

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。

2021
夏号

親子で楽しもう おうち時間

コロナ禍で増えたおうち時間、皆さんどう
過ごしていますか？今回は、「子育てひろば
きらきら★」のスタッフさんからいただいた
情報を紹介します。

井笠エリア

作って
遊ぼう

飛んでけ！ストローロケット

〈用意するもの〉
● 曲がる太いストロー ● 細いストロー ● 画用紙など

〈つくり方〉

- ① 太いストローの先(曲がっていないほう)をつまんで2cmほど切る。
- ② 細いストローの先をつまんで折り曲げる。
- ③ 折り曲げた部分をとめるように、①で切ったストローの先をかぶせる。
- ④ 画用紙にロケットを描き、セロハンテープで、かぶせた部分に貼る。

ポイント! ストローをつぶすようにしてはめこむとやりやすい。

参考文献「手作りおもちゃを100倍楽しむ本」 木村研編著 いかだ社

カップのぱくぱく

〈用意するもの〉 ● 長方形の紙

〈つくり方〉

- ① 長方形の紙を長く半分に折り、4すみを折る。
- ② とがった部分を合わせるように折る。
- ③ とがったほうを自分のほうに向けて、2枚を上まで折る。
- ④ 1枚を開く。
- ⑤ 斜めを横線に合わせて折り目をつけて開く。反対も同じように折り目をつけて開く。
- ⑥ 回転させて、同じように折る。
- ⑦ 両方を折ると、中央がくちばしのように立つ。
- ⑧ サインペンでカップの顔を描いて、半分に折る。

口でいろんな物はさんでみよう

両手で左右を持って動かすと口がぱくぱく動く

みるくもち

〈材料(4人分)〉

- ◎ 白玉粉…100g
- ◎ 牛乳…100cc (1/2カップ)
※水や豆腐でも作れるよ。
- ◎ きな粉、砂糖、ゆで小豆などお好みで

〈つくり方〉

- ① 白玉粉に牛乳を少しずつ加え、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。(ビニール袋に入れてまぜると汚れないよ)

- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ひと口大に丸めた①を入れ、中火でゆでる。
- ③ 浮き上がったらずくって水に入れ、冷やす。きな粉やゆで小豆をかけてでき上がり。

「にこにこ」レポート

「子どもはこんな親が好き」 ～わくわく委員会学習会～

岡山東エリア

皆さん、子育てはニコニコ笑顔でできていますか？岡山東エリアのわくわく委員会では、子育て・教育なんでも相談ネットワークの福田求先生をお迎えして、昨年12月、子育てをする上で大切なことについてお話を聞きました。

〈先生からのアドバイス〉

- 話すことより傾聴すること
- 否定しない
- 自信をもって子どもを愛すればよい
- 情報の交換より気持ちの思いのやり取りを
- 子どもを受容する
- 自分を認める



先生のことが心に残ったよ!

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「子育てひろば」を中止しています。再開の際は、ホームページ・ウィークリーコープ・店頭掲示等で改めてご案内します。

子育てひろば TamTam	コープ大福	子育てひろば あいあい	コープ北畷	
	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



『ジャガーくん』

藤島由美 / 作
福音館書店 2021.2

ジャガーくんが木登りをしています。「よしよよしよ」と登っていくと、ふくろうくんに出会います。「どこに行くの」と聞かれたジャガーくんは、「いいとこいいとこ」と答えて、また木登りを続けます。登るごとに、へびくん、さるくん、なまけものくんに出会いますが、ジャガーくんの「いいとこ」とはどこなのでしょう。繰り返しのリズムが楽しく、ページをめくるたびに新しい発見がある赤ちゃん絵本です

(岡山県立図書館 児童資料班)

にっこにっこ はひるば

子育てをしているみんなが活躍

マヨリン

今、孫がいます。商品の安全性を考えて、コープ商品を買集めています。エシカル商品の生協牛乳、生協ヨーグルト、大山ヨーグルトを買って、来るのを待っています。家族みんな大好きです。

ひろばに届いたおたより



みわがずママ

わが家の子どもたちははさつまいもが大好き。さつまいもをよく洗い、丸ごと炊飯器に入れ、水と適量の塩を加えたらスイッチON! あつという間にほくほくのふかし芋のできあがりです! 子どもも大喜び!!

ゆーに

もうすぐ1歳の次男。食べるのが大好きで、ご飯もおやつでももりもり食べています。そんな息子、コープの生協ヨーグルトが大のお気に入り。目に入ると、トコトコ歩いてやって来て、私の目の前にチョココンと座り、「ちようだい、ちようだい」と頭をペコペコ、手をパチパチしておねだりします。そんな姿がかわいくて、注文し忘れないように登録商品にしています。



いちご大福

わが家はどんなおやつにも、飲み物は絶対コープの低脂肪牛乳♡



ぶどう味が好き

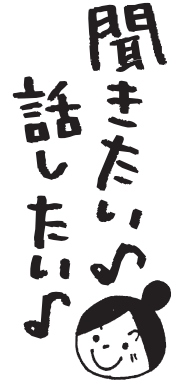
わが家の2歳児くんのお気に入りには、「わいわいスティックゼリー」。ご飯の後に「一本だけ」と思って渡しても、「まだい」と大泣きするので、ついつい2本目を渡してしまいます。(+) るるんんスティックゼリーも、もちろん大好き。順番に買っていますよ。一番人気の「ぶどう味」は、「わいわい」るるんんの両方に入っているんですよ。さすがコープ商品、分かつてる〜(神)

ゆづみか

ついつい食べ過ぎて、「夜ごはんが食べられない」ことがないようにおやつは3つまでと決めていきます。その日家にあるおやつの中から自分で考えてチョイス。自分で選べる満足感もあるのでなかなかいいみたいです。

ほほほん

乳アレルギーのむすめ。おやつでもカルシウムを補うことを意識しています。先日店舗で見つけた「カリッとーいわしくん」。たつぷりカルシウムが入っていますね! 味も気に入ったようですので、これからおやつ定番にしたいと思っています。



『お子さんのおやつ、ぶどうしつきますか?』

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
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
『子どものおうち時間、どう過ごしていますか?』
~楽しく過ごす工夫を教えてください~
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 (件名に、「にっこにこ」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「にっこにこ便利」係

[FAX] 086-256-2585

おかやまコープ にっこにこ

岡山県からの食育のお知らせ

県では、朝食摂取率の増加を目指してリーフレット「食育ナビ~マイスタイル朝ごはん~」を作成しました。今回は、食育ナビから**朝ごはんの大切さ**について紹介します。

朝ごはんを食べると、良いこといっぱい!

- 朝から元気に!**
朝ごはんを食べると、体温や血糖値が上昇し、仕事や勉強への集中力もアップします。
- 排便のリズムが作られる**
朝ごはんを食べ、胃の中に食べ物が入ると、腸の運動が促されます。毎日朝ごはんを食べ、朝の排便習慣を身につけましょう。
- 体内時計が整う**
体内時計が乱れてしまうと、「肥満になりやすい」「よく眠れない」などの原因の1つになります。

~離乳食の進め方~

月齢のめやす	5~6カ月頃	7~8カ月頃	9~11カ月頃	12~18カ月頃
食事回数	1回食	2回食	3回食	3回食
歯のようす	離乳食を丸飲みしてしまう時は、食材のかたさが原因かも。	乳歯(前歯)が生え始める(8~9カ月頃)	前歯が8本生えそろう(1歳前後)	上下の第一臼歯(奥歯)が生える(1歳4~5カ月頃)
食事のかたさ	なめらかにすりつぶした状態(ポタージュくらい)	咀嚼力の発達を促すために舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ(指でつぶせるバナナくらい)	咀嚼力のトレーニングを歯ぐきで噛める固さ(肉だんごくらい)

市販のベビーフードも上手に活用しましょう!

「子育て真っ最中のあなたへ贈るわくわくもぐもぐ★食育ガイド」から引用

©岡山県「ももっち」

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 <http://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/>

2021夏号 **にっこにこ** 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 → 配送担当者・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

【ココアプリン】材料3つでさっと作れる!

材料 (3~5個分)
◎CO・OPミルクココア+Ca …… 60g
◎牛乳 …… 300ml
◎粉ゼラチン …… 5g

作り方
①鍋に牛乳を入れ、沸騰しないように弱火で温める。
②①が温まったら、ココアを入れ、弱火のままよく混ぜる。
③②に粉ゼラチンを加え、溶けるまでよく混ぜる。
④粗熱を取り、カップに注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。