

# 子育てくらぶ

おかやまコープで  
もっと子育て

## にこにこ 便り

2026  
春号

### ☆「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。



#### 夏野菜のネバネバうどん

cookpad「おいしいコープのキッチン」より  
対象月齢7～8カ月ごろから  
(レシピ制作:管理栄養士 早川洋子)



#### 材料

- ◎CO・OPやわらかいミニうどん ..... 1/2袋
- ◎CO・OP国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース ..... 1個(使用量:小さじ1)
- ◎CO・OP国産大豆で作った納豆ペースト ..... 1個(使用量:小さじ1)
- ◎CO・OP北海道のうらごしコーン ..... 1個(使用量:小さじ1)
- ◎オクラ ..... 小さじ1(4g)
- ◎だし汁(またはお湯) ..... 大さじ1

#### 作り方

- ① うどんは表示通りに解凍し、みじん切りにする。
- ② ①にだし汁(またはお湯)を加えて和え、器によそう。
- ③ トマトコンソメソース、納豆ペーストは表示通りに解凍する。
- ④ うらごしコーンは表示通りに解凍し、水小さじ1(分量外)を加えて混ぜる。
- ⑤ オクラはゆでて種を取り、みじん切りにする。
- ⑥ ②に③、④、⑤を上盛りにする。

このレシピに  
使った  
商品はこちら



### にこにこ 絵本



『はみがきはーい!』 西村敏雄/作 小学館 2025.10

ごはんを食べたあとのねこさん。あーんとお口を大きく開けて、楽しいはみがきの時間です。上の歯をしゅっしゅっ、下の歯をしゃかしゃか、奥の歯をごしごし。ねずみさんもリズムに合わせて応援しています。「きれいになったかな?」と一緒に口をチェックすると、あれあれ、まだ虫歯菌が残っているようです。もう一度しゃかしゃかみがくと…。親子で一緒にはみがきの時間を楽しめる一冊です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

ももずきんにゃん



おかやまコープ公式キャラクター

ぬりえコーナー

にこにこ  
ひるば

子育てをしているみんなでつくる

ゆうくんゆうき

3月で1歳になった娘は、よく食

べ、よく寝て、よく笑う、かわいい

赤ちゃんです。その子の最近のお

気に入りのお菓子は「CO・OP

国産小麦の野菜バー」です。棒状に

なっているのです、この頃の子には

ピッタリの形なのです。もちろん、

味もGOOD!です。



CO・OP国産小麦の野菜バー  
(カルシウム入り)73g



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る「生協の価値」を発信していきます。

詳しくはこちら

