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9月号　vol.78

幼児食

ひろみママのとっておき！幼児食レシピ
チョコレート不使用！レンジで簡単チョコクリーム

今回はレンジで簡単に作れるチョコクリームをご紹介します。チョコレートは使わず、薄力粉・ココアパウダー・砂糖・牛乳の4つの材料で、なめらかでおいしいチョコクリームができあがります。我が家では定番のチョコクリームで、いつでも使えるように冷凍保存しています。手作りチョコパンや時短で食パンに挟んでランチパック風のチョコパンを作っています。子どもも大人も幸せになるチョコクリーム、皆さんもぜひ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♪

材料（4人分）
- 薄力粉……20g
- ココアパウダー（無糖）……20g
- 砂糖……50g
- 牛乳……200cc

作り方
❶薄力粉、ココアパウダー、砂糖を計量し大きめの耐熱容器に入れ混ぜ合わせる。

❷ ❶に最初は少量の牛乳を加え、粉ものに牛乳をなじませるように混ぜ、その後5～6回に分け牛乳を加えて混ぜていく。

❸ ❷にラップをかけ、600Wで2分加熱し、一度レンジから取り出し、全体がなめらかになるようによく混ぜ合わせる。

❹ ❸をさらに1分加熱し、全体が均一なクリームになるよう混ぜ合わせる。加熱が足りないようなら、30秒追加で加熱する。

～冷凍方法～
❺タッパー等の四角い容器にラップを大きめに広げ、その上にクリームを流してそのまま平らになるようラップで包み冷凍庫に入れる。

❻完全に凍ってから取り出し、好みの大きさに包丁で切り分け、フリーザーバックに入れて冷凍庫で保存する。

ポイント
★牛乳を加えるとき、一度に入れ過ぎると粉がダマになる原因になります。少量ずつ、粉と牛乳をなじませるように加えていくのがなめらかに仕上げるポイントです。

★砂糖の量はお好みで調整してください。

集まれ！子育て＊ママ

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。

寺津亜紀子さんと
お子さんの有紗（ありさ）ちゃん
（7ヶ月）

3人兄妹なので、毎日大忙し！
6才、3才のお兄ちゃんと共にたくましく育っている長女。お父さんは夜遅いので、食事やお風呂など全部一人でこなさないといけません。朝と夕方から寝るまでは大忙しです。お母さんがもう一人欲しいですね（笑）。

妹ができてお兄ちゃん達が変わった?!
上のお兄ちゃんは妹にデレデレで、毎朝「おはよう」のチューをします（笑）。兄の自覚がでてきたのか、最近は二人とも洗濯物を畳んだり、食器を並べてご飯の準備をしたりと、お手伝いをたくさんしてくれるようになりました。その辺はとても助かっています。

騒がしいけれど…
三人兄妹になって、さらに賑やかになりました。騒がしすぎる事もありますが、三人で頭をくっつけながらお喋りしたり、仲良くしているところを見ると幸せを感じます。家族が増えたぶん、何をするにもどこへ行くにもバタバタですが、わいわい楽しいですよ！

離乳食が始まりました！

たくさん食べて、笑顔がかわいい元気娘に育ってね♡

ぼく・わたしの成長日記

初めてのボウズ！　松江市　Y・Nさん
10ヶ月の息子が初めてボウズにしました！お兄ちゃんとおそろいの髪型です。夏はやっぱりボウズです★

三輪車マスター　安来市　M・Fさん
2才6ヶ月で、はるとくんは三輪車を完全にマスターしたようす。特にバックが上手で、ものすごく速いです。半年後の誕生日にはストライダー（ペダル無し二輪車）をじいじとばあばにおねだりしようと思っています。

わたしのお気にいり

野菜不足の解消に

本当にお野菜がたっぷり入っていて、食べごたえもあっておいしかったです。家では、さらに野菜を増やして、子どもたちの野菜不足解消の一品にして食べています♪

出雲支所　子育て・くらぶ

CO-OP 甲府東洋

野菜の美味しいスープ(FD) 5食

…参考価格 **380円(税込価格410円)**

塩分：1.2g／1食 卵 乳 小麦

鶏卵(非限定)、チキンエキス(非限定)、食塩(非限定)

【国内加工品】【次回企画予定9月4回】

子どもがパクパク食べます

子どもたちがパクパクと喜んで食べていました。野菜もたっぷり入っているので、母親として、子どもがたくさん食べてくれるのでとてもうれしいです。

松江南支所　子育て・くらぶ

CS開発商品 一品香食品

ひとくち餃子

288g(32個)…参考価格 **498円**
(税込価格537円)

塩分：0.1g／1個 小麦

小麦粉(国産)、豚肉(国産)、キャベツ(国産)

【国内加工品】【次回企画予定10月3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

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

2004 りんご (70g)

2003 大山ヨーグルト (70g×6) 乳

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

2006 国産コシヒカリの米がゆ 50g(5.0g×10包)

2007 裏ごしおさかな 2.6g(3個)

7ヵ月頃～

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

1才頃～

2011 チキンカレー (80g) 乳 小麦

2012 豆腐と野菜の和風煮込み (80g)

雑貨

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
2000	1

赤ちゃんサポートスケジュール

カレンダー	9月																					10月																											11月	
	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31	1	2
	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	9月2回の注文書で注文										9月4回の注文書で注文										10月2回の注文書で注文										10月4回の注文書で注文										11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											
ままみぃる						配布																				配布																					
ふぁみ～ゆ	配布										配布										配布										配布										配布				

※次回のままみぃる配布は10月8日(月)～10月12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. 9　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