



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

2026年1月号 vol.166

## ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ

### 栄養満点! 貝だくさん れんこん磯辺餅

幼児食



#### 材料

- ・れんこん …… 1個 (200～300g程度)
- ・鶏ひき肉 …… 60g程度
- ・片栗粉 …… 大さじ1
- ・えのき …… 1/2株
- ・枝豆 …… 適量
- ・のり …… 適量
- ・焼き油 …… 大さじ2程度

#### 【タレ】

- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・醤油 …… 大さじ1
- ・みりん …… 大さじ1
- ・水 …… 大さじ1

#### 【写真①】



#### 【写真②】



#### 作り方

- ① れんこんはピーラーで皮をむいてすりおろし、えのき、枝豆は粗くみじん切りにする。
- ② ①の具材と、ひき肉、片栗粉をボウルに入れよく混ぜ合わせる。【写真①】
- ③ ②を8～10個に分け、大きめのフライパンに形を整えて並べ、切ったのりを上に乗せる。【写真②】
- ④ ③に焼き油を回しかけ、蓋をして中火で5分程度焼く。
- ⑤ 裏返してさらに5分焼き、最後に合わせたタレを回しかけ、沸騰させて全体に絡めたらできあがり。

#### ポイント

- ★ひき肉を使っているので、十分に火を通してください。
- ★のりは焼くと縮むので大きめに切って乗せてください。

今回はれんこんを使った、もちりとした食感が楽しめる貝だくさんの「れんこん磯辺餅」をご紹介します。れんこんには風邪を予防するうえで効果的な栄養がたっぷり含まれています。免疫機能を向上させるビタミンC、炎症を抑える効果のあるタンニンが豊富に含まれ、咳を鎮める効果があると言われています。

お子さんにもれんこんの栄養をまるごと食べてもらえるよう、すりおろして磯辺餅にしてみました。みなさんもぜひ作ってみてくださいね!

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♪



ひろみママ

#### 商品情報

岩国れんこん(洗い)  
200g(1～3片)

…参考価格298円(税込8% 321円)

【次回企画予定:

シエル1月3回～3月4回まで毎週企画予定]

## 親子で楽しむクリスマスパーティー

12月6日(土)、生協しまね本部にて実行委員企画「親子で楽しむクリスマスパーティー」が開催されました。このクリスマス会は、松江市・安来市の組合員さん3名で結成した実行委員会のみなさんが、企画から当日の運営まで担当してくださいました。

一緒にクリスマスの歌をうたいました♪



「みるくの会」のみなさんによる音楽演奏や大きな紙芝居や人形劇♪



そして…サブライズでサンタさんが来てくれました!



サンタさんからのプレゼントに子どもたちは大喜び!

なんとサンタの正体は専務理事のkobayashiです!



軽食やケーキを食べながらおしゃべり♪あたたかいクリスマスのひとときとなりました。



他にも、からあげやクロワッサンもありました。



#### ～参加された組合員さんの感想～

- ・読み聞かせや歌もとてもよかったです。サンタさんにプレゼントももらえて写真も撮れて、今年のクリスマスはもう完ぺきです!
- ・初めて親子でクリスマスパーティーに参加しましたが、劇や歌がすてきで楽しかったです😊軽食は気になっていた商品が食べられてよかったです♥

# わたしのお気にいり



手軽に

裏ごしからベタベタ、固形に変わる中、ちょうど使い勝手が良く、手軽に使えました。国産で安心して使えるのも良かったです。

松江市 S・Mさん



おすすめです!

冷凍のかぼちゃはいつもストックしてあります! かぼちゃのポタージュは我が家の大人気メニューで、多めに作ってもあつという間に無くなります。煮物も簡単に火が通るし、かぼちゃサラダもすぐできるしおすすめです!

松江市 S・Tさん

小さくカット国産オーガニックミックスベジタブル160g

…参考価格**348円**(税込8% 375円)【次回企画予定:ふあみ〜ゆ1月3回】

北海道産かぼちゃ300g…参考価格**398円**(税込8% 429円)

【次回企画予定:シエル1月4回】

※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)

好きな商品を隔週で1点プレゼント!

(※お届け時に包材が変更になる場合があります。)

素材



2001  
まい!  
しまねの牛乳  
(1000ml) [乳]



2003  
大山ヨーグルト(70g×6) [乳]

5  
カ月頃



2020  
国産りんご  
(70g)

7  
カ月頃



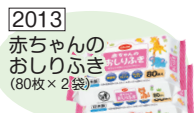
2019  
やさいとりんご  
(100ml×3)



2015  
うらごしかぼちゃと  
さつまいも(70g)

※表示義務のある  
アレルギーのみ  
表示しています。

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)



1  
歳頃



2018  
やさいとなかよし  
牛五目ごはんの素  
(80g)

## スケジュール

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			

2月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
	←		ご注文		→	
8	9	10	11	12	13	14
	←		お届け		→	
15	16	17	18	19	20	21
	←		ご注文		→	
22	23	24	25	26	27	28
	←		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
2001	1

「eふれんす」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2月9日(月)~2月13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。

★我が子の「プチ自慢」を教えてください。

2026.1 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。  
(2月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

国産おやさいのドーナツ (ca入り)



投稿方法

- ★左の投稿用紙に記入して  
担当者にお渡ください。
- ★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 にお名前と  
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。

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