

# 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。

2021  
冬号

## 「にこにこ」レポート

### ピクニック気分をあげよう!! ~秋を感じて作ってあそぼう~

子育てひろば あいあいの親子企画第2弾として、  
コープ倉敷北(10月22日)コープ北畝(10月26日)の2会  
場で「ピクニック気分をあげよう!!~秋を感じて作ってあそぼう~」を開催しました。

各会場に集まった親子は、折り紙のお弁当を作ったり、けん玉やフリスビーで遊んだり、思い思いに楽しい時間を過ごしました。

#### コープ倉敷北



ピクニック気分が  
味わえたよ!



新聞紙けん玉の  
できあがり!



えほんの読みきかせも  
楽しかったよ!

#### コープ北畝



感染対策のため  
十分な間隔をとって開催したよ



おいしいお弁当が  
できるかな~



お母さんと一緒に  
おにぎりづくり!

### ハロウィンを楽しもう!

#### 岡山西エリア 子育てひろばTamTam

10月13日、コロナ感染対策のため、予約制とな  
っている子育てひろばをコープ大福で開催し  
ました。

「ハロウィンを楽しもう!」企画に集まった親子  
は、簡単な工作と撮影会を楽しみました!



カボチャの小物を  
作っているよ!



仮装用の小物を  
一緒に手作り!



ハロウィンの仮装をして  
ハイチーズ!

## 子育てひろばのお知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、基本的に「子育て  
ひろば」を中止しています。再開または不定期開催しているエリアもありますの  
で、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	ほっとスペース 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		

県内9会場

## 「にこにこ」 絵本



### 『パ・パ・パ・パ パジャマ』

のら書店  
石津ちひろ(文) 布川愛子(イラスト)

おふろあがりの男の子が、ひとりでパジャマを着ることにチャレンジします。くまさん、おさるさん、りすくん、うさぎちゃんたちをお手本に上手にパジャマを着ることができるのでしょうか。カラフルで可愛いイラストと「パ・パ・パ・パ パジャマ」というリズムミカルな言葉が、子どものやってみよう気持を引き出します。パジャマを着た後は、みんなで布団の海へどぶーん。最後までできた時の喜びや楽しさが伝わってくる一冊です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

# 子育てをしているみんなが活躍 にこにこ はひるば

**みよ**  
外で遊ぶのが大好きな2歳の娘。「しよとーしよとー(外)」とお出かけのアピールをします。

「お出かけ前におもちの片付けをしてね」と言うと、大急ぎで片付けを始めます。早く行きたい気持ちが伝わってほっこりした気持ちでお出かけができます。

**はーぶせらぶすと**

子育てでうれしかったことは、1歳になった息子がブラシで髪をといてくれたり、ヘアゴムを持ってきてくれたり、掃除機で掃除をしてくれたり、私の真似を全力でしているところがかわいく、そういう姿を見られるのが幸せです♡コープの配達を始めて、「お買い物に行かなくちゃー」というストレスがなくなり、毎週火曜日の配達を楽しみます。買い物に使う時間を息子と遊ぶ時間にかけているので心から感謝しています。コープファンになりました♡



**はやねえ**

3歳の娘と1歳の息子がいます。晩ごはんづくりでいつもコープの食材に助けられています。骨取りのお魚は子ども達に安心して食べさせることができますし、味付けも気に入って、たくさん食べてくれます。他にもレンジで温めるだけのものは忙しい毎日の中でとても重宝しています。これからも利用していきたいです。



**しなもん**

朝から遊んでばかりでなかなか朝ごはんを食べてくれない2歳の息子ですが、生協の「国産りんごのマジレーヌ」と「ミニアメリカンドッグ」は5歳のお兄ちゃんのみまで奪って食べてくれます(笑)。子どもの食べやすいおいしい商品をお勧めします!!



**聞きたら話したい**

**「コロナ禍での子育てのお悩み」**

**さつきママ**  
おうち時間にも限界があり、公園へ行くも体力が有り余っているわが子についていけず。思いついたのが海沿いのお散歩。たまに跳ねる魚を見てキャピキャピ！無人島を見て「海賊がいるかもー」とキャピキャピ！(笑)ただ、歩けば歩くほどコロナ禍で蓄えた脂肪が揺れてめっちゃかゆくなる。燃えてくる(笑)こといいよね...?



**ゆずっ**

なかなか出かけられないことで、親子もストレスがたまっています。ついつい怒ってしまい、その後自己嫌悪に陥ることも...。4歳の娘は、最近お手伝いが楽しくて仕方がないようで、天気の良い日は外で一緒に車を洗います。手が届く範囲しか洗えないし、水も適当にかけるので、洗っているのか汚しているのか分かりませんが、自信満々の娘の顔を見るとそんなことはどうでもよくなります。きれいになった車で早くいっぱいのお出かけできるよーうになるといいね！



## 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。

## すこやか育児テレホン ☎086-235-8839

メールアドレス [sukoyaka@po1.oninet.ne.jp](mailto:sukoyaka@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。

聞きたい♡話したい  
『わが子のここが自分と似ているなあ〜と思うところ』  
〜いいところも悪いところも、こんなところが似ていると感じることを教えてください〜 事務局より



**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 冬の野菜をたくさん食べよう!

白菜、ほうれん草、大根といった野菜は、冬に旬を迎えます。

〈冬野菜の特徴〉

- ①寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。
- ②ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜がたくさんあります。

冬野菜は、良いことづくしです! 煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使い、たくさん食べて寒い冬を乗り切りましょう!

### お手軽レシピ

生後9～11か月頃からのレシピです。

夏頃に収穫される「かぼちゃ」ですが、収穫後に時間を置くことでさらに甘みが増して、おいしくなります。12月の冬至には、「かぼちゃ」を食べる風習もあるように、「かぼちゃ」は冬にもびっぴりの野菜です。

### 【かぼちゃたっぷり味噌煮込みうどん】

材料 (1人分)	作り方
◎うどん..... 40g	①かぼちゃを小さく切る。うどんは適当な長さに切り、ふは水でもどす。
◎かぼちゃ..... 20g	②だし汁はみそを入れ、うどん・かぼちゃを入れて、やわらかくなるまで煮る。
◎ふ..... 1g	③最後にふを加えて完成。
◎だし汁..... 100ml	
◎みそ..... 4g	



◎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/>



### 【チーズとコーンのグリーン蒸しパン】

材料	作り方
◎CO・OPレンジでできる国内産小麦パンミックス..... 1袋	①「レンジでできる国内産小麦パンミックス」の袋に「九州産大麦若葉の粉末青汁」、粉チーズをよく混ぜ合わせる。
◎CO・OP九州産大麦若葉の粉末青汁(6種の九州産野菜配合)..... 1本	②分量の水とオリーブ油を加えてスプーンで混ぜ合わせ、全体が均一に混ざったら、コーンを加えてざっくり混ぜ合わせる。
◎粉チーズ..... 10g	③空気を抜かずに②の袋のチャックを閉め、包材の表示通りに500Wの電子レンジで3分加熱する。
◎ホールコーン..... 30g	④粗熱がとれたら袋から取り出す。包丁をぬれぶきんで拭きながら、食べやすく切り分けて器に盛る。
◎水..... 70ml	
◎オリーブ油..... 大さじ	



## 2021冬号 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