

# 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。

2022  
秋号

## 「にこにこ」レポート

### 子育てひろば～みんなで学びながら楽しいひとときを～

7月13日、コープ大野辻にて「子育てひろば～みんなで学びながら楽しいひとときを～」が予約制で開催され、親子9組が参加しました。たべる・たいせつ応援隊によるパネルシアター「すごい!野菜パワー」や、エプロンシアター「早寝早起き朝ごはん」を親子で一緒に楽しみました。藤田センターの仲間づくり・共済推進グループによるコープの幼児食シリーズ「きらきらステップ」の紹介ブースも設けられ、お母さん達が商品について真剣に質問する姿も見られました。

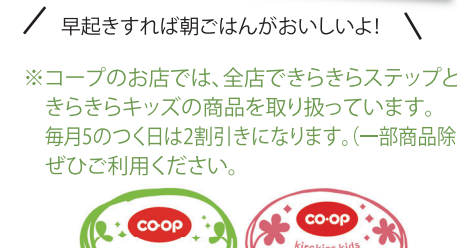
岡山西エリア



野菜をしっかりと食べることは  
とっても大切なんだ!



お友達と一緒にパズルで  
あそんだよ!



早起きすれば朝ごはんがおいしいよ!

※コープのお店では、全店できらきらステップときらきらキッズの商品を取り扱っています。毎月5のつく日は2割引になります。(一部商品除く)ぜひご利用ください。



離乳食作りに便利な商品などを紹介したよ

### 子育てひろば きらきら☆ 井笠エリア

6月15日、コープ鴨方で「子育てひろば きらきら☆」が開催され、親子4組が参加しました。5月に引き続き、鴨方高校 保育コースの生徒9名が遊びに来てくれました。

子ども達はお兄さんお姉さんと折り紙や工作、一緒に歌を歌うなど楽しい時間を過ごしました。



折り紙を教えてもらったよ

難しいところは  
お兄さんが手伝ってくれたよ



## 子育てひろばのお知らせ

新型コロナウイルス感染が拡大している状況を受け、「子育てひろば」は不定期開催となっています。詳しくはホームページ・ウィークリーコープ・店頭掲示等でご確認ください。

子育てひろば TamTam	コープ大福	子育てひろば あいあい	コープ北畝
	コープ大野辻		コープ倉敷北
子育てひろば すくすく	コープ東川原	子育てひろば 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	現在再開している会場: コープ北畝・倉敷北・総社東・鴨方 (2022年8月時点)	



### 『もふっ』

ねこさん親子が、一緒にぼかぼかひなたぼっこして、もふっ。うさぎさん親子が、びよんびよん追いかけっこして、もふっ。らっこさん、いぬさん親子も、くっついて、もふっ。ペンギんさん親子は、どんどんどんやって来て、一緒にもふっ。最後はみんな集まって、もふっ。愛らしい動物の親子が色鉛筆のあたたかいタッチで描かれ、思わず触ってみたいくなる絵本です。赤ちゃんと触れ合いながら読んでみてください。



(岡山県立図書館 児童資料班)

# にこにこ へびるばこ

子育てをしているみんなが楽しめる

## せな・そらにママ

下の子が最近少し話し始めたのですが、食べるのが好きだからか、お腹が空いて泣く時に「まんま」と言いながら泣きます。かわいけれど「どんだけ食べたんだ」と思いつつ笑ってしまいます。



## おみっちゃんの子、神童になーれ!

子「お母さん、僕のバナナジュースどこいった?」  
母「バナナジュースはなくなったのかな?」  
母「つくってあげるよ!」  
子「そうそう、いつもの!」  
2歳半の息子にこんなこと言われて、うれしくなりました😊

こんな朝もいいなあと思えました。  
あさびよん



るんるんスティックゼリーは1歳の子どもも食べやすいみたいでよく食べています。  
じゆなさん



オナラをしたらずぐ「オナラして、ゴメンナサイ」と言います。  
イタズラがばれた後には、なかなかすぐ出てこない「ゴメンナサイ」。

ただ、オナラの後だけは、ご飯のときはもちろん、お布団に入ったときも、お風呂のときも、おしゃべりをしていても、どんな時も言うので、親バカながらかわいらしいです。  
いつまで言うてくれるかなあ。



# エシカル キャンペーン 2022

投稿作品

## かこ

階段のベビーゲートを手作りしました。



## ハートのじゅん

お気に入りの「とろみちゃん」が、詰め替えタイプにリニューアルされてるよ!★

左は旧タイプの容器。右の新しい容器はコンパクトで使いやすいです。エシカルだね〜!



## あっこ

子どもの、小さくなつて着られなくなった服を、ウエス(※)にしています。ちよつとした掃除や、こぼしものに、重宝しています。



※家庭から出る古着などを再生して作る使い捨て雑巾のこと

コープわいわい広場は



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。

なやみは110番  
総合相談窓口・すこやか育児テレホン ☎086-224-7110  
メールアドレス sodan110@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。

## 聞きたい話、話したい『子どもの感染対策』

~ご家庭で工夫していること、注意していることなどを教えてください~



投稿募集 感想やおしゃべり、イラスト、お子さんの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 秋の野菜を楽しもう!

今回は「さつまいも」を紹介します。収穫は8~11月頃ですが、2~3カ月貯蔵して、余分な水分を逃がしてからのほうが甘みが増してホクホクとした食感になるため、10~1月頃が旬となります。



岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」

### 栄養のお話 ~さつまいも~

食物繊維が豊富で、便秘の改善に効果的です。ビタミンCが多く含まれ、皮の部分には、肉質部よりもカルシウムが多く含まれています。ただし、さつまいもはアクが強い食材です。赤ちゃんの舌は大人よりも敏感なため、離乳食で使用するときには水にさらしてアク抜きをしましょう。

### 【さつまいものアク抜きをする方法】

- ① さつまいもの皮を厚めにむき、月齢に応じた大きさに切る
- ② さつまいもがかぶるくらいの水に浸す
- ③ 10~15分ほど水にさらす

### お手軽レシピ

1歳半~2歳頃からのレシピです。

### 【さつまいもの皮のきんぴら】

材料 (大人2人+子ども1人分)

- ◎ さつまいもの皮 ..... 80g (厚めにむく) (細切りにする)
- ◎ ごま油 ..... 小さじ1
- ◎ みりん ..... 小さじ1
- ◎ 塩 ..... 少々

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、さつまいもの皮を炒める。
- ② しんなりしたら、みりんを回し入れてアルコール分をとばし、なじんだら塩をふって味を調える。

いつもは捨ててしまいがちな皮も、皮ごと食べることで、食物繊維を無駄なく摂取できます!



調味料を砂糖としょうゆ1:1にして、甘い味付けにしても◎

◎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 https://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/



### 【にんじんたっぷりスコーン】

材料 (8個分)

- ◎ CO・OPホットケーキミックス ..... 200g
- ◎ にんじん ..... 1本 (150g)
- ◎ オリーブ油 ..... 大さじ3

作り方

- ① にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② ①、オリーブ油、ホットケーキミックスを混ぜてよくこねたら、ラップにくるんでまとめる。
- ③ ラップをはずして包丁で8等分に切り分け、クッキングペーパーを敷いた天板に間隔をあけて並べる。
- ④ 180度に予熱したオーブンで20~25分焼く。

※焼き上がりの目安は、竹串を刺して生地がつかない程度です。

