

子育てくらぶ

にこにこ便利

おかやまコープで
もっと子育て？

2023
春号

「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。

たべる・たいせつ出前授業を 開催してみませんか？

子どもたちに食に関する正しい知識と望ましい食習慣等を身につけさせ、食べ物を大切にする気持ちを育む活動として、パネルシアターや食育ゲーム等を通じた学習をすすめています。

☆活動のようす☆ 放課後児童クラブや子育てひろば・おやこクラブなどで出前授業をおこなっています！



パネルシアター「すごい野菜パワー」(高島おひさまこども園)



エプロンシアター(浜川原児童館)

《出前授業メニュー》

- A ペープサート (現在中止しています)
- B パネルシアター
- C エプロンシアター
- D 講話
- E 展示物
- F 食育クイズ・ゲーム

※ご希望により「食」「生活習慣」に関する資料や食育絵本の読み聞かせをご用意いたします。
※おさんと一緒に学べる内容です。

費用は無料で、活動時間は約1時間です。詳細についてはお気軽にご相談ください。



私たち「たべる・たいせつ」サポーターがお伺いします！

お問い合わせ・申し込み

おかやまコープ 組合員活動グループ
TEL 086-256-2570
(月～金曜 9:00～17:00)

申し込みはこちら

一緒に楽しく「食」や「生活習慣」について学習しませんか！

子育てひろばのお知らせ

現在「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	定期開催している会場：コープ北畝・倉敷北・総社東・鴨方(2023年3月時点)	

「にこにこ」レポート

子育てひろば～おひなさまを作ろう～

岡山東エリア

2月21日、コープ西大寺にて「みんな集まれ!!子育てひろば おひなさまを作ろう」が開催され、多くの親子が参加しました。

ひな祭り工作では、紙皿の上に折り紙を貼り、思い思いのおひなさま飾りづくり。できあがった作品を持って、撮影スポットで記念撮影もあり、久しぶりに開催された子育てひろばを心待ちにしていた親子が楽しい時間を過ごしました。

エプロンシアターでは
かわいいネズミが登場！



折り紙で作っていくよ！



かわいいおひなさまが完成〜！

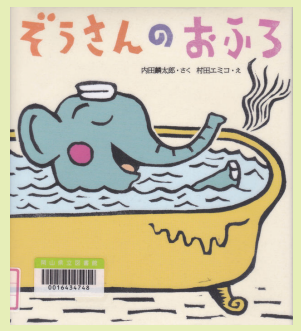


完成したおひなさまを持ってハイポーズ！

私たちママパピ委員会がお待ちしています！



「にこにこ」絵本



『ぞうさんのおふろ』

内田麟太郎/作 村田エミコ/絵
童心社 2022.12

ぞうさんのおふろは、おおきなおふろ。おいでおいで、おふろにおいで。みんなではいと、うれしいな。ぬくぬく、ぼっかぼっか、みんなでいきもち。ごしごし、もみもみ、しゃわーしゃわー。ぞうさんの鼻シャワーでみんなが笑顔になります。お風呂で使う擬音語のリズムが心地よく響き、毎日のお風呂タイムが楽しくなる一冊です。版画で描かれたぞうさんたちの表情にも温かみがあり、心も体もぽかぽかになります。

(岡山県立図書館 児童資料班)

初めての子育てで、不安と楽しみ半々の日々ですが、母の不安をよそに、息子は毎日すくすく育っています。今月で1歳になる息子ですが、体力は無限。母である私の方がすぐバテてしまいます。ただ、夜寝ていると、寝顔が愛おしい日々で、これからの成長も楽しみです。

江季子

赤ちゃんが生まれたので当分お世話になります。



「にこにこおたより」

赤ちゃん「おこしやかし」



節分の日に娘に作った晩ごはん。コープのひきわり納豆を使って作りました。

ともち「節分プレート」



柔らかくてとっても美味しいです(^-^)

クリームパン「コープの納豆大好き」

スキスキ スペシャル キャンペーン!

作品介绍!!

にこにこ ひろば

子育てをしているみんなで作る

2歳になり、指でピースができるようになり、少しずつ成長を感じます。子どもがさらによく考えられるので何かを伝えるときはゆっくり分りやすく伝えるように心がけています。バースデーケーキのロソクの火を消す時は満面の笑顔で「ふう」としてくれて、こちらも幸せな気持ちになり、育児や家事、仕事のことも忘れて、子どものいる生活をもうと楽しもうと思えました。

まむちゃん

ほかの作品は、「コープわいわい広場」から



「かんはな「わいわいゼリー」」



2歳の娘が大好きで、1本食べたなら、「もう1本もう1本!」とせがんでくれます。夏場の冷蔵庫には欠かせません。ジャンケンも楽しんでます。

えっちゃん「元気ん」

孫が小さい時におやつに出してやると、おいしそうに飲んでいた姿を思い出します。いつまでも忘れられない幸せな思い出です。



わみ「ミックスキャラット」

ミックスキャラットのパッケージ裏面にあるレシピ。「ピラフ!」と思いました。がやさしいお味でおいしかったです(^-^)



はなまる「ちゅるちゅる」

今日は風邪をひいて家でお休み。「お昼何がいい?」と聞くと「ちゅるちゅる」と。わが家でちゅるちゅるといえば、コープのうどん。おいしいうどんで元気になるね!



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
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。

「にこにこ便利アンケート」

簡単なアンケートにご協力いただいた方の中から抽選で5名の方に「コープ商品セット」をプレゼント!

締め切り: 7月31日(月)



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

[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!

今回は「アスパラガス」を紹介します。アスパラガスには、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの2種類があります。グリーンアスパラガスは、日光を浴びて育ったもので、ホワイトアスパラガスは、芽が出る前に盛り土をして日光を遮断し、白くやわらかく育ったものです。

選ぶときのポイント

- ★穂先が密集し、カサがしまっているものを選ぶ。
- ★鮮やかな黄緑色のものや茎が太めのはやわらかい。
- ★切り口がみずみずしいもの、茶色に変色していないものを選ぶ。

お手軽レシピ

生後9~11カ月頃からのレシピです。

【アスパラガスのグラタン】

材料 (1食分)

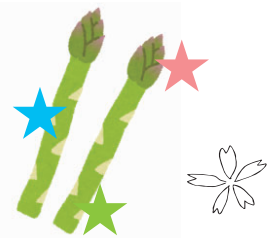
- ◎サンドイッチ用パン.....1枚
- ◎アスパラガス(穂先).....10g
- ◎ツナ水煮缶.....10g
- ◎牛乳.....大さじ2
- ◎粉チーズ.....小さじ1

作り方

- ①アスパラガスは、やわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ②サンドイッチ用パンは、細かくちぎり、牛乳にひたしておく。
- ③耐熱容器に①、②、汁気を切ったツナ水煮を入れ、粉チーズをふりかける。トースターで焼き目がつくまで焼く。



岡山県マスコット「ももっちゃん」と仲間たち



アスパラガスとパンでボリュウムたっぷり♪

◎岡山県保健医療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/



【ヨーグルトリュフ】

材料 (10個分)

- ◎CO・OPミルクココア+Ca・鉄.....45g
- ◎ギリシャヨーグルト(無糖).....15g
※ギリシャヨーグルトは、プレーンヨーグルト30gを水切りし、約15gにして代用できます。
- ◎砂糖.....45g
- トッピング用
- ◎CO・OPミルクココア+Ca・鉄.....適量
- ◎ミックスナッツなど.....適量

作り方

- ①ボウルに「CO・OPミルクココア+Ca・鉄」と砂糖を入れて混ぜる。
- ②①にヨーグルトを入れてさらに混ぜ、30分程度冷蔵庫で冷やす。
- ③②を10等分に分けて丸め、「CO・OPミルクココア+Ca・鉄」や砕いたナッツを全体にまぶす。



2023 春号 「にこにこ」 聞きたい話 話したい話

(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