

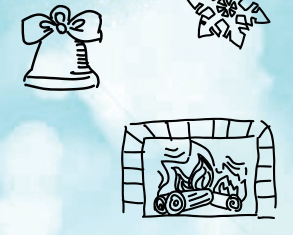
子育てくらぶ

おかやまコープで
もっと子育て

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。

2023
冬号



にこにこ レポート



子育てひろば 岡山東エリア マミパピ委員会 ～みんな集まれ!おまつりごっこ～

10月24日、コープ西大寺にて「みんな集まれ!おまつりごっこ」が開催され、親子10組が参加しました。
手作りのお店屋さんをまわって、親子で縁日気分を楽しむ一日となりました。写真コーナーでは、甚兵衛姿で撮影したりするなど、思い思いの時間を楽しむ親子の姿が見られました。



大きいたまごきー
つかめるかな?

こんなにたくさん釣れたヨ!

金魚を釣るのって
むずかしいな

うさぎのお面、
かわいいね!

たくさんの親子連れて
にぎわいました!

子ども、子育てをがんばるママ&パパを応援する商品「きらきらキッズ」 子どももうれしい、私もうれしい、「家族」がうれしい

子どもの成長に合わせて「ステップ」から「キッズ」へ。



離乳食期(5か月～1歳6か月頃)
幼児食期(1歳6か月～3歳頃)向け



歯が生えそろう、大人と同じものを食べ
慣れていく時期(主に3歳～6歳頃を想定)

「きらきらキッズ」は、歯が生えそろう、食べる楽しさ、食べ物のおいしさを
覚えていく時期の子どものために、コープならではの「安心感」、ママ&パパ
組合員との「共感」が感じられる商品をお届けします。



サクサクたまごせんべい



キッズうどん



10種類のまろやかカレー

※きらきらシリーズの商品はコープのお店全店で取り扱っています。店舗により品揃えが異なりますのでご注意ください。

人気の「北海道産小麦のフライパンで作るパンミックス」を紹介します♪



ポイント①
主原料の小麦とてんさい糖は、北海道産原料に限定。加工でんぷん・香料は使わずできるだけシンプルな配合で仕上げました。

ポイント②
イーストを使わず、ベーキングパウダーを使うことで、発酵の工程は不要。フライパンで焼けるので、手軽にパンが作れます。

ポイント③
ほんのり甘めの生地なので、おやつにもお食事にも合います。お好みの具材を包んだりトッピングしたりと、お子さんと一緒にオリジナルのパン作りが楽しめます。

きらきらキッズ
について
詳しくは
こちらから

子育てひろばのお知らせ

定期開催している会場では、時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!
参加無料!スタッフの先輩組合員さんが見守ってくれています。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。

不定期開催

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

定期開催

子育てひろば あいあい ※先着10組限定	コープ北畝	毎月第1・3火曜日
	コープ倉敷北	毎月第1・3金曜日
子育てひろば きらきら☆	コープ鴨方	毎月第3水曜日

※「子育てひろば こじかのパンビ(コープ社東)」は、当面の間休止させていただきます。
県内8会場

にこにこ 絵本



『どうぶつ なきまね いちにのさん』

にへい たもつ/作
わたなべ さとこ/絵
KADOKAWA 2023.8

後ろ姿のいぬが、「わんわん」と登場すると、「だーれかな?」と動物の当てっこクイズが始まります。ページをめくると、「あたりー!」とかけ声。それから、「いちにのさん!」で動物の鳴き声を一緒にまねっこ。子どもたちの大好きな動物が次々と登場して、「もーもー」、「びよびよ」、「こげこー」と最後はみんなで大合唱。繰り返しの展開が楽しく、子どもと一緒に動物の当てっこクイズや鳴きまねが楽しめる1冊です。
(岡山県立図書館 児童資料班)

子育てをしているみんなが「こころ」

「こころ」おたより

さいちゃん

最近、2歳を迎える娘がよくしゃべるようになりました。コープの「毎日鉄&Caウエハース」をよく購入するのですが、娘が「ハース!!ハース!!」とウエハースをおねだりしてきます。兄ちゃん2人が食べているのを見ていて欲しがったので与えてみたら、まんまるお目目になりあつという間に食べ切りました!!それから「ハース!!ハース!!」と娘のおやつ定番になりました☆鉄分もカルシウムも摂取できて、ありがたいおやつです♡



みさき

先日は、子どもの誕生日のプレゼントをありがとうございました。どれも親子でおいしくいただきました。お気に入り商品は、きらきらステップの「どうぶつカステラボーロ」と「ふっくらプチ肉まん」です。

お野菜たっぷりでお親としても安心。子どもも目がないくらい大好きな商品です。



2歳・3歳プレゼント
※プレゼント内容は変わる場合があります。

2023 コレすきすき おしゃべりパーティー

2023 コレすきすき おしゃべりパーティー

※ご利用の際は感染症対策への協力をお願いいたします。

ホットケーキミックスを使って、クレープを作りました。ツナと野菜や目玉焼きをのせたものと、生クリームとりんごジャムでおやつ用クレープも作りました。もちもちで、おいしかったです。

もずくスープを初めて飲みました! 酔い物か苦手な子もこれならもずくをおいしく食べられそう。

とり釜めし、もずくスープともに子ども達に大人気で、あつという間になくなりました! ひじきが好きなので、とり釜めしに追加で入れれば良かった...



大きな果肉のリンゴジャムとホットケーキミックスに冷蔵庫で余っていた絹豆腐やさつまいもを入れてパウンドケーキを作りました。型は牛乳パックでできると聞いたことがあるのでネットで調べて作りました。リンゴのゴロツとした食感があって、やさしい甘さでしっとりしておいしかったです。



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。

岡山県青少年総合相談センター ☎ 086-224-7110

なやみは110番
青少年や保護者のみなさんからの相談を受け付けています。LINEでも相談できます。
[電話相談] 8時30分～21時30分 / 年中無休(年末年始除く)
[LINE相談] 17時～21時 / 火・木・土曜(年末年始除く)

は〜と♡ふるネット ☎ 0120-378-502

みんなハッピーコープ
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)

『子どものイヤイヤ』体験談

～お子さんのイヤイヤ期について、「どう対応した?」体験談や悩みなどもお寄せください～

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、「ここにこ」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「ここにこ便利」係

【FAX】 086-256-2585

おかやまコープここにこ 検索

岡山県からの食育のお知らせ

冬の野菜で元気いっぱい!

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。

野菜の選び方～大根～
全体に張りとしつやがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。持ったときにずっしりと重たいものは、みずみずしく水分が豊富な証拠です。

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。

とろみをつけることで、食べやすくなります。

大根のお手軽レシピ

生後12～18か月頃(完了期)のレシピです。

【ツナとゴロゴロ野菜のあんかけ丼】

材料(1人分) 作り方

◎ツナ(水煮缶)…20g	◎だし汁…50ml	①ツナ(水煮缶)は熱湯を回しかけて、水気をとり、細かく刻む。
◎大根…20g	◎醤油…小さじ1/2	②大根は1cm角、人参は0.5mm角に切り、ほうれん草は細かく刻む。
◎人参…10g	◎ごま油…小さじ1/2	③鍋にだし汁と①・②を入れて、やわらかくなるまで煮る。
◎ほうれん草…10g	◎水溶き片栗粉…少々	④醤油、ごま油を加える。
	◎軟飯…90g	⑤水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
		⑥軟飯の上に⑤を盛り付ける。

◎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/>

2023冬号 『ここにこ』 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

【黒豆蒸しパン】

作り方

- ①ボウルに牛乳を入れ、油としょうゆを加えて混ぜる。
- ②別のボウルに「CO・OP国内産 素朴な味わい むしパンミックス」を入れ、①を少しずつ加え、軽く混ぜる。
- ③②に「CO・OP蒸し黒豆」を入れ、さらに軽く混ぜる。
- ④耐熱性の容器(ココットやプリン型など)に紙カップを敷いて、③を等分に流し入れる。
- ⑤十分に蒸気の上昇した蒸し器に入れてふきんをかけ、強めの中火で10～12分蒸す。

※耐熱性の容器に生地を直接流し入れる場合は、容器に少量の油を塗っておくことで、蒸したあと取り出しやすくなります。