おかやまコープ

子育てくらぶ にこにこ便り

おかやまコープで もっと子育て

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 秋号

親子で作ろう おうち時間をエンジョイ！

倉敷エリア

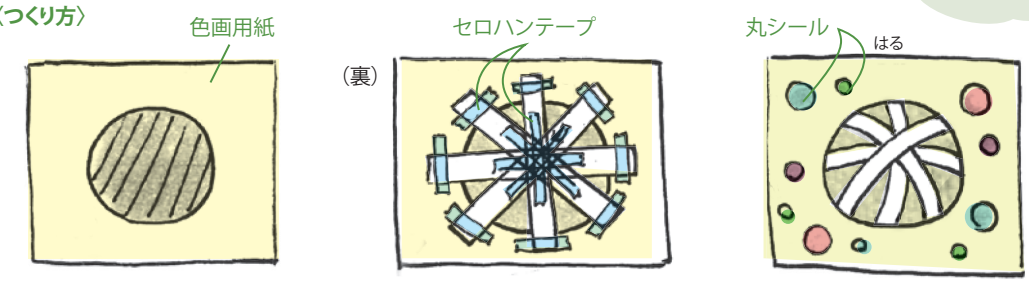
今回は『子育てひろば　あいあい』のスタッフさんから聞いた、おうち時間で作ってみたい工作を紹介します。

ユニークなUFOハット

〈用意するもの〉
- 色画用紙
- セロハンテープ
- 丸シール
- コンパス
- はさみ

いろんな帽子を作ってみてね！

〈つくり方〉



①色画用紙の中央に、コンパスで頭のサイズの円を描いて切り抜く（少し小さめに切ってだんだん大きくしてちょうどよいサイズに）

②色画用紙を裏にして、帯を4本わたして裏からセロハンテープでとめる（30㎝くらいの帯を準備する）

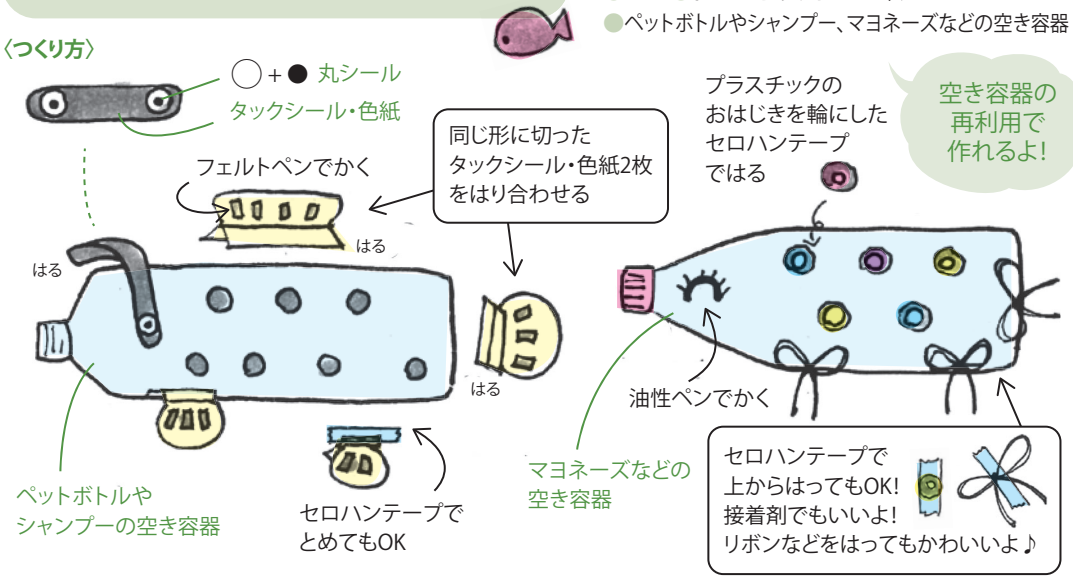
③帯をたわませて帽子の形をつくり、シールなどをカラフルに貼って飾りましょう！

空き容器のひょうきんさかな

〈用意するもの〉
- 丸シール
- タックシール・色紙
- セロハンテープ
- ペン
- おはじきやリボンの飾り
- ペットボトルやシャンプー、マヨネーズなどの空き容器

空き容器の再利用で作れるよ！

〈つくり方〉



にこにこレポート

親子で楽しい七夕飾りを作ろう！ ～子育て応援プロジェクト～

倉敷エリア

『子育てひろば　あいあい』の親子企画として、コープ北畝（6月29日）、コープ倉敷北（7月2日）の2会場で「親子で楽しい七夕飾りを作ろう！」を開催しました。

各会場に集まった親子は、ランタンや吹き流しなどの七夕飾りを作ったり、願いごとを短冊に書いたり、思い思いの楽しい時間を過ごしました。

コープ北畝

／　かわいい七夕飾りが完成！　＼

コープ倉敷北

／　コロナ対策のため十分な間隔をとっているよ！　＼

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（たむたむ）	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
子育てひろば　あいあい	コープ北畝
	コープ倉敷北
ほっとスペース　こじかのバンビ	コープ総社東
子育てひろば　きらきら☆	コープ鴨方

県内9会場

にこにこ絵本

『だーっこ だっこ』

にへい たもつ／作　わたなべ さとこ／絵
KADOKAWA　2021.7

リスやコアラ、パンダなど、かわいい動物の赤ちゃんが、お母さんを見つけて次々にだっこをねだります。最後は人間の赤ちゃんも登場して、ママとパパの二人でだっこ。「だーっこ　だっこ　だっこで　ぎゅ」の繰り返しのリズムが心地よく、擬音語や擬態語の表現も楽しい一冊です。読んでいる人も一緒に優しい気持ちになることができて、親子のスキンシップが深まる絵本です。

（岡山県立図書館 児童資料班）

子育てをしているみんなでつくる

にこにこひろば

さんば

かわいい絵本、ありがとうございます!!毎日どんどん成長してびっくり。かわいい!楽しそうに笑ってくれると、何とも言えず幸せです♡

「骨取りさばの和風カレー煮」、さばをカレー味にしなくても…と思いつつも食べてみると、と～ってもおいしくてびっくりしました!!魚料理とか、フライパンやレンジでできるもの、本当に助かっています♪

1歳の絵本プレゼント

みっちゃん

離乳食初期から「北海道のうらごしコーン」をよく利用しています。子どもも好きで、簡単にでき、1歳になる今もよく使っています。

だいきママ

「子育てくらぶにこにこ」に入会して、とてもうれしかったです!!子どもも大変喜んでいました。それは誕生日プレゼントのお菓子の詰め合わせ。普段あまり食べないビスケットもパクパク食べてくれて生協をして良かったなあと思いました。他のお菓子を食べさせるのが楽しみです。ありがとうございました!!

まおママ

おすすめ商品は、きらきらステップの「国産若鶏のスティックナゲット」です。手づかみで気軽に食べられるやわらかいナゲットです。小腹がすいてお菓子をほしがった時も、このナゲットをあげて食事の時間まで待ってもらったりしています。おやつとしても、おかずとしても使えるお気に入り商品です!

うみたん

2歳の誕生日にお菓子、ジュースのプレゼントをいただきました。今まで買ったことのないお菓子でしたが、娘は喜んでパクパク!また購入させていただきたいです☆素敵なサプライズをありがとうございました。お気に入り商品はミックスキャロットです!

匿名希望

この間、家に遊びに来ていた母親に「きらず揚げ」をお茶の時間に出しました。すると、ものすごく驚いた顔で「コレ、おいしいが!おからだから身体に良いし、え?なんできらずって言うの!?」と大騒ぎ(笑)あんなに喜んだ顔を見られて、なんだかこちらもうれしくなりました。さっそく3袋買ってきて、と頼まれました♪

たけちママ

個配の利用登録で生協牛乳を頼むようになった頃から、牛乳がおいしいのか、アンパンマンのコップに入れた牛乳を「アンパンマンぎゅにゅー」と今月2歳になったばかりの息子がおねだりするようになりました。生協牛乳は新鮮で消費期限も他の牛乳より長めなのでありがたいです。

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。

すこやか育児テレホン ハハサンキュー パパサンキュー ☎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 みんなハッピーコープ 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♪
『コロナ禍での子育てのお悩み』
～お子さんとの過ごし方など工夫していることも教えてください～
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「にこにこ便り」係
【FAX】086-256-2585
おかやまコープ にこにこ 検索
もらかちこ

2021 秋号 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

岡山県からの食育のお知らせ

秋の野菜を楽しもう!

岡山県マスコット「ももっち・うらっちと仲間たち」

今回は「にんじん」を紹介します。年間を通して、店頭で見かけることが多い「にんじん」ですが、秋に旬を迎える野菜のひとつです。離乳初期から使用することが可能で、甘みもあって食べやすい野菜です。旬の野菜である「にんじん」を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。

栄養のお話 ～にんじん～

【β-カロテン】 β-カロテンは体内に入ることでビタミンAに変換され、肌や粘膜を正常に保ち、免疫力を高める効果があるといわれています。β-カロテンは皮のすぐ内側に多いので、皮をなるべく薄くむくようにするか、皮ごと料理したほうが効果的に栄養をとることができます。またβ-カロテンは、油に溶けやすい脂溶性ビタミンなので、油といっしょに調理することで吸収力があがります。

にんじんのお手軽レシピ

【にんじんのポタージュ】

生後7～8ヵ月頃からのレシピです。

材料(1人分)
◎にんじん …… 10g
◎玉ねぎ …… 10g
◎さつまいも …… 5g
◎ごはん …… 5g
◎水 …… 100㎖

作り方
①にんじん、玉ねぎ、さつまいもを細かくカットし、水から茹でる。
②①の具材が柔らかくなったら、火をとめ、ごはんを入れ、ひと煮立ちさせる。
③②をブレンダーやミキサー、または裏ごししてなめらかにする。

◎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/

第2次健康おかやま21

【ヨーグルトアイスのウエハースカナッペ】

材料(4人分)
◎CO・OP毎日鉄＆Caウエハース …… 6枚
◎フルーツヨーグルト(ブルーベリー) …… 小2パック(150g)

作り方
①フルーツヨーグルトをチャック付きのポリ袋に入れ、平らにして冷凍室に入れる。
②30分冷やしたら、袋の上から手で揉みほぐす。この作業を2～3回ほど繰り返し、1時間半～2時間冷やし固める。
③②を器に盛り、半分に切った「CO・OP毎日鉄＆Caウエハース」にのせる。

※いただいた内容は、「にこにこ便り」やホームページ等広報物に掲載、組合員活動に利用させていただきます。ご了承の上、投稿ください。※掲載の場合、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。