます。そして、「おはなおはなつんつん」と、鼻をさわります。「おみみおみみこしょこしょ」と、耳もさわります。どんどん体中をさわって行って、最後に、「だいすきだいすきぎゅぎゅぎゅ」と、ぬいぐるみをぎゅっと抱きしめます。「さわってさわって」親子でふれあうことができる赤ちゃん絵本です。やさしいイラストも魅力的です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

子育てをしているみんなが、ママじゃないとダメ！って泣いてしまった時。最近ボールを上手に投げられるのを褒めたら物を何でも投げるようになってしまつて、困っています。

H.N.  
もうすぐ1歳になる娘は、きらきらステップのうどんが大好きです。1袋べろつと食べるので、常時ストックできるよ、毎週在庫とコープのカタログをチェックしています。レンジで温めて調理できるので、毎度茹でるのがめんどろ…なんて私みたいなズボラにもピッタリ(笑)。やわらかく、裏ごしも簡単でした。みんなにおすすです。もつとたくさんきらきらステップ商品が扱われますように…。

しほりん  
3歳と1歳6カ月の男の子の母です。最近やつと日常生活が落ち着き始めたように思います。毎日バタバタと過ごして下の子の離乳食が始まつてからは1日の半分以上台所にいたような気がします。生協の野菜や肉のバラ凍結シリーズやミックスベジタブルはとても使いやすく、時短になり、とても助かりました。湯せん食品や野菜を足すだけでできる酢豚等も活用しました。困った時の生協です！



# にこにこ はひるばこ

子育てをしているみんながママ

## Gコレ商品のある風景部門

違いがわかるちびっこあっぱー  
2歳のさくちゃんのお気に入りのおやつはコープの柿の種類でも、ピーナッツは大人に「どーじょ」  
**肉まんをがぶり** はなまる冷めるまで待てずに熱々「具 たつぷり豚まん」をがぶり！



## Gコレの素敵なエピソード部門

離れても大丈夫！ 生協花子  
子どもが小さくて目が離せないで、「淡塩さば」がとっても便利。何分焼けばいいか書いてくれているので、魚焼きグリルにタイマーをセットするだけで簡単に一品完成！塩加減もちょうどよくてふつくらおいしくいただいています。

フィッシュ&ナッツ ho  
子どもがおやつを食べたいけれど、もう少しでご飯というときに買い始めました。結果、気に入ったようで、いつでも食べたがるようになりました！カルシウムとっておおくくなってねー。



## ススキのスペシャルキャンペーン!

作品介绍!!

※20年度のキャンペーンは終了しています。

## 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)

## 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。

## 『お子さんのおやつ、 どうしていますか?』

～おやつ選びのポイント、おすすめおやつなど  
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



## 岡山県からの食育のお知らせ 春の野菜を食べよう!



岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」

今回は「新玉ねぎ」を紹介します。通年、店頭で見ることが多い玉ねぎは、保存性を高めるために収穫後に乾燥させてから出荷されていますが、「新玉ねぎ」は収穫後すぐに出荷されており、皮が薄く水分が多いという特徴があります。玉ねぎは、離乳初期から使用することができる食材で、中でも「新玉ねぎ」はやわらかく辛みが少ないため、食べやすい野菜です。

### 調理のポイント

#### 【加熱して使用する】

サラダなどで生のまま食べてもおいしいですが、離乳食に使用する場合は、加熱して使用しましょう。加熱することで、やわらかさや甘みが増して、食べやすくなります。

新玉ねぎは水分が多く、日持ちがあまり長くないため、早めに食べるようにしましょう。



### お手軽レシピ

#### 【新たまねぎのキッシュ風】

生後12～18カ月頃からのレシピです。

材料 (1人分)

- ◎新玉ねぎ …… 30g
- ◎ほうれん草 …… 10g
- ◎卵 …… 1/2個
- ◎牛乳 …… 大さじ1
- ◎スライスチーズ …… 5g (小さくちぎる)
- ◎バター …… 少々

作り方

- ①新玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにする。
- ②ほうれん草は、茹でて水にさらした後、水気を絞って、みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かして、①と②を炒める。
- ④卵に牛乳と③を入れて混ぜる。
- ⑤④を耐熱容器に入れて、スライスチーズをのせてオーブントースターで焼く。



中に火が通るまで焼きましょう。

◎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/



第2次健康おやかま21

## 【コーン入りチーズいももち】

材料 6個分

- ◎CO・OPスイートコーンドライパック …… 1袋 (55g)
- ◎じゃがいも【ひと口大に切る】 …… 300g
- ◎プロセスチーズ【6等分に切る】 …… 50g
- ◎バター …… 10g
- (A) ◎牛乳 …… 大さじ3
- ◎片栗粉 …… 大さじ3
- ◎塩 …… 小さじ1/3

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで7分加熱する。
- ②①が熱いうちにマッシャーなどでつぶし、粗熱が取れたら、Aを加えてよくこねる。
- ③全体がなじんだら、CO・OPスイートコーンドライパックを加えて、軽く混ぜる。
- ④③を6等分して丸め、平らにしてチーズをのせる。チーズを包んでまるめ直し、軽く押して平らにする。
- ⑤フライパンにバターを入れて中火で熱し、④を両面それぞれ3～4分ほど焼く。



## 2021 春号 にこにこ 聞きたい話

(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