



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2月号 vol.167

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



幼児食

食パンココアプディング

材料 (2~3人分)

- 食パン..... 1枚程度
- 卵..... 1個
- 牛乳..... 100cc
- 砂糖..... 大さじ1
- CO-OP 純ココア ... 小さじ1
- バナナ..... 1/2本
- バニラエッセンス 少々

※トッピングに粉砂糖、ホイップクリーム、チョコソース等

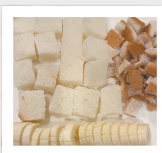
作り方

- 食パンは小さめに切り、バナナも5mm程度の厚さに切っておく。【写真①】
- 牛乳を電子レンジで30秒程度温めてから、砂糖、ココアをダマがなくなるまでしっかり混ぜて溶かす。
- ②に卵とバニラエッセンスを加え、混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に食パンの耳を先に入れてから③を流し入れ、その上に食パンとバナナを並べる。【写真②】
- 180℃のオーブンで15~20分程度焼き、粗熱が取れたらできあがり。

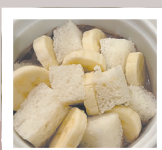
ポイント

- ★砂糖が少なめなのでバナナの甘さで食べやすくしています。バナナを入れない場合は砂糖の量を増やしたり、ソースをトッピングするなどの調整をしてください。
- ★全体が膨らみプディング液が固まっていれば中まで火が通っています。
- ★グラタン皿で作って、お皿に取り分けて食べてもOKです。

写真①



写真②



2月はバレンタインにちなんで、ココアを使ったデザートをご紹介します。

食パンを使用しますが、パンの耳だけで作ってもOKです。食パンが少なめだとプリンのようなおやつに、多めだと食べ応えのあるプディングになります。

今回はバナナをトッピングして焼いてみましたが、焼いてからお好みの果物や生クリーム、チョコソースをお子さんと一緒にトッピングするのもおすすめです。

ココアの量は子ども用に風味付け程度にしていますが、大人用であればチョコレートや生クリームを混ぜて濃厚チョコプディングにするのもおすすめです。

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 ひろみママ
を持っている2児のママです。

商品情報

CO-OP
純ココア60g
...参考価格448円
(税込8% 483円)
【次回企画予定: シエル3月2回】



はじめませんか?

子育てくらぶ

子育てについての情報交換など、楽しいおしゃべりを通して生まれる元気や安心感、発見をくらしに活かし、つながりを広げる「くらぶづくり」を応援しています。2025年度は14の子育てくらぶが結成され、47人の組合員さんが活動しました。

対象

妊娠中から末子が就学前までのお子さんを持つ組合員3名以上で結成できます。

内容

月に1回(何回でも)集まって、子育てのことやくらしのことなど何でもおしゃべりしてください。

活動補助費

年間上限 6,000 円 (年度末実費支給)
年度途中での結成の場合は残り月数×500円

子育て応援費

上限5,000円 → 託児費、会場費に使用できます。

場所

ご自宅、公民館、生協の施設など、開催場所は自由です。

お約束

毎月、くらぶ開催後にはおしゃべり報告書を提出します。
年度末に補助費使用報告書を提出します。使用報告書の提出を確認したのち、補助費を代表者へ振り込みます。

生協からこんな応援があります

1.活動補助費

気になる商品を試食したり、どこかへお出かけしたり、使いみちは自由です。

2.おたのしみ商品

毎月おたのしみ商品としてコープ商品をお届けします。

3.施設の使用

おしゃべりや調理の場として生協の施設が使用できます。

4.つながり通信

他のくらぶの活動の様子などをお知らせする通信を発行して、毎月くらぶへお届けします。

~子育てくらぶのようす~

いつもはゆっくり話す時間がないですがこのくらぶが集うきっかけになっています。ママ同士だけでなく、子どもたちの交流の場にもなっていて、一緒に遊んでいます。忙しい日々の中でのくらぶの時間は、子育てや家庭のこと、くらしの知恵など、たくさん話ができて貴重な場となっています。(松江南支所)



月齢が近い子どもたちなので、それぞれの家庭での子どもの姿や悩みなど、共感できる部分が多く、自分だけじゃないんだと思うと安心できました。こうやって話す場があることが救いになっているし、母の発散の場になっていてとてもありがたいです。(松江南支所)

お申し込みは代表者が、お電話または二次元コードからお申し込みください。

生活協同組合しまね 問合わせセンター
0120-336-021

現在登録されているくらぶへは別途、継続確認のご案内をお届けしますので、ここでの申し込みは不要です。

受付時間:
月~金 8:30~20:00
土曜日 9:00~17:00

二次元コードはこちらから▶



わたしのお気に入り



北海道のうらごしコーン240g

…参考価格**418円**(税込8% 451円)

【次回企画予定:ふあみ〜ゆ3月2回】

2020

9ヶ月の息子の離乳食で使ってます。コーンの甘味が感じられてパクパク食べてくれます。甘い匂いで、ママはついつい味見しちゃいました(笑)
松江市 M・Nさん



モーニングクロワッサン8個

…参考価格**548円**(税込8% 591円)

【次回企画予定:シエル3月2回】

大助かり!

箱ごと置いておくと、忙しい朝に子どもが自分で開けて食べていて、勝手に朝ごはん終了しています。まさに大助かり!個包装で賞味期限が長いのも大切なポイントです! 松江市 A・Kさん

※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
やさいどりんご
(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

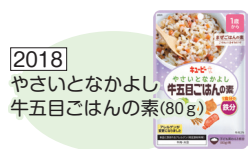


2013
赤ちゃんの
おしりふき
(80枚×2袋)

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

2月

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

3月

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

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3月9日(月)~3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。

★子育て中のお悩み

2026.2 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。
(3月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
こどもと食べるほしいも



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