

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。

2024
冬号

にこにこレポート

きらきらステップの おすすめ商品紹介!!

5か月～3歳児の頃によくある悩みを少しでも解消し、子育てするママ・パパを応援したい♪そんな想いから「きらきらステップ」は作られました。おすすめの商品とポイントを紹介します。



離乳食期(5か月～1歳6か月頃)
幼児食期(1歳6か月頃～3歳頃)向け

使いたい時に 使いたい分だけ



国産野菜で作った なめらかキューブ 5種の緑黄色野菜&根菜

キューブ状なので、使いたい分だけトレイから押し出して、レンジ加熱でそのまま食べさせたり、おかゆや卵焼きに混ぜたりと、いろいろな使い方ができます。



子どもが食べやすい 形状を追求



国産若鶏の スティックナゲット

組合員さんの声を参考にスティック状に。子どもが手づかみで食べやすい形状になりました。また、スパイス感を抑えたやさしい味わいにもこだわりました。



いざという時の救世主! / 常温保存ができる レトルパウチ食品も



国産具材の ジャージャーうどんの素

すぐに準備ができて、うどんやごはん、豆腐などにかけて食べられます。また、お肉と野菜と一緒にとれるのもポイント。常温でストックでき、温めずにそのままかけてもおいしく召上がれます。



子育てひろば <岡山西エリア> ～ハロウィンを楽しもう!!～

10月23日、コープ大野辻にて、子育てひろば～ハロウィンを楽しもう!!～が開催され、親子20組が参加しました。

前回大好評だったおもちゃコンサルタント・おもちゃインストラクターの五百旗頭(いおきべ)圭子さんを迎え、木のおもちゃを紹介していただき、皆さんに体験していただきました。

参加者からは「子どもも大人も木のおもちゃをいろいろと体験出来てよかった」、「1時間では足りないくらい、あっという間でした」などの感想をいただきました。

ハロウィンが近いこともあり、かぼちゃの仮装や、お揃いの服を着た親子さんたちもいて、会場はたくさんの笑顔に包まれました。



コーすけが登場すると
子どもたちは大喜び!



木のおもちゃを
紹介してもらったよ!



藤田センター営業担当による
きらきらステップ、きらきらキッズ
商品紹介コーナー



ハロウィンの飾りつけの
前で記念撮影♪

子育てひろばのお知らせ

定期開催している会場では、時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!参加無料!スタッフの組合員さんが見守ってくれています。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 あいあい ※先着10組限定	コープ北畝 コープ倉敷北	毎月第1火曜日 毎月第1金曜日	子育てひろば きらきら☆	コープ鴨方	毎月第3水曜日
-------------------------	-----------------	--------------------	--------------	-------	---------

※「子育てひろば こじかのパンビ(コープ総社東)」は、当面の間休止させていただきます。

にこにこ 絵本



『なでなでにっこり!』

あらいひろゆき
新井洋行/作
童心社 2024.8

ペンギンちゃんはなでなでするのが大好き。おとうとの頭をなでなで、にっこり。かわいい子ねこや、ボールあそびが上手なアシカくん、泣いているキリンさんの頭も、なでなで、にっこり。ところが、遠くにお母さんを見つけたペンギンちゃんは走ってころんでしまい…。さいごは、お母さんに頭をなでなでしてもらい、親子でにっこり。スキンシップが楽しい赤ちゃん絵本です。

(岡山県立図書館 児童資料部)

子育てをしているみんなが「こころ」

あんこちゃん

いつも宅配ありがとうございます。また、この度は娘の1歳の誕生日に絵本をいただきました。本当にありがとうございます。とても素敵な内容の絵本で何度もくり返し読みました。お心遣いにも感謝しております。

コープさんのおすすめ商品は、乾燥野菜シリーズです。離乳食に簡単に入られて、野菜をとれるのでとても助かっています。毎週重たい荷物を運んでくださり、助かっています。私も今月から仕事に復帰します！これからもよろしく申し上げます！



1歳のプレゼント



CO-OP九州産3種の乾燥野菜ミックス53g

おつかれ母さん

夏に限らずお約束の「ポッキンアイズ」。冷凍庫にはいつも入っていて、外で遊んでいても10時のおやつの時間になると、友達数人と「アイス！アイス！」と集まってきます。お友達と半分こして食べるのも楽しいね♡

すっぴりママ

7月のはじめ2歳の娘は、トイレトレーニング中。まだおしめがはずれる

気配はなかったのに、遊びに行った友達の家の玄関におマルが……。それを見た娘は急に「オシッコ」と言い出し、おマルを使わせてもらうことになり、その後おしめを卒業することになりました。



つばきママ

すっかりご飯を食べてほしい時、ひとりで食べられるようになった時、「コロコロおにぎり」がおすすすめですよ。ふりかけとかでいろんな味にして、一口大にぎるだけ。うちの子はよく食べてくれたなあ。

なぎ

2歳のお誕生日のプレゼントに、コープのお菓子をいただきました♪どれもおいしかったようで、あつという間になくなってしまいました。これをきっかけにファンになったお菓子もあり、これからリピートすること間違いなしです(笑)。これからも子育ての強い味方、コープさん！頼りにしています！



2歳・3歳プレゼント ※プレゼント内容は変わる場合があります。

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。

なやみは110番
岡山県青少年総合相談センター ☎ 086-224-7110
青少年や保護者のみなさんからの相談を受け付けています。LINEでも相談できます。
[電話相談] 8時30分～21時30分 / 年中無休(年末年始除く)
[LINE相談] 17時～21時 / 火・木・土曜(年末年始除く)

みんなハッピーコープ
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)

聞きたい話 話したい

『子育て中の息抜き方法』

～子育てで忙しい毎日、息抜き方法やリラックスタイムについて教えてください～

投稿募集 感想やおしゃべり、イラスト、お子さんの写真などをお寄せください。
[e-mail] kumikatu@okayama.coop (件名に、「ここにこ」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「ここにこ便利」係
[FAX] 086-256-2585

おかやまコープ ここにこ

岡山県からの食育のお知らせ

おやつ(間食)を上手にとろう!

おやつの意味
幼児期のおやつ(間食)は、食事の一部です。幼児期は、胃が小さく、一度に食べられる量に限度があります。そのため、1日3回の食事で必要なエネルギーや栄養素を補うことができないため、必要に応じて1日1～2回の間食をとることが望ましいです。

おやつのとり方
各家庭で、特に時間と量のルールを決めてとることが、重要です。
●食べる時間…次の食事まで2～3時間程度空けて、空腹を感じられるように
●食べる量…「おやつの質と量」を参考に、最初に量の約束をしてとりましょう。欲しがると、だらだらと食べ続けてしまうと、肥満や虫歯の原因に

おやつの量と質
市販菓子は、栄養成分表示をみて購入してみてください

質	特に1～2歳児のおやつは、牛乳・乳製品、卵、豆類、ごはんやパン類、いも類、野菜、果物類などを中心とることが望ましいです。市販菓子は、甘すぎたり、塩分・油分の多い物はできるだけ避け、子ども向けの味つけのものを選びましょう。
量	1日1～2回で合わせて100～200kcalを目安にとりましょう。

牛乳100ml	ゆでとうもろこし100g	おにぎり(ごはん)80g	やきいも50g	りんご100g
約60kcal	約80kcal	約135kcal	約80kcal	約50kcal

◎岡山県保健医療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/>

2024 冬号 **ここにこ** 聞きたい話 話したい

(お名前) _____ (組合員コード) _____

匿名希望 → ペンネーム(_____)

【ハートおさかなかゆ】(7～8カ月頃から)

材料

- ◎CO・OP国産米をふっくら炊いた白かゆ……………2個
- ◎CO・OP北海道産白身魚のほぐし身……………10g
- ◎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
- ◎CO・OP北海道のうらごしブロッコリー……………1個(使用量:適量)
- ◎CO・OP北海道のうらごしコーン……………1個(使用量:適量)

作り方

- ①白身魚は表示通りに解凍し、細かくほぐす。
- ②白かゆ、トマトソースは表示通りに解凍し、①に加えて混ぜ合わせる。
- ③うらごしブロッコリー、うらごしコーンは1個ずつ表示通りに解凍し、うらごしコーンは水小さじ1(分量外)を加えて混ぜる。
- ④皿に②をハート型に盛り、周りにうらごしブロッコリーとうらごしコーンを飾る。