

子育てくらぶ

おかやまコープで
もっと子育て

にんじん 便利

2026
夏号

☆「きらきらステップ」でつくるやさしいごはん☆

CO・OP「きらきらステップ」シリーズは、5か月～3歳ごろの子育てを応援する商品です。月齢に応じた豊富なラインナップで、毎日のごはんづくりをサポートします。手軽に作れるレシピを紹介します。



おさかなつくね

対象月齢9～11カ月ごろから
(レシピ制作:管理栄養士 早川洋子)



材料

- CO・OP 便利なバラバラ 北海道産白身魚のほぐし身 15g
- にんじん 10g
- 玉ねぎ 10g
- しょうゆ 少々(目安2～3滴)
- 片栗粉 小さじ2/3
- 青のり 少々

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんは粗みじん切りにする。
 - ② 耐熱容器に①と水大さじ2(分量外)を入れ、ラップをふんわりかぶせて電子レンジ600Wで2分加熱する。
 - ③ ②に「北海道産白身魚のほぐし身」を加え、30秒加熱したら水気を切ってつぶし、しょうゆ、片栗粉を入れ混ぜる。
 - ④ ③をスプーンですくって4等分にして成形し、耐熱皿に並べる。
 - ⑤ラップをかけて電子レンジ600Wで20秒加熱し、仕上げに青のりをまぶす。
- ※加熱が足りない場合は、追加で10秒ずつ再加熱する。

- 必ずお読みください
- 野菜がやわらかくなっているかを確認し、硬い場合は加熱時間を長くしてください。
 - 片栗粉が多すぎる場合や、電子レンジの機種によっては硬くなる場合があります。
 - お子さんがのどに詰まらせないよう、月齢を目安に量を調整し、小さく切ったり、すりつぶしたりほぐすなどしてください。
 - 上手に飲み込み終わるまで、必ずそばで見守ってあげてください。

このレシピに使った商品はこちら

CO・OP 便利なバラバラ
北海道産白身魚のほぐし身 (60g)



にんじん 絵本



『ねむねむふわ〜あ』 真珠まりこ / 作絵 教育画劇 2026.3

まぶたがとろーんとして眠そうなねこさんが、お口を開けて「ふわ〜あ」と大あくび。そのまま丸くなって、ねむねむねんね。つづいて、いぬさんも「ふわ〜あ」。さらに、お口の大きなぞうさんも登場します。ひよこさんやおむしさんも、ちいさなお口で「ふわ〜あ」とあくび。眠たくなったみんなが向かった先は…? 「ふわ〜あ」のくりかえしが楽しい、おやすみ前に親子で読みたい一冊です。

(岡山県立図書館 児童資料班:竹内 英里香)

ぬりえコーナー



おかやまコープ公式キャラクター
ももずきんにゃん

妊娠からはじまる
こどもの100か月を応援



おかやまコープは、ママのおなかの中からはじまる、
家族の大切な100か月を応援します！

「100か月CO・OP」を合言葉に、
妊娠からお子様が小学校1年生までの約100か月、
組合員のくらしに寄り添い続けます。

詳しくはこちら

