



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

<https://www.coop-shimane.jp/>
【お問合せ】0120-336-021

2025年12月号 vol.165

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



離乳食
中期頃～

かぼちゃのヨーグルトサラダ

材料 (3～4人前)

- ・CO・OP 北海道の栗かぼちゃ 200g
- ・無糖ヨーグルト 80g
- ・ツナ 1/2缶
- ・スライスチーズ 1枚

※大人用はマヨネーズや塩コショウをお好みで足してください。

作り方

①耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。

②①をマッシャーで潰して粗熱を取る。【写真①】

③スライスチーズは小さめに切り、ツナは水気を切っておく。

④②にヨーグルト、チーズ、ツナを入れ、混ぜ合わせてできあがり。

【写真①】



今回は「CO・OP北海道の栗かぼちゃ」を使ったサラダをご紹介します。この商品はカットしたものが冷凍になっており、手軽に使えてとっても便利です。栗のようなほくほくの食感と濃厚な甘味が特徴で、そのまま蒸して食べてもおいしくいただけます。

今回はヨーグルトと合わせたサラダにしました。子どもも大人も一緒においしく味わえる一品となっています。みな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。

商品情報



CO・OP
北海道の栗かぼちゃ 350g
…参考価格 **398円**(税込8% 429円)
【次回企画予定: シエル12月2回】

ポイント

- ★かぼちゃのつぶし方、チーズの大きさはお子さんに合わせて調整しましょう。
- ★ツナはノンオイルより、オイル有りを使用すると、かぼちゃのカロテンの吸収を良くします。



北海道産白身魚と 国産野菜のふんわりつまみれ

Vol.35

ふんわりつまみれのすまし汁

1 白菜、里芋、『ふんわりつまみれ』を食べやすい大きさにカットする。



2 白菜、里芋をやわらかくなるまで茹で、冷凍ほうれん草を入れる。



生協で買った冷凍ほうれん草も使いました!



カタログ「ふあみ〜ゆ」で企画中

3 やわらかくなったつまみれを入れて、出汁としょうゆで味付けし、完成。

魚の下処理やつみれを作るのは面倒ですが、冷凍庫に入っていたら、あと1品欲しい時にすぐ作れそうです。



大田市
川島 夏生さん
じん 迅くん(10か月)



“もっとちょうだい”と口をあける迅くん



つまれがふわふわで気に入ったようで、もりもり食べてくれました!

今回はすまし汁にしましたが、みそ汁に入れても良さそうです。他には、ご飯にのせて“つまれ丼”にしたり、うどんに入れたりしてもおいしいと思うので、いろいろ作ってみたいです。

レポーター募集!

お申し込みはこちらから▶

わたしのお気に入り

よく食べてくれます

スーパーで売ってある納豆だと量が多く、自分でペースト状にしないといけないですが、これは、1回分の量で使うときにあたためただけなので、すごく使いやすいです。納豆ごはんにするし、子どももよく食べてくれます。 松江市 しんたんさん

きらきら国産大豆で

作った納豆ペースト 15g×8袋入り

…参考価格**328円**(税込8% 354円)

【次回企画予定:ふあみ〜ゆ12月3回】



うまー!

「おやつ」というものを覚えた2歳の息子の「少しでも体に良いものを…」と思い、買って見たこちらの商品の塩味もほどよく、「うまー!」とニコニコ食べています! 松江市 M・Sさん

国産小麦の野菜バー 73g

…参考価格**158円**(税込8% 170円)

【マイポケット(いつでも注文)注文番号369004】



※次回企画予定は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

赤ちゃんサポート商品とスケジュール

サポート期間中(最長1年間)………(※お届け時に包材が変更になる場合があります。)

好きな商品を隔週で1点プレゼント!

素材

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]

5ヵ月頃〜

2010 アサヒホールディングスへのサイバー攻撃被害の影響で当分の間注文できません。ご了承ください。(500ml)

2005 カリナーズ (8袋) [乳]

2008 ミルパンネ (1枚×8袋) 小麦 [乳]

2019 やさいとりんご (100ml×3)

2015 うらごしかぼちゃとさつまいも(70g)

7ヵ月頃〜

2018 やさいとなかよし 牛五目ごはんの素(80g)

アサヒホールディングスへのサイバー攻撃被害の影響で当分の間注文できません。ご了承ください。

1歳頃〜

※表示義務のあるアレルギーのみ表示しています。

スケジュール

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	←		お届け	→		
7	8	9	10	11	12	13
	←		ご注文	→		
14	15	16	17	18	19	20
	←		お届け	→		
21	22	23	24	25	26	27
	←		ご注文休み	→		
28	29	30	31			
	←	ご注文	年末宅配	→		

1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				生協休み		
4	5	6	7	8	9	10
	生協休み		←	ご注文	→	
11	12	13	14	15	16	17
	←		お届け	→		
18	19	20	21	22	23	24
	←		ご注文	→		
25	26	27	28	29	30	31
	←		お届け	→		

商品のご注文とお届けについて

注文書裏面の《4ケタ・6ケタ商品注文書》にご希望の商品1点の注文番号と注文数「1」を記入してお申し込みください。

【例】まい! しまねの牛乳をご注文の場合

注文番号	注文数
002001	1

「eふれんず」でのお申し込みもできます。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。

※次回のまみいる配布は
2026年1月12日(月)~1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

★お子さんのお気に入り商品とエピソードを教えてください。

2025.12 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。

投稿していただいた方の中から
毎月抽選で3名様にちょっとした
生協商品をプレゼント♪

(締め切り:毎月末日)

当選者の発表は、発送をもって
かえさせていただきます。
(1月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
イザシヤンのしぜんだし



投稿方法

- ★左の投稿用紙に記入して
担当者にお渡しください。
- ★生協しまねホームページ
の投稿フォームから入力し
てください。➡
- ★生協しまね広報
kouhou@coop-shimane.jp に名前と
組合員番号をお忘れなく入力のうえメール送
信してください。



※お寄せいただいた情報は、「まみいる」・
「こーぶ・しまね」・商品カタログ「だいき」・
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。

みなさんからの投稿を心待ちにしています! 生協しまねつながり応援チーム 行