コープの子育て情報誌
ままみいる
― 赤ちゃんとお母さんをサポートするコミュニティー ―
生活協同組合しまね
http://www.coop-shimane.jp/
【お問合せ】0120-336-021
2018年2月号 vol.71

ひろみママのとっておき！幼児食レシピ
幼児食

余った節分豆を使って！栄養満点五目豆

材料
- 余った節分豆 …… 50g程度
- こんにゃく …… 100g
- 人参 …… 1/2本
- 昆布 …… 10g
- レンコン …… 150g
- 切り干し大根 …… 1袋(25g)
- 水 …… 400cc
- 薄口しょうゆ 大さじ3
- 砂糖 …… 小さじ3
- みりん …… 大さじ3

作り方
1. 人参、こんにゃく、レンコン、昆布は1cm角に切りそろえる。※昆布はハサミで切り、レンコンは切った後、酢水に浸けておく。
2. こんにゃくはあく抜きし、切り干し大根は水で戻してから水気を絞り、適当な長さに切っておく。
3. 鍋に400ccの水と豆、人参、昆布を入れて中火にかけ、沸騰後人参が柔らかくなるまで5分程度茹でる。
4. 3に薄口しょうゆ、砂糖、みりんを入れて、残りの食材のこんにゃく、レンコン、切り干し大根を入れひと煮立ちさせる。落し蓋をし、弱火～中火程度でさらに10分程度煮汁が少なくなるまで煮込んだら出来上がり。

ポイント
- ★レンコンのシャキッとした食感を残したいので、最初から煮込まず最後に鍋に入れるのが良いでしょう。
- ★たけのこ、しいたけ、ごぼう等を加えると旨味がさらにアップします。
- ★味が決まらないときはめんつゆを小さじ1程度加えるとまとまります。

「CO・OP国産生芋板こんにゃく」はあく抜き不要なのでとっても手軽に使えます。錦川水系の良質な地下天然水を使用しているので凝固剤は一般的な量の1/2しか使用していません。これがあく抜き不要のヒミツです。

2月は節分ということで、余った節分豆を利用した栄養満点の五目豆をご紹介します。
大豆は『畑のお肉』と呼ばれるくらい子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質を豊富に含んでいます。また、色々な食材が入っているので栄養満点な常備食として重宝します。冷めてもおいしいのでお弁当の一品にも最適です。まだまだ寒い2月ですので、大豆パワーで元気な身体づくりを目指しましょう！

ひろみママ
生協しまねの組合員で、栄養士の資格を持っている2児のママで～す♪

商品情報

CO・OP
錦町農産加工
国産生芋板こんにゃく
210g…参考価格 100円
(税込価格108円)
【国内加工品】【毎週企画予定】

集まれ！子育て＊ママ

月に1回、身近な場所に集まって生協商品を囲みながら子育てのこと、私のくらしや私たちの地域のことなどをおしゃべりする『子育て・くらぶ』(末子が満3才までの子どもをもつ組合員の集まり)。現在は9くらぶが活動しています。『子育て・くらぶ』は、子育て中のママにとってどのような場になっていて、どのような話が広がっているのでしょうか。

出雲支所「子育て・くらぶ」におじゃましました！

12月7日(木)は、大山乳業のスポンジ台を飾り付けしました。一人ひとつ、ケーキにデコレーションをする飾りを持ち寄りました。なんと、フレークでリースを作ってこられた方も！飾り付け中は「うちの子はケーキを買うとフルーツばかり食べるんだよね」「うちは反対。クリームのところだけ食べるよ(笑)。」と、自然とお子さんのケーキの食べ方について話が盛り上がりました。

私の子育て・エピソード
お子さんについてのほのぼのエピソードをお聞きしました。

出雲支所『子育て・くらぶ』に参加している米田寛子さんと娘のさなこちゃん(右)とゆいこちゃん(左)

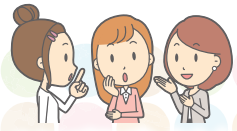
子育てで大変だったことは何ですか？
離乳食をあまり食べなかったことです。一生懸命工夫して作っても残るだけで…。母乳だけでは摂れない栄養もあるので、そのときはどうなるんだろう…と不安でした。幼児食はよく食べたので今となってはベちょベちょが苦手だったんだな…と思いますが、一人目だったこともあり周りから「大丈夫」と言われても素直に受け止めることができませんでした。

お子さんに癒される瞬間を教えてください
最近は「片付けをしなさい」や「食事中ひじをつかない」と叱ることが多いので、一緒に遊んでいるときに笑顔になってくれると嬉しいです。また、「おかあさん、おかあさん」と手を広げて寄ってくるときも私が特別な存在なんだなと嬉しく感じますね。

出雲支所の子育てママに聞いてみました！ テーマ：離乳食の取り分けレシピ

みそ汁のみそを入れる前に豆腐や人参、かぼちゃ、大根、わかめなどの野菜を中心に取り分けていました。カレーや煮物を作るとき、味を付ける前の具材を取り分けたりもしています。

うちは逆です。子どもに野菜スープを作って、残ったものでカレーを作ります。すごく柔らかいカレーになります(笑)。



子どもが少し大きくなったら子どもに合わせてやわらかめのご飯を炊いて、私たちもそのご飯を食べています(笑)。

みなさんは離乳食をどうしていますか？『我が家の離乳食のアイディア』をぜひ投稿してください。

わたしのお気にいり

『国産米をふっくら炊いた白かゆ』はとても便利です。作り置きがなくなったときや早く子どもにご飯を食べさせたいとき、作る気力がないときに重宝しています。
出雲支所　『子育て・くらぶ』

CO・OP アスカフーズ
国産米をふっくら炊いた白かゆ 260ｇ（15個）
…参考価格 **298円**（税込価格321円）

乳児用規格適用食品。国産米をじっくり炊いた8倍かゆ。15個トレー入りです。
精白米（国産）【国内加工品】【次回企画予定 ふぁみ～ゆ 3月1回】
<原材料>精白米（国産）　7kcal/17g

『子育て・くらぶ』の試食で注文すると、「これ、食べてみたかった！」という声もあり、子どもも大人もパクパク食べました。もっちりおいしかったです。
浜田支所　江津『子育て・くらぶ』

CO・OP フクシマフーズ
おいしいきのこおこわ③
160g×3…参考価格 **378円**
（税込価格408円）

まいたけ、しいたけ、ひら茸、人参を使用した和風味のきのこおこわ。
塩分:1.1g/1パック 小麦　もち米（国産）、うるち米（国産）、まいたけ（非限定）
【国内加工品】【次回企画予定3月1回】

サポート商品の中からお好きな商品を隔週で1点プレゼント！

素　材

1251 産直こめたまご（6個パック）卵

1252 まい！しまねの牛乳（1000mℓ）乳

1255 毎日食パン 1斤（6枚）乳 小麦

1256 大山ヨーグルト（70g×6）乳

1261 りんご（70g）

1271 赤ちゃんの純水（500mℓ）

5ヵ月頃～

1266 だし&ソース3種パック 21.4g 小麦 乳

1267 コシヒカリの米がゆ 50g(5g×10包)

7ヵ月頃～

1269 小魚せんべい（2枚×6袋）

1270 ミルクウエハース（1枚×8袋）卵 乳 小麦

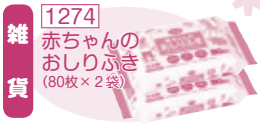
1才頃～

1272 チキンカレー（80g）乳 小麦

1273 豆腐と野菜の和風煮込み（80g）

1268 裏ごしおさかな 2.6g(3個)

雑貨


1274 赤ちゃんのおしりふき（80枚×2袋）

1275 やさしい綿棒（100本）

●商品の申し込みとお届けについて
＊注文書裏面のB企画欄にご希望の商品1点の注文番号と数量「1」を記入してお申し込みください。インターネット注文「eふれんず」でのお申し込みも可能です。注文書提出の翌週に商品をお届けします。
＊複数のお申し込みはできません。

＊商品お届けの際、パッケージが変更になる場合があります。
【記入例】

注文番号					注文数
		1	2	5	1

赤ちゃんサポートスケジュール

カレンダー	2月																			3月																		
	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
注文書提出	2月2回の注文書で注文										2月4回の注文書で注文										3月2回の注文書で注文										3月4回の注文書で注文									
商品お届け						お届け										お届け										お届け										お届け					
ままみぃる						配布																				配布															
ふぁみ～ゆ	配布										配布										配布										配布									

※次回のままみぃる配布は3月12日（月）～3月16日（金）です。それまで大切に保管しておいてください。

みんなの声募集

- **教えて！子育てエピソード**
- **わたしのお気に入り商品大募集！**
- **子育てやくらしの中で悩んでいること**
- **先輩ママに聞いてみたいこと**

＊投稿用紙に記入して担当者にお渡しください。メールの場合は、組合員コード、お名前を必ず明記してください。
kouhou@coop-shimane.jp/
携帯電話からの投稿はこちらから→

※お寄せいただいた情報は、「ままみぃる」・「こーぷ・しまね」・商品カタログ「だいすき」・ホームページ等での紹介や組合員活動、運営に活用させていただきます。

き り と り

2018.2　ままみぃる 投稿用紙

班名：　　氏名：

組合員コード □□□□□□□□

□回答必要　□実名掲載可　□ペンネーム（　　）
※ご指定のない場合は、イニシャルで掲載いたします。

たくさんの投稿まってま～す!!　生協しまね つながり応援グループ 行