



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7月号 vol.76

ひろみママのとってもおき! 幼児食レシピ ひんやりおいしい★セタクラッシュゼリー



幼児食



材料 (4人分)

- カルピスゼリー・カルピス (希釈したもの) …… 300ml
- ゼラチン …… 5g
- レモンゼリー・砂糖 or はちみつ …… 大さじ 2~3
- レモン汁 …… 大さじ 1
- 水 …… 300ml
- ゼラチン …… 5g
- お好みの果物 …… 適量

作り方

- ①耐熱容器にカルピス 50mlとゼラチンを入れてレンジ 600 Wで40秒加熱し、ゼラチンをしっかり溶かす。※ブクブクと泡が出るくらい沸騰させる。
- ②①に残りのカルピスを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
- ③レモンゼリーも同様に、水 50mlとゼラチンをレンジ加熱して溶かしたものに、残りの材料 (砂糖 or はちみつ、レモン汁、水) を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④冷やしている間に果物を切って型抜きしておく。
- ⑤固まったカルピスゼリー、レモンゼリーをフォークでクラッシュする。
- ⑥グラスにカルピスゼリー、レモンゼリーの順に2層になるように入れ、型抜き果物をトッピングしてできあがり。

今回は暑い季節にぴったりのひんやりデザートをご紹介します。セタということ、星形の果物をトッピングしています。ゼリーを細かく砕いているので、サイダー等のジュースを入れてためのストローでドリンクにしてもOK。果物の型抜きもあるので、子どもと一緒に楽しく作ってみてくださいね!

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

★オレンジジュース等色が濃いジュースで固めのゼリーを作り、そのゼリーを型抜きしてトッピングするのもおすすめです。

注意! はちみつは1歳以下のお子さんには与えないでください。

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』(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。

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。

子育てで大変なことを教えてください

いろいろありますが…やりたいときに、やりたいことができないことですね。自分の好きなことではなく、お風呂掃除や食器洗いもできません。なるべく一緒にいれるときにいたいと思っているので、呼ばれたら一緒に遊んだりするのですが、家事が終わらないことにもどかしさを感じます。

思い通りにいかない子育てですが、お子さんに癒される瞬間を教えてください

子どもが言い出すことがすごく面白いです。ある話をすると上の子が「私もリラクマに聞いてから知っているよ」と言い出し、続けて「しほも!しほも!」と言ってきて、二人の世界を作っているんです(笑)。この前は、上の子とおもちゃの携帯電話で「あー、もしもし。今度ね、ご飯食べに行く?」「あ、そうなんだ、じゃあね」として私のマメをしてたんです(笑)。子どもと話すことがとっても楽しいんです。



松江南支所「子育て・くらぶ」に参加している人見由佳さんとお子さんの志帆ちゃん

松江南支所の

子育てママに聞いてみました!

テーマ: お子さんの嫌いな野菜、どうやって食べさせる?

チャーハンにします。玉ねぎと人参、生協の北海道産のミックスベジタブル、ひき肉を入れると食べてくれます。

最近、胡麻ドレッシングをかけたら「うまっ!」と言って食べるようになりました。

うちは、お肉を小さく切って、キャベツを千切りにして、しゃぶしゃぶのようになると食べてくれます。



600円くらいするイタリアンドレッシングをかけたら食べたことがありましたが、高いのでそれっきりになりました(笑)。

みなさんは野菜嫌いのお子さんに、どうやって野菜を食べさせていますか?裏面の投稿用紙でぜひ教えてください!



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)

2005 だし&ソース 3種パック 21.4g (小麦) (乳)

2006 コシヒカリの米がゆ 50g(5g×10包) (小麦)

2007 裏ごし おさかな 2.6g(3個)

2008 小魚せんべい (2枚×6袋)

2009 ミルク ウエハース (1枚×8袋) (卵) (乳) (小麦)

2010 赤ちゃんの純水 (500ml)

2011 チキンカレー (80g) (乳) (小麦)

2012 豆腐と野菜の和風煮込み (80g)

2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)

2014 やさしい綿棒 (100本)

5ヵ月頃～

7ヵ月頃～

1才頃～

雑 貨

●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

□□2000□1

赤ちゃんサポートスケジュール

カレンダー	7月															8月																													
	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	31	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
	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	月	火	水	木	金
注文書提出						7月3回の注文書で 注文										8月1回の注文書で 注文										8月3回の注文書で 注文										8月5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									

※次回のままみいる配布は7月30日(月)～8月3日(金)です。それまで大切に保管しておいてください。

①お子さんの『かわいらしい♡』写真を募集します!

行事や記念日の写真、始めて○○した写真などを、そのときのようなすやお子さんへの想いと一緒にご投稿ください。もちろん、**お子さんのお名前もお忘れなく!**



②子育てのエピソードを募集します!

- ④子育てあるある (例: やっと寝てくれたと思いベッドに寝かせると、また起きちゃう。)
- ④お子さんの行動に驚いたこと (例: 乳歯が生え始めてかゆいのか、色々な物をがじがじする。)
- ④お子さんの行動に思わず笑ってしまったこと (例: 自分のくしゃみにビックリして泣き出す。)
- ④子育てで悩んでいること (例: 野菜を食べてくれない。どうしたらいいの?)

などなど、そのときの状況やお子さんのおうすをあわせて教えてください! この他のエピソードでもOKです!

ご投稿をお待ちしています♪ 投稿はこちらから↓

投稿は『投稿用紙』か『メール』から
お願いします。

メールからの場合はこちらから
⇒ kouhou@coop-shimane.jp

QRコードからでもメールが送れます⇒



※メールの場合は、組合員コード、班名、
名前を必ず明記してください。
※お寄せいただいた投稿は『ままみいる』
作成に活用させていただきます。

※投稿が多数寄せられた場合は、全ての投稿を掲載で
きかねますことをご了承ください。

2018.7 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。