

にこにこ 便利

「にこにこ便利」は会員さんに春・夏・秋・冬の年4回、お届けします。

2022  
夏号

「にこにこ」レポート

「ふぁみ〜ゆ」が毎週企画に!

子育て世代を中心に、やさしい暮らしを応援する宅配で配布のカタログ「ふぁみ〜ゆ」が6月1日より毎週発行になりました。

ベビーフードや離乳食・幼児食に大人気のきらきらステップ&きらきらキッズ、アレルギーと上手に付き合っていたりするためのお菓子や食品を毎週カタログでご購入いただけます。



企画要望の多かった商品が新登場!!

便利なパラパラ北海道産白身魚のほぐし身

北海道産まだらフィレを蒸し加熱し、小さくカットしたものを便利なパラパラ凍結にしました。使う分だけ取り出して電子レンジ加熱して使えます。

国産大豆で作った納豆ペースト

離乳食として活用されている「納豆」をペースト状に加工。納豆を刻む必要がなく1回分ずつ使えます。

5種の野菜を使ったお子さまプレート ナポリタン&ハンバーグセット

お子さまの好きな「デミグラスソースのハンバーグ」「ポテト+ブロッコリー」「ナポリタンスパゲッティ」「ほうれん草グラタン」をセットに♪



※宅配を利用されている組合員さんで「ふぁみ〜ゆ」チラシをご希望の方は、生協までお尋ねください。  
※店舗では取り扱いのない商品もありますのでご了承ください。

「きらきらステップ紹介ページ」  
はこちらから▶▶▶



「お弁当を作ろう」

備北エリア  
子育てひろば こじかのバンビ

5月20日、コープ総社東で子育てひろば こじかのバンビ「お弁当を作ろう」が開催されました。

「おべんとうばこのうた」のエプロンシアターの後、折り紙を使ってお弁当作り♪スタッフが一つひとつ丁寧に説明し、おにぎりや玉子焼きを作成していきます。最後には本物そっくりのお弁当が完成し、子ども達は大満足の様子でした(^^)♪



みんな一緒に歌おうね〜♪

わたしはサクランボが  
食べたいな〜♪

玉子焼きをまるめていくよ〜

本物みたいにおいしいような  
お弁当ができました!

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。

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 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	子育てひろば こじかのバンビ	コープ総社東
		子育てひろば きらきら☆	コープ鴨方

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5月時点)

「にこにこ」  
絵本



『ほっぺにちゅ!』 新井洋行/作 童心社 2022.3

ちいさなミニトマトちゃんが、おおきイトマトさんのほっぺに、だーいすきのちゅ! ひよこちゃんがにわとりさんのほっぺに、おはようのちゅ! コップくんたちにジュースをとくとくそいで、かんばんーいのちゅ! 小さなぞうさんが大きなぞうさんに、ミツバチさんがお花さんに、みんなだいすきのちゅ! さいごに、あかちゃんからおかあさんのほっぺに、おやすみのちゅ! 親子がふれあいながら思わず笑顔になる赤ちゃん絵本です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

## 季節の果物を使ったフルーツサンド

材料  
生協食パン5枚切り、生クリーム、イチゴ

- 作り方
- ①食パンのミミを切る。
  - ②生クリームを泡立てる。
  - ③イチゴを洗ってへたを取り、キッチンペーパーで水を拭き取る。
  - ④サランラップを敷いた上に食パンを置き、生クリームを塗る。
  - ⑤生クリームの上にイチゴをのせてサランラップごと巻く。
  - ⑥冷蔵庫に入れて少し冷やす。



ライム

子どものリクエストの炒り卵にちりめんを入れました！ちりめんの塩味がいい感じでした！

みかちゃん

## ホットケーキミックスで簡単きな粉マフィン

材料(カップ5号で20個分)  
無塩バター120g、砂糖50g、卵2個  
ホットケーキミックス150g、きな粉30g、牛乳大さじ4

- 作り方
- ①オーブンを170℃に予熱しておく。バターは常温に戻しておく。
  - ②ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えさらに混ぜる。
  - ③卵を溶いて②に加え、ホットケーキミックス、きな粉、牛乳を順に混ぜる。
  - ④型に8分目まで入れ、170℃で15分焼く。



みこちゃん

今回は、倉敷エリアで募集した「子育てレシピ」に寄せられた作品を紹介し、離乳食や親子で作れる簡単料理などを参考にしてくださいね！

# 子育てを しているみんな でつくる にこにこ はひるば

子育てを  
しているみんな  
でつくる

## にぎって・おにぎり



イメージは、お店の試食用おにぎりです♡

ふくちゃん

## お豆腐のグラタン

材料  
豆腐 1/2丁、牛乳 50CC、とろけるチーズ 10g、有塩バター 5g、薄力粉 5g、ミートソース 大さじ1  
★コンソメ顆粒 小さじ1/4、★塩 少々★白コショウ 少々

- 作り方  
ホワイトソース
- ①フライパンに、有塩バター、薄力粉を入れて弱火で熱し、木ベラでひとまとまりになるまで2分ほど炒める。
  - ②牛乳を少量ずつ加えて混ぜ、とろみがつくまで弱火で加熱する。
  - ③★を加え、味を調えたら火から下ろす。



- ①グラタン皿に、豆腐を食べやすい大きさに切り、並べる。
- ②①の上に、ミートソースをのせ、ホワイトソースをたっぷりかけて、とろけるチーズをのせ、180度のオーブンで20分焼く。

みこちゃん

炊きたてご飯にチーズと海苔をちぎって混ぜ、子どもと一緒に丸めながら食べます。

まなママ

その他作品は  
「コープわいわい広場」から♪



## 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。

## 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](mailto: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)

## 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協力をお願いいたします。

## 聞きたい話したい 『わが子の変なクセ』

～お子さんのちょっと変わったクセや行動など、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

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

県では、朝食摂取率の増加を目指してリーフレット「食育ナビ～かんたん! 健活! 朝ごはん!～」を作成しました。今回は、食育ナビから**体内時計**について紹介します。



## 私たちの体の中には時計がある?

ヒトの体の中には体内時計があり、周期は通常24時間より長めに設定されています。つまり体内時計を整えなければ、体内時計はズレていってしまうのです。2つのポイントをおさえて、まずは早起きから始めてみましょう!

### 体内時計を整えるポイント

- ①朝日を浴びる
- ②朝ごはんを食べる

## 朝食にオススメ離乳食レシピ

生後9～11か月頃からのレシピです。

### 【枝豆じゃがいもだんご】

- 材料(1人分)
- ◎じゃがいも …… 2cm角 1個(10g)
  - ◎枝豆 …… 5粒(5g)
  - ◎片栗粉 …… 適宜
  - ◎バター …… 少々
- 作り方
- ①じゃがいもはやわらかくゆでて、マッシュ状につぶす。
  - ②枝豆はやわらかくゆでて、薄皮を取り除き、みじん切りにする。
  - ③ボウルに①、②、片栗粉を入れてよく混ぜ、2等分して丸め、少し平たくする。
  - ④フライパンにバターを熱し、③の両面を焼く。

枝豆は夏に旬を迎える野菜です。旬の野菜を味わいましょう!



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



## 2022 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