

# 子育てくらぶ

おかやまコーフで  
もっと子育て

## 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。

2024  
春号

### 「にこにこ」レポート

#### 子育て応援プロジェクト 倉敷エリア 「あいあいスタッフが実感! 「きらきらステップ&キッズ」

子育てひろば あいあいの託児スタッフ  
メンバーで、「きらきらステップ&キッズ」商  
品の試食を行い、「良さ」や「こだわり」を実  
感しました。ぜひ参考にしてくださいね。



**北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ (14個入)**

商品の見栄え

- たこ焼きサイズでころんとした感じ
- 形が丸くてかわいくておいしそう!
- お弁当に入るサイズで使いやすい

原材料の中で気付いたこと

- 北海道産の小麦粉を使用
- 国産のニンジンを使用

味・舌ざわり・歯ざわり・色・香り

- ふんわりモチモチしていて甘さもひかえめ
- やさしい甘さがとても良い
- 黄色がきれいでおいしそう

アレンジ方法

- ヨーグルトやアイスのトッピングもできそう
- チョコペンで絵を描いても楽しそう
- ホイップクリームやくだものを添えてもおいしそう

**ふんわりミニお好み焼 (5枚入)**

商品の見栄え

- 焼き目がついていておいしそう
- 野菜の色が見えておいしそう(ニンジン・ホウレンソウ・コーンなど)
- 手軽に食べやすい大きさでちょうど良い

原材料の中で気付いたこと

- 6種の国産野菜が入っているので安心
- 遺伝子組み換えのものを使用していない

味・舌ざわり・歯ざわり・色・香り

- 野菜の食感があって良い
- やさしい味
- 山芋が入っているのでやわらかい

アレンジ方法

- チーズをのせてレンジで加熱する
- スープでやわらかくして洋風がゆにしても良いかな
- パンにはさんでサンドイッチにもできそう!

託児  
スタッフさん  
の感想

初めて食べた商品でしたが、おいしく、  
子どものおやつに最適だと感じました。

幼児のお母さんに  
おすすめできます。

子ども向けの商品なので、  
薄味、シンプルで大人でも  
食べやすい。

原材料を国産にこだわっている  
ことで安心しておすすめされる商  
品だと思いました。

#### 子育てひろば 岡山東エリア 「作って遊ぼう!! 昔あそび」

2月27日、コープ西大寺で「作って遊ぼう!! 昔あそび」が開催され  
ました。  
参加した皆さんは、こま、けん玉、羽根つきなど準備された材料で  
それぞれ好きなおもちゃを作りました。昔あそびのおもちゃに子ど  
もたちは大喜び! 完成したおもちゃでお友達や委員会スタッフと遊  
ぶ姿が見られました。



### 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		定期開催		
子育てひろば TamTam	コープ大福	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火曜日
	コープ大野辻		コープ倉敷北	毎月第1金曜日
子育てひろば すくすく	コープ東川原	子育てひろば きらきら☆	コープ鴨方	毎月第3水曜日
	コープ西大寺		※「子育てひろば こじかのパンビ(コープ総社東)」は、当面の間休止させていただきます。	
	コープ山陽			

「にこにこ」  
絵本

いただきます

ごちそうさま

『いただきますごちそうさま』 たけうちひろ/作  
BL出版 2023.10

イモムシがごはんを食べる前に「いただきます」とごあいさつ。キャベツをぱりぱりむしゃむしゃ食べて、終わったら「ごちそうさま」。へびが「いただきます」とたまごをばくり。サルはバナナ、カバはリンゴ、小鳥は木の実、キリンは葉っぱ…。みんな、食べる前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」。最後は赤ちゃんが「いただきます」「ごちそうさまでした」とごあいさつ。ごはんを食べるのが楽しくなる絵本です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

# 子育てをしているみんなが「にこにこ」

「にこにこ」おたより

## おたが

1歳の娘は、5歳のお兄ちゃんが大好きで何でもマネしたがりです。幼稚園の制服も帽子も一緒に着て、サイズアウトしたもので全身おそろいにして登園について行きます。園の先生たちが「えっこの子誰だっけ…？」と困っています…。ちなみに、降園の時は荷物を全部持ってしまうので、お兄ちゃんがサボりがちで困っています(笑)。



## 匿名希望

7月20日に男の子が生まれました。同居の娘の子どもで三男です。子育ては大変ですが、とてもかわいくて癒されます。

## まっただま

2人目の育児はとにかく「頑張りすぎない」と心に決めて、離乳食が始まってからは、COOPの食品が大活躍でした。「北海道のうらごしかぼちゃ」等のシリーズは量もしっかりあって、朝のパンがゆ(牛乳)であげるとよく食べます。もうすぐ1歳ですが、とにかく食欲旺盛なので、月齢に合ったぎざぎざシリーズを注文するのも楽しみです。



## 優信

うちのボクはあと4日で1歳です。最近意思疎通が以前よりできるようになったと感じ、とてもうれしく思います。ニコニコ笑っている時の笑顔にいつも癒されています。困っていることは正直に言うと特になく、妊娠中のひどいつわりは母に楽をさせてくれていたようです。自慢はビッグベビーで生まれたこと。3738gでした！今もよく食べ、よく寝て、よく笑い、11キロになりました。お気に入り商品は秋鮭(小さめダイスカット)です。魚を食べさせたい時に簡単に準備できる場所がおすすです。魚と野菜は特に子どもに食べさせたい食材です。



## いっくん

うちの子の自慢は表情がゆたかなところで、家族のムードメーカーです。家族で円陣を組んで話をするのが本人の好きなことで、家族も笑顔になります。スティックゼリーが大好きです。

## 匿名希望

お誕生日のお菓子セットをありがとうございました。ゼリーがとてもおいしかったようで笑顔で食べていました。



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。

**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)  
※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。

## 岡山県からの食育のお知らせ

岡山県では、食の安全・安心の確保と食育の推進のため、「岡山県食の安全・食育推進計画」の改訂を行いました！  
計画では、目標のひとつに『**野菜摂取量が1日350g以上の者(20歳以上)の割合の増加**』を掲げています。  
日々の食事の中に今よりあと少し野菜を取り入れてみましょう。

## 晴れの国 おかやまの春の野菜を味わおう♪

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、皮が薄く水分量が多いという特徴があります。

### 新玉ねぎの選び方

全体にブヨブヨ柔らかいもの、カビや変色があったり、不快な臭いがするものは、中が腐っている可能性があります。皮全体が固く引き締まっているものがおすすめです。

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。



岡山県マスコット「ももっちゃん」と仲間たち

◎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/



## 【コーンスープのパンゲラタン】 大人が食べるコーンスープを取り分けて作るグラタンレシピです♪

材料 (対象月齢の目安: 12～18ヵ月頃から)  
◎CO・OP日本のコーンスープ…15g  
◎CO・OP+勝のブロッコリー(冷凍)…10g  
◎食パン(6枚切り)…1/2枚  
◎牛乳…大さじ2  
◎溶けるチーズ…7g

作り方  
①冷凍ブロッコリーはラップに包み電子レンジで1分加熱して解凍し、1cmの大きさに切る。  
②食パンは食べやすい大きさに切る。  
③耐熱容器にコーンスープと牛乳を入れてよく混ぜる。  
④③に食パンを入れて浸し、上にブロッコリーとチーズをのせ、オーブントースターで色づくまで5分ほど焼く。



## 2024 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