



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6月号 vol.75

ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ



幼児食

生でもりもり食べよう!

本田さんの人参を使ったおかか和え



材料 (3~4人分)

- 本田さんの人参 …………… 3本
- 塩 …………… 少々
- 砂糖 …………… 小さじ2
- 酢 …………… 小さじ2
- 薄口醤油 …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- 鰹節 …………… 1袋
- ごま …………… 小さじ1

作り方

- ① 人参は皮を剥き、スライサーまたは包丁で細めの千切りにし、ふり塩をして全体をもみ、15分程度置いておく。
- ② 砂糖・酢・薄口醤油・サラダ油をしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ①の水分をしっかりと絞ってボウルに入れ、②を入れて混ぜ合わせ、さらに鰹節・ごまを入れて混ぜ合わせたらできあがり。

ポイント

- ★ 生で食べるのに抵抗のある方は、塩もみをやめ、さっと茹でて水気を絞ってください。
- ★ 調味料のサラダ油は脂溶性であるカロテンの吸収をよくするためのものでもありますので、ノンオイルにしたい方も小さじ1程度は入れることをおすすめします。

今回は生協しまねの産直でお馴染みの野菜『本田さんの人参』を使ったレシピをご紹介します。『本田さんの人参』はクセがなく、フルーツのような甘味があり、生でもおいしくいただける人参です。人参の栄養カロテンは免疫力を高め、皮膚や粘膜を正常に保ち、風邪予防・美肌に効果があります。紫外線が気になるこれからの季節、しっかり摂りたい栄養を豊富に含む人参レシピです。日持ちもするので常備菜になる一品です。みなさんもぜひ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。

商品情報

熊本県産直
本田さんの人参
700g (3~6本)
…参考価格 298円
(税込価格321円)



【次回企画予定6月3回】

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8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。

雲南支所『子育て・くらぶ』におじゃましました!

4月18日(水)は、2018年度の『子育て・くらぶ』がスタートして初めての開催です。お子さんが紙やコードを噛んでしまう話や、ストレスの発散方法など、小さいお子さんを持つお母さんの『あるある話』に花が咲きます。

あるお子さんは広い部屋を利用してかけっこをしたり、ほうきを持って掃き掃除したり(笑)。家ではできないことでも、『子育て・くらぶ』では、生協の支所を使って広々と遊ぶことができるので、新鮮なのかもしれません。



雲南支所『子育て・くらぶ』に参加している
多田納子さんと
杏心(左)ちゃんと李心(右)ちゃん

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ました。

双子のお子さんを持つ多田納子さん。 双子だと分かったときの気持ちを教えてください

驚きましたが、旦那や両親がとても喜んでくれたので、自分も頑張ろうと思いました。けれど、実際は子育てがとにかく大変でした。一人が泣き始めるとつられてもう一人も泣いたり、夜はなかなか寝てくれなかったりと、当時の記憶がないくらい大変でした。ただ、やはり嬉しいこと、かわいいなと思うことも2倍です!

どんなお子さんに育ってほしいですか

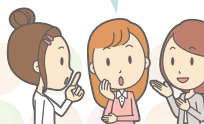
元気に育ってくれれば、それだけでいいです。実は、2人とも少し小さく生まれて、GCRUに1か月ほど入っていました。とても心配しましたが、今まで特に大きな病気をすることなくここまで育ってくれたので、これからも元気でいてくれたら、それだけで嬉しいです。

雲南支所の

子育てママに聞いてみました! テーマ: 夜泣きの対処法

うちの子は夜泣きをすこくするので、泣き出したらすぐおっぱいをあげています。

私ももうすぐ子どもが2才になりますが、泣きだしたら、同じくおっぱいをあげています。



一昨日、夜泣きがすごかったので、バランスボールを使ってみました。子どもをだっこしてバランスボールに座り、上下にバウンドさせると、その揺れが良いのか、寝てくれました。他の人に聞いてみても結構実践している人がいるみたいです。

みなさんは夜泣きの対処法はどうしていますか? 裏面の投稿用紙でぜひ教えて下さい!

わたしのお気に入り

2才、4才、主人、私の大好きな商品です。朝ごはんに出したときは、4才の娘が「お父ちゃん、カニさんあるよー!」とニコニコでご飯を食べたり、マカロニサラダに入れると、子どもたちも主人もひろいながら食べています。いつの間にか私も好きになり、いつも注文しています。

松江南支所 Y・Aさん

CS開発商品 フジミツ

かに風味フレーク

87g...参考価格 **100円**
(税込価格108円)

塩分: 2.1g/1パック

☐ 卵 ☒ かに

【国内加工品】

【次回企画予定6月3回】



甘くておいしかったです。除草剤・殺虫剤不使用なので、安心・安全で良いなと思いました。

雲南支所 子育て・くらぶ

フィリピン産

バナージュエコ (バナナ)

700g (4~7本)
...参考価格 **298円**
(税込価格321円)

殺虫剤・除草剤不使用で栽培されるエコバナナ。

【次回企画予定6月3回 (570g)】



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



2000 産直こめたまご (6個パック) ☐ 卵



2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) ☐ 乳



2002 毎日食パン 1斤(6枚) ☐ 乳 ☐ 小麦



2003 大山ヨーグルト (70g×6) ☐ 乳



2004 りんご (70g)

2010 赤ちゃんの純水 (500ml)



5ヵ月頃~

2005 だし&ソース 3種パック 21.4g ☐ 小麦 ☐ 乳

7ヵ月頃~

2008 小魚せんべい (2枚×6袋)

1才頃~

2011 チキンカレー (80g) ☐ 乳 ☐ 小麦

2006 コシヒカリの米がゆ 50g (5g×10包)

2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 小麦

2012 豆腐と野菜の和風煮込み (80g)

2007 裏ごしおさかな 2.6g (3個)

2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)

2014 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。

注文番号	注文数
002000	1

赤ちゃんサポートスケジュール

カレンダー	6月															7月																								
	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
	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						6月3回の注文書で 注文										7月1回の注文書で 注文										7月3回の注文書で 注文										8月1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									
ままみいる	配布																				配布																			
ふあみ〜ゆ						配布										配布										配布										配布				

※次回のまamiいる配布は7月2日(月)~7月6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ami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。

2018.6 まami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