



2023年11月号  
川口西こども園

11月に入り、秋も深まってきました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて、体調を崩しがちです。体が温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

### うずみとは

今月の給食には福山市の郷土料理のうずみが出ます。「うずみ」の由来は諸説ありますが、江戸時代の倹約政治により、ぜいたくが禁止されたことから、具をご飯の下に埋（うず）めて食べたことが始まりといわれています。

### 出汁の美味しさのひみつ

出汁の主成分はうま味です。和食を美味しいと感じるのは出汁の「うま味」のおかげです。たまにはお家でも出汁をとってみてくださいね。

### 今月の給食から

うずみ おしゃべりレシピ♪♪

- 一番風呂に昆布が入り、のぼせる前に引き上げかつおが入ります。泳がせたら気づかれないように火を止め、ざるにこします。
- さといも、にんじん、だいこんはこのくらいで口に運びたいと思うくらいのいちよう切り、しいたけは細々切り、。豆腐は主張しすぎない程度にサイコロ切り、ねぎは小さな形にします。
- レディーファーストに鶏肉を炒め、だし汁を入れ煮えにくい順に具を入れ、脱力させていきます。
- 表情を失ったら、しょうゆで味付けです。
- 器に野菜たちが気持ちよさそうに泳いでいるところにご飯をダイブさせましょう。



## 11月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつかます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	水	◎ミニサラダ	◎シスコーン	16	木	ビスケット	◎じゃこのせ トースト
2	木	◎シュガーパイ	◎チーズケーキ	17	金	◎さつまいも きなこ	◎フルーツ ポンチ
3	金			18	土	アンパンマン ソフトせん	サラダせん
4	土	ビスコ	星たべよ	19	日		
5	日			20	月	◎コーンの カップケーキ	◎みたらし さつまいも
6	月	◎野菜蒸しパン	◎くずもち	21	火	◎あられ麩	◎りんごゼリー
7	火	◎マカロニ きなこ	◎ちんすこう	22	水	◎セサミトースト	サッポロポテト
8	水	◎クラッカー ジャムサンド	野菜かりんとう	23	木		
9	木	乳ポーロ	◎シュガートースト	24	金	◎チーズカナッペ	◎バナナケーキ
10	金	シガーフライ	◎ごぼうと鶏肉の 炊き込みご飯	25	土	きなこもちせん	雪の宿
11	土	白い風船	ぼたぼた焼き	26	日		
12	日			27	月	◎カップケーキ	とんがりコーン
13	月	◎蒸しパン	◎ヨーグルト ムース	28	火	動物ヨーチ	◎おふのラスク
14	火	ホームパイ	◎洋風おこし	29	水	◎みかんの ヨーグルト和え	◎米粉の ガトーショコラ
15	水	◎ラスク	◎さつまいも ごはん	30	木	たべっ子動物	◎ゆかりごはん

### 今月のおやつから

材料(4人分)  
米粉…40g  
ココア…4g  
重曹…1g  
塩…0.4g  
砂糖…32g  
油…18g  
豆乳…52g  
酢…5.2g

### 米粉のガトーショコラ

作り方。

- ① 米粉、ココア、重曹、塩、砂糖をすべて合わせ、ボウルに入れる。泡だて器でよくかき混ぜ、サラサラの状態にする。
- ② ①に油と豆乳を入れて混ぜ合わせる。最後に酢をいれてなじむように混ぜ合わせる。(ゆるいホットケーキ生地くらい)
- ③ ②を型に入れ 170℃のオーブンで 15～20分焼く。

今月の展示食は3歳児の量を展示しています。  
参考に見てみてくださいね。

## おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から うずみ

### 材料(4人分)

豆腐…100g  
むきえび…60g  
若鶏肉(スライス)…80g  
生しいたけ…20g  
にんじん…60g  
だいこん…120g  
さといも…80g  
ねぎ…12g  
昆布(出汁用)…4g  
かつお節(出汁用)…6g  
水(出汁用)…400g  
しょうゆ…20g

### 作り方

- ① 昆布・かつお節でだし汁をとる。
- ② さといも・にんじん・大根はいちょう切り、しいたけはせん切り、ねぎは小口切りしておく。
- ③ 鶏肉を炒め、だし汁を加えて煮えにくい順に具を入れ煮る。煮えたらしょうゆで味付けする(味を見て加減する)。
- ④ 器に④を入れて、その上にご飯をのせる。