



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 —

生活協同組合しまね
http://www.coop-shimane.jp/
【お問合せ】0120-336-021

2018年3月号 vol.72

ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ おうちで作ろう! 炊飯器で作る甘酒レシピ



離乳食
前期



- 材料**
- 米…………… 1.5 合
 - 米麴…………… 250 g 程度
 - 水…… ※おかゆを炊くときの1.5合分の
×メモリまで(約 800～1000cc)
 - 冷水(冷ます用) …… 適量(500cc まで)

- 作り方**
- ① 米 1.5 合のおかゆを炊飯器で炊く。
 - ② ①が炊き上がった炊飯器を一度止めて蓋を開け、50～60℃になるよう冷ます。
※2時間程度そのまま冷ますか、ある程度粗熱を取って
から 300 cc 程度冷水を入れて冷ましても良いです。
 - ③ ②に米麴を入れ均等になるようかき混ぜる。
 - ④ ③の炊飯器の蓋は開けたままで保温に設定し、代わりに布巾をかけて8～10 時間保温して出来上がり。



3月は雑祭り。雑祭りに甘酒を飲まれるご家庭も多いのではないでしょうか。今回は甘酒を炊飯器で作るレシピをご紹介します。最近美容と健康に良いと話題の甘酒。手作りの甘酒は砂糖を使わずとも麴の効果でデンプンを糖に変えて優しい甘味が味わえます。お米と米麴が原材料ですので赤ちゃんにも薄めれば飲ませることが可能です。ぜひ皆さんもおうちで作ってみて下さいね!



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!

ポイント

- ★離乳食前期で使用する場合、ある程度お湯で薄めて上澄みだけを与えるようにしてください。中期以降はとろみをつけるなど、成長に合わせた形状で使用しましょう。
- ★大きい容器に移し、冷蔵庫で保存すると1週間程度日持ちします。

- ★米1合のおかゆに対して米麴 100 g 以上使用することを目安に、作分量が調整できます。米麴は生と乾燥の2種類ありますが、どちらでも同じ作り方で甘酒はできます。生は麴菌が生きていて乾燥のものよりも麴菌の力が強いので生の使用をおすすめしますが、保存期間が乾燥したものより短いので注意してください。

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』(未子が満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。

松江北支所『子育てくらぶ』におじゃましました!

1月29日(月)は、生協商品を囲んで子育てやインフルエンザの話が広がりました。また、「COOP 具たっぷり豚まん」は普通に売られている豚まんよりおいしいねえ〜。や「恵方巻ハーフセット」なんてカタログに載ってた?!と新たな商品の発見の場となりました。お子さんどうしもとっても仲良く遊んでいました!



松江北支所
『子育て・くらぶ』に
参加している
渡邊史織さんと
けんたくん



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。

子育てで大変なことは何ですか?

育児と仕事の両立です。子どもが1人のときはなんとかこなしていましたが、2人になってからは9時まで寝かせたいということもあり、仕事から帰ると日々、時間と戦っていました。そして今年には3人になったので、育児が明けたらより大変になると思います。朝食を作ったり、できることをしてから仕事に行ったり、工夫をしていきたいと思っています。

育児は大変、でも楽しい

1人目は初めての子育てで大変、2人目は初めて上にもう1人いるということが大変でした。3人目はある程度慣れたということもあって、子育てを楽しめるようになりました。特に3人で楽しんで遊んでいる姿を見ると癒されますね。3人で良かったなと思います♡

出雲支所の 子育てママに聞いてみました! テーマ:2人目の出産、上の子への接し方

いつも同時におもちゃなどを使いたがります。「我慢したほうにハグするよ」と言いますが、ハグよりおもちゃの方が良いみたいです…。結局上の子に我慢してもらったことが多くなります。

うちは子どもが3人いて、いつも寝るときに私の隣が争奪戦になります。交代でと言っていますが、やっぱり上の子が我慢するように…。そんなときは「下の子が寝たら隣に行くからね」と言うんですが…。



「お姉ちゃんだから」という言葉は使わないようにしています。我慢してもらうけど、できるだけ「○ちゃんはお小さいよー」と助けてあげないといけなよという言い方をするようにしています。

やはりみなさん、上のお子さんへの接し方には気を付けているようでした。みなさんの工夫があればぜひ教えて下さい!



わたしのお気にいり

毎日2オになる娘が喜んで食べています。ふっくらやわらかく食べやすいので、ごはんにかけてたり直接しらすをつまんでぱくぱくもとってもおいしそうに食べてくれます。 出雲支所 組合員さん

娘の離乳食で大活躍しています。炊飯器でおかゆを作るときに1袋一箱に入れてしらすおかゆにしたり、解凍してそのままでもぱくぱく食べてくれます。今度はおなひに混ぜたり、煮物に入れてみたいと思います。

出雲支所 組合員さん

CO-OP 西村物産

ふっくらしらす干し③ 25g×3

…参考価格 **380**円(税込価格410円)

紀伊水道、大阪湾、明石沖で漁獲のしらすを原料に使用。

塩分:0.9g/1袋25g いわしの稚魚(国産)、食塩(非限定)【国内加工品】【次回企画予定3月4回】



2オの孫は納豆が大好き。カタログの中には各種納豆がありますが、産地の明確な納豆なら安心して食べさせられます。ちなみに納豆が大嫌いな夫はおいしそうに食べている孫に「そんなにおいしいか。なんてかなあー」と語りかけています。 雲南市 組合員さん

CS開発商品 森山食品

北海道産大豆の小粒納豆

45g×3…参考価格 **125**円

(税込価格135円)

北海道産大豆を使用し、やわらかな口当たりでうまみ豊かに仕上げた納豆。

塩分:0.4g/1食【小麦】【国内加工品】【次回企画予定3月4回】



サポート商品の中から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



1261 りんご (70g)



1256 大山ヨーグルト (70g×6)【乳】



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

7ヵ月頃～



1269 小魚せんべい (2枚×6袋)

1才頃～



1272 チキンカレー (80g)【乳】小麦



1267 コシヒカリの米がゆ 50g(5g×10包)



1270 ミルクウエハース (1枚×8袋)【卵】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
1251	1

赤ちゃんサポートスケジュール

カレンダー	3月															4月									
	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	2	3	4	5	6
	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	3月2回の注文書で 注文										3月4回の注文書で 注文					4月2回の注文書で 注文									
商品お届け						お届け					お届け					注文番号が変わります									
ままみいる						配布					配布					配布									
ふあみ〜ゆ	配布										配布														

次回のままみいる配布は3月26日(月)～3月30日(金)です。それまで大切に保管しておいてください。

大切なお知らせ

4月2日(月)～4月6日(金)から、サポート商品の注文番号が変わります。次回のままみいる4月号(3月26日(月)～3月30日(金)に配布)で新しい注文番号をご案内します。

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!
- 子育てやぐ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、「ままみいる」・「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。

2018.3 ままみいる 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