

4月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会
(低学年)

そだて！げんきなよつかいどうっこ

きょうどりょうりの しょうかい

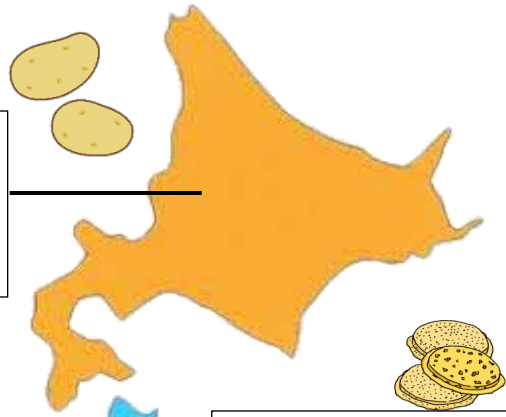
「きょうどりょうり」とは そのとちでとれたものを つかってつくる
むかしからたべられてきた りょうりのことです。

にほんには さまざまな「きょうどりょうり」があります。

ちずに かかっているちいきの
「きょうどりょうり」を
しょうかいしていきます。



6がつ
ほっかいどう
「いもだんごじる」



2がつ
あomoriken
「せんべいじる」

11がつ
やまがたけん
「いもに」



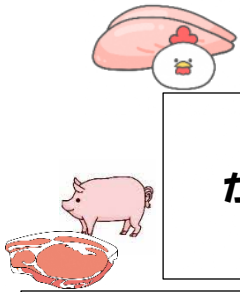
12がつ
やまなしけん
「ほうとう」

1がつ
ちばけん
「つみれじる」

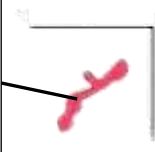


3がつ
ながさきけん
「さらうどん」

9がつ
かごしまけん
「けいはん」



7がつ
おきなわけん
「タコライス」



5がつ
みやざきけん
「チキンなんぼん」

10がつ
おおさかふ
「かやくごはん」

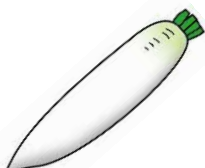


ことしの5がつから らいねんの3がつまでのあいだに にほんのいろいろな
ちいきの「きょうどりょうり」が よつかいどうしの きゅうしょくに
とうじょうします。

～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ



だいこん



さつまいも



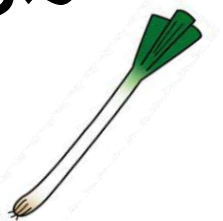
やまといも



トマト



はねぎ



ながねぎ

4月 栄養の話

四街道市学校栄養士会
(中学校)

育て！元気な四街道っ子

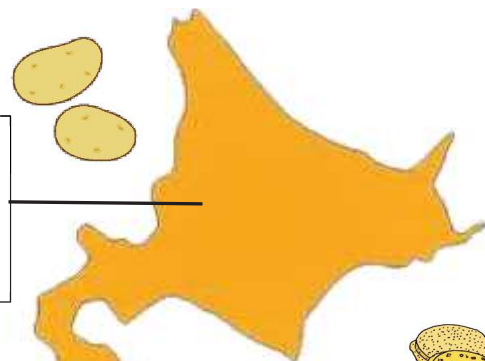
郷土料理の紹介

日本は南北に長く、四季の変化があることから、各地域でよくとれる産物を使い、独自の調理方法で作られ、親しまれてきた「郷土料理」があります。

地図に表した地域の
「郷土料理」を紹介して
いきます。



6月
北海道
「芋団子汁」



2月
青森県
「煎餅汁」



11月
山形県
「芋煮」



12月
山梨県
「ほうとう」

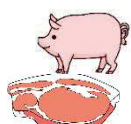
1月
千葉県
「つみれ汁」



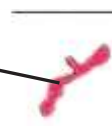
3月
長崎県
「皿うどん」



9月
鹿児島県
「鶏飯」



7月
沖縄県
「タコライス」



5月
宮崎県
「チキン南蛮」



10月
大阪府
「かやくご飯」

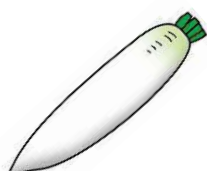


今年度は日本各地の「郷土料理」が、四街道市の給食に登場します。

～ 今月の給食で使う 地場産物～



米



大根



さつまいも



大和芋



トマト



葉ねぎ



長ねぎ

5月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

＊そだて！げんきなよつかいどうっこ＊

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

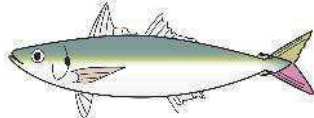
🍷たべもので りょうきぶん🍷

ちいきごとにちがう しょくぶんか みやざきけん

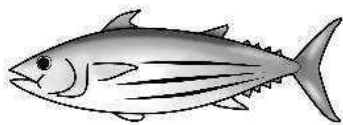
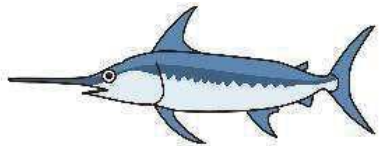


きゅうしゅうの ひがしがわにあり うみと やまにめぐまれ にく さかな くだものなど
おおくの たべものがとれます。にほんのなかでは あたたかく「にほんのひなた」と
よばれています。こんげつは おいしいたべものが いっぱいある みやざきけんの
いいところを しょうかいします。

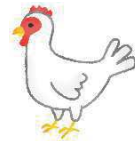
ぎょぎょう
漁業



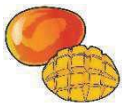
さかなが たくさんとれます。ムロアジ
マカジキは にほんで いちばんとれます。
また かつおの1ぽんづりで とるりょうは
にほんで いちばんです。



のうぎょう
農業

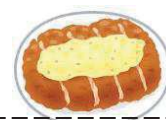


たくさんの やさい くだものをつくた
り たべるようの うし ぶた にわとりを
そだてたりしています。とくに にわとり
ひゅうがなつ きんかんは にほんで
いちばんとれます。また みやざきぎゅう
やマンゴーも ゆうめいです。



みやざきけんの
おすすめグルメ

チキンなんばん



ぜんこくで 2ばんめに おおく そだてている にわとりをつかった“チキンなんばん”が
とてもゆうめいです。

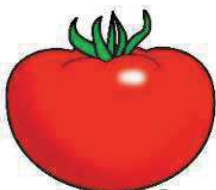
とりにくを カリッとあげて あますっぱいたれと タルタルソースを かけてたべます。
のべおかし ない むかし みやざきし ない 延岡市内のレストランでつくられ さらに 宮崎市内のレストランで タルタルソー
スを かけるようになって いまのかたちになりました。

こんげつは よつかいどうの すべてのがっこうで きゅうしょくに “チキンなんばん”が
でます。おたのしみに♪

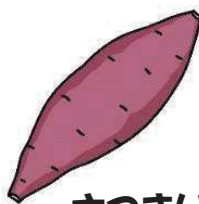
～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ



トマト



さつまいも



はねぎ



だいこん



にんじん

5月 栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

＊育て！元気な四街道っ子＊

★日本各地の郷土料理をしよう★

🍴食べ物で旅行気分🍴

地域ごとにちがう食文化

宮崎県

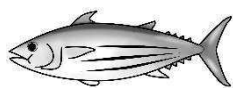
九州南東部に位置し、南国のような気候です。「日本のひなた」と呼ばれ、日照時間が長く、快晴日数の多いことでは、全国有数です。今月は豊かな海と山に恵まれ、おいしい食べ物がいっぱいある宮崎県の魅力を紹介します。



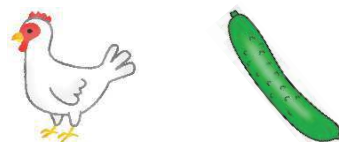
漁業



沖合を流れる黒潮の豊かなめぐみを受け、沿岸、沖合では様々な漁業を展開しています。特に、近海かつおの1本づりの漁獲量は平成6年から連続で全国1位、沿岸まぐろ漁業は近海で3位と、全国上位の漁獲量です。



農業

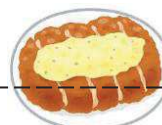


温暖な気候を活かし、ビニールハウスや温室などの活用を中心にした農業と、畜産の振興に取り組み、全国有数の食料生産地です。また、宮崎牛、太陽のタマゴ(マンゴー)などの農産物のブランド化にも取り組んでいます。



宮崎県の
おすすめグルメ

チキン南ばん



地元のソウルフードといえば、全国で2番目に多く育てているにわとりを使った“チキン南ばん”がとても有名です。とりにくに小麦粉、卵で衣をつけてカリッとあげ、あますっぱいたれをしみこませ、コクのあるタルタルソースをかけて食べます。

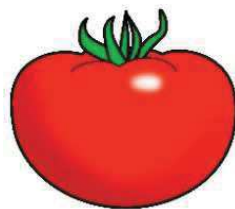
昭和30年代に延岡市内のレストランが原型を考案し、昭和40年代に宮崎市内のレストランがタルタルソースをかけるようになって現在の形になりました。

今月は、四街道市のすべての小・中学校で、給食に“チキン南ばん”が登場します。
お楽しみに♪

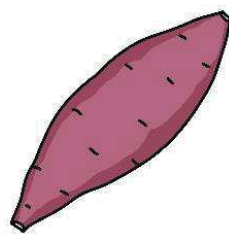
～今月の給食で使う地場産物～



米



トマト



さつまいも



葉ねぎ



だいこん



にんじん

そだて！げんきなよつかいどうっこ

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

ほっかいどう

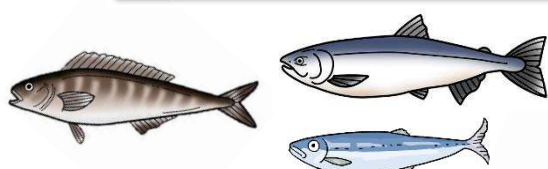
🍷たべもので りょうきぶん🍷

ほっかいどうは にほんの いちばんきたがわにあり にほんで いちばんひろいです。ひろいところで いろいろなたべものが そだてられ にほんで いちばんおおく たべものが とれます。また まわりが うみに かこまれていて さかなや かいなども にほんで いちばんおおく とれます。こんげつは たくさんの たべものがとれる ほっかいどうについて しょうかいします。



まんなか

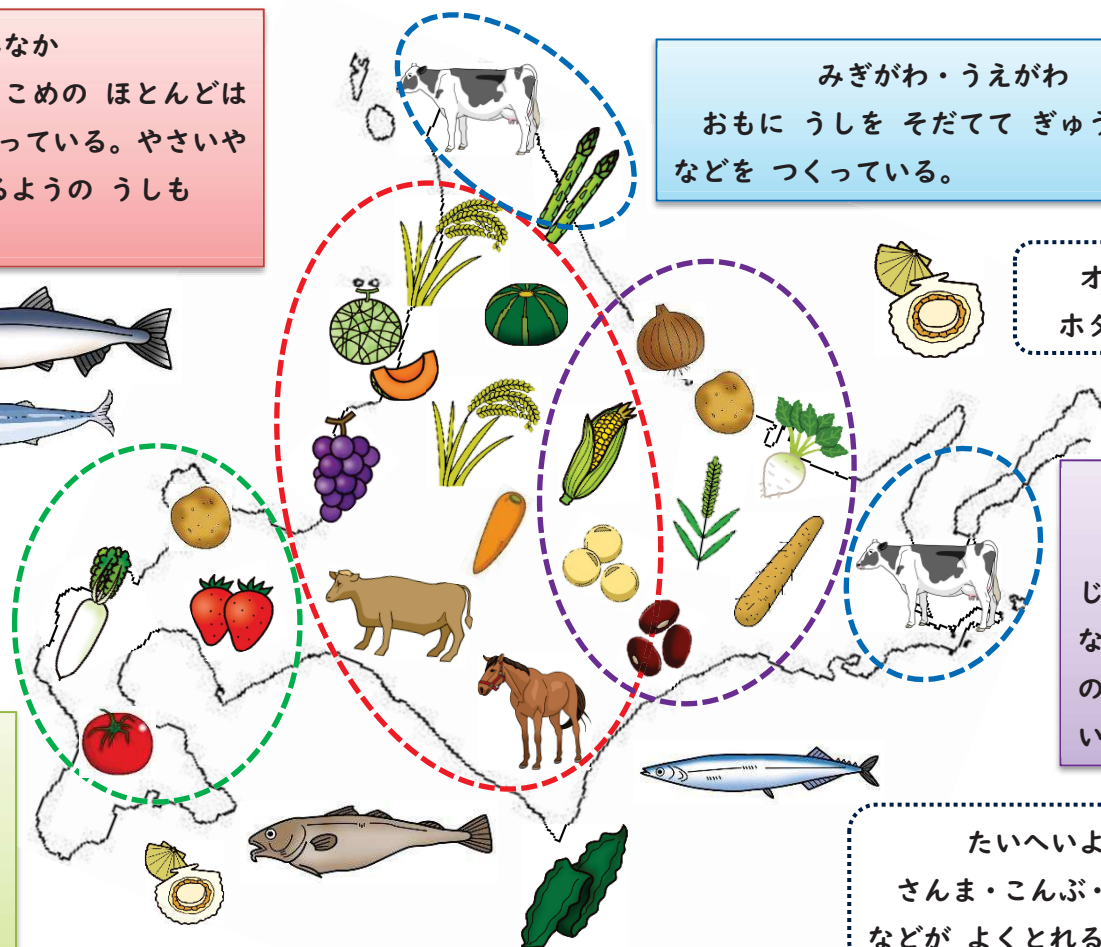
ほっかいどうの こめの ほとんどはこのちきで つくっている。やさいやはな うまや たべるような うしも そだてている。



にほんかいがわ
ホッケや サケ・ニシン
などが よくとれる。

ひだりがわ

こめ トマト・ほうれんそうなどの やさい りんご・ぶどうなどの くだものをつくっている。



みぎがわ・うえがわ

おもに うしを そだてて ぎゅうにゅうなどをつくっている。

オホーツクかいがわ
ホタテを そだてている。

みぎがわ

こむぎや まめるいじゃがいも・てんさい・ながいも・たまねぎなどの やさいを そだてている。

たいへいようがわ

さんま・こんぶ・スケソウダラなどが よくとれる。

ほっかいどうの
おすすめグルメ

いももち(いもだんご)



「いももち」は「いもだんご」ともよばれ ほっかいどうで たくさんとれる「じゃがいも」をつかった きょうどりょうりです。むかし ほっかいどうでは こめを しょうずに そだてられませんでした。そのため もちをつくるときに もちこめの かわりに じゃがいもをつかったことが「いももち」のはじまりと いわれています。

むしたじゃがいもを つぶして まんじゅうのかたちにして こげめがつくまで やいて つくります。

こんげつは よつかいどうしの すべてののがっこうで きゅうしょくに「いももち」をしるのなかにいれた「いもだんごじる」がでます。おたのしみに♪

～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ さつまいも じゃがいも だいこん たまねぎ トマト にんじん はねぎ すいか

育て！元気な四街道っ子

★日本各地の郷土料理を知ろう★ 食で旅行気分

北海道



北海道は、日本の最北端に位置する、日本で一番面積の広い都道府県です。広大な土地や豊かな自然を生かした農業が行われ、農作物を育てるために利用する土地「耕地面積」は、国内の約4分の1を占め、農畜産物の生産量は全国第1位です。また、周りを太平洋、日本海、オホーツク海の3つの海に囲まれていて、漁業生産量は日本全体の約4分の1を占め、漁業就業者数、漁船数とともに全国第1位です。今月は日本の食卓を支えている北海道について紹介します。

道央地域

北海道で作られる米の9割が作られている。野菜や花の生産、馬・肉牛などの牧場もある。

道東(酪農)・道北地域

主に酪農が行われている。広大な牧草地が広がる日本でも代表的な酪農地帯。

オホーツク海側

ホタテの養殖が盛ん。

日本海側

ホッケやサケ、ニシンなどがよくとれる。

道南地域

暖かい気候に恵まれ、米、トマトやほうれん草などの野菜、りんごやぶどうなどの果物が作られている。

道東(畑作)地域

小麦や豆類、じゃがいも、てん菜、長いも、玉ねぎなどが生産される広大な畑作地帯。

太平洋側

秋刀魚・昆布・スケソウダラなどがよくとれる。

北海道の
おすすめグルメ

いももち(いもだんご)



「いももち」は「いもだんご」とも呼ばれ、北海道を代表する農産物の1つである「じゃがいも」を使った郷土料理です。まだ稲作の生産技術が発達していない時代、もちを作る際にもち米の代わりとして、当時豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことが始まりといわれています。蒸したじゃがいもをつぶして、まんじゅう状に整え、焦げ目がつくまで焼きます。味付けはバターをのせたり、しょう油や砂糖で甘辛く味付けたりと、地域や家庭によって様々で、手軽にでき、おやつや軽食として人気だそうです。

今月は、四街道市のすべての小・中学校で、給食に「いももち」を汁の中に入れた「いもだんご汁」が登場します。お楽しみに♪

～今月の給食で使う地場産物～



米



さつまいも



じゃがいも



大根



玉ねぎ



トマト



人参



葉ねぎ



すいか

7月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

＊そだて！げんきなよつかいどうっこ＊

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

🍡たべもので りょうこうきぶん🍡

おきなわけんは にほんの いちばんみなみがわにあり たくさんのしまから できています。あたたかいきおんと いろとりどりのさかながおよく うつくしいうみが とくちょうです。

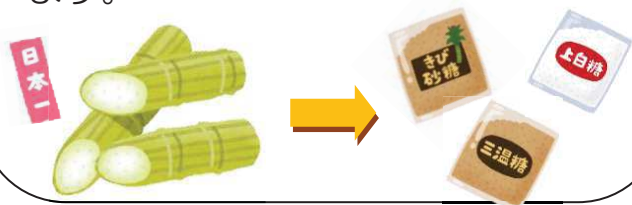
こんげつは おきなわけんでそだつ おいしいたべものについて しょうかい します。

おきなわけん



さとうきび

さとうきびの しぼりじるから さとうが つくられます。おきなわけんにある はたけの はんぶんは さとうきびばたけで にほんで いちばんおおく そだてられています。おきなわけんでは「ウーヅ」といいます。



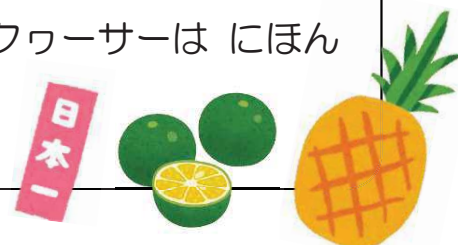
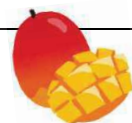
おきなわけんのさかな「タカサゴ」

タカサゴは あたたかいうみに すんでいる いろあざやかな さかなです。あたまから しっぽまで 25cm くらいあります。おきなわけんでは「グルクン」といいます。



くだもの

マンゴー パインアップル シークワサーは にほんで いちばんおおく とれます。



おきなわけんの
おすすめグルメ

タコライス



「タコライス」は メキシコりょうりの「タコス」のぐざいを ごはんのうえに のせたりょうりです。「タコス」は スパイスであじをつけた ひきにくや やさい チーズなどのぐざいを とうもろこしで つくったきじに はさんでたべるりょうりです。

むかし おきなわけんで くらしていた わかいアメリカへいたちに やすくておなかがいっぱいになるりょうりをたべさせたい というおもいから「タコライス」が うまれました。

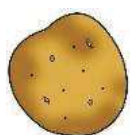
こんげつは よつかいどうしの すべてののがっこうで きゅうしょくに「タコライス」がでます。
おたのしみに♪



～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ



じゃがいも



だいこん



はねぎ



とうもろこし



すいか

7月 栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

＊育て！元気な四街道っ子＊

★日本各地の郷土料理をしよう★  食べ物で旅行気分 

沖縄県

沖縄県は、日本の一番南側にあり、広い海に散らばった160の島からできています。一年を通して気温が暖かく、真冬でも10度以下になることはほとんどありません。エメラルドグリーンに輝く美しい海には、数百種類のサンゴ礁が住み、色鮮やかな熱帯魚が泳いでいます。



今月は、暖かい気候の沖縄県で育つおいしい食べ物について紹介します。

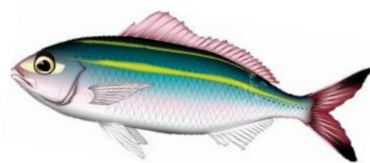
さとうきび

さとうきびのしぼり汁から砂糖が作られます。しぼりかすは、畑の肥料などに使われるため、むだがありません。栽培面積は、沖縄県の畑の約半分を占めており、生産量は全国第1位です。沖縄県の方言で「ウーシ」と言います。



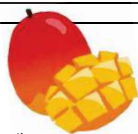
沖縄県の魚「タカサゴ」

沖縄県の県魚として指定されています。温かい海に住む色鮮やかな魚で、頭から尻尾まで25cmくらいあります。刺身や唐揚げなどにして食べられています。沖縄県の方言で「グルクン」と言います。



南国フルーツ

マンゴー、パインアップル、シークワサーの生産量は全国第1位であり、沖縄県を代表する果物です。



沖縄県の
おすすめグルメ

タコライス



「タコライス」は、メキシコ料理の「タコス」の具材をごはんの上にのせた料理です。「タコス」はスパイスで味つけしたひき肉や野菜、チーズなどの具材を、とうもろこしをうすくのばして焼いた「トルティーヤ」という生地にはさんで食べる料理です。

1980年代のはじめ、沖縄県がアメリカの統治下にあったころに、お金に余裕がなかった若いアメリカ兵たちに、安くておなかがいっぱいになる料理を食べさせたいという思いから「タコライス」が生まれたといわれています。

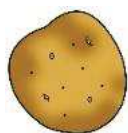
今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「タコライス」が登場します。お楽しみに♪



～ 今月の給食で使う地場産物 ～



米



じゃがいも



大根



葉ねぎ



とうもろこし



すいか

9月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

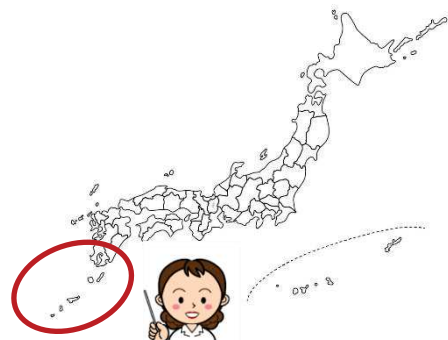
(低 学 年)

＊そだて！げんきなよつかいどうっこ＊

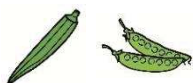
★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★ かごしまけん

🍷 たべもので りょうきぶん 🍷

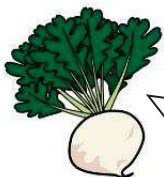
かごしまけんは きゅうしゅうほんとうの 1ばんみなみにあり
600ものしまをふくむ おおくのしぜんに かこまれたけんです。
1ねんをとおして あたたかく あめがよくふるのが とくちょうです。
こんげつは かごしまけんでとれるたべものを しょうかいします。



やさい



そらめめや オクラ さやえんどうは
にほんで1ばんおおく つくられています。
せかいいちおおきい
さくらじまだいこんが
とてもゆうめいです。



かぶに よく
にています。
30キロにな
ることもあります。

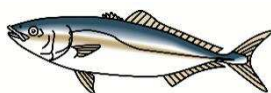
さつまいも



かごしまけんは むかし「さつま」と
よばれ その「さつま」から ぜんこくに
ひろまったいもなので「さつまいも」と
いうなまえが つきました。
さくらじまの かざんばいが
ふくまれたとちで
「さつまいも」は
よくそだち にほんで
1ばんおおく
つくられています。



さかな



いろいろなしゅるいの さかながとれ
うなぎや ブリなどを そだてています。
かつおぶしを たくさんつくっています。

かごしまけんの
おすすめグルメ

けいはん



「けいはん」は あまみちほうの きょうどりょうりです。
ほぐしたとりにく あまからくにた ほしいたけ うすやきたまご パパイヤのみそづけ
みかんのかわなどを しろいごはんのうえにのせ とりガラスープをかけてたべる
りょうりです。パパイヤ みかんは あまみちほうで よくつくられています。
こんげつは よつかいどうしの すべてのがっこうで きゅうしょくに
「けいはん」が とうじょうします。おたのしみに♪



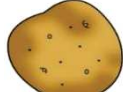
～ こんげつの きゅうしょくでつかう じばさんぶつ ～



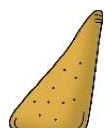
こめ



さといも



じゃがいも



やまといも



れんこん



はねぎ



きゅうり



トマト



きくらげ

9月 栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

＊育て！元気な四街道っ子＊

🍴食べ物で旅行気分🍴

鹿児島県

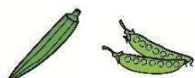
★日本各地の郷土料理を知ろう★

鹿児島県は、九州本島の南端に位置し、世界遺産で有名な屋久島や奄美大島などを含め、約600の離島がある自然豊かな県です。1年を通して平均気温が高く、特に離島部に多くの雨が降り、気候に恵まれていることから、農業や水産業が盛んに行われています。

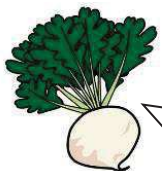
今月は、鹿児島県の主な産業や食べ物について紹介します。



農 業



広大な畑があり、北海道の次に、畜産物の生産量が多い県です。野菜では、空豆やオクラ、さやえんどうの生産量が、全国第1位です。ギネスブックにも認定された世界一大きな桜島大根は、鹿児島県で作られています。



形は、かぶに似ています。大きいものでは、30kgになることもあります。

「さつま」の名前がつく食べ物

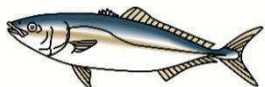
鹿児島県は、昔、「さつま」と呼ばれていました。その「さつま」から全国に広まったいものことを、「さつまいも」と呼ぶようになりました。桜島の火山灰が多く含まれた土壌は、水はけがよく、「さつまいも」の栽培に適しています。生産量は、全国第1位です。



また、魚のすり身を油で揚げた「さつま揚げ」、鶏肉などの入ったみそ汁「さつま汁」は、名前の通り、鹿児島県から全国に広まった料理です。



水産業



うなぎやブリなどの養殖に力を入れています。枕崎市で作られているかつお節は、国内生産量のなんと約5割を占めています。



鹿児島県の
おすすめグルメ

け い は ん 鶏 飯



「鶏飯」は、奄美地方の郷土料理です。本島から荒波を渡ってくる役人のため、貴重な鶏肉を使ってもてなしたことが始まりと言われています。ほぐした鶏肉、甘辛く煮た干しいたけ、錦糸卵、パパイヤのみそ漬け、みかんの皮などを白いごはんの上にのせ、鶏ガラスープをかけて食べる料理です。パパイヤ、みかんは、奄美地方の特産品です。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「鶏飯」が登場します。お楽しみに♪

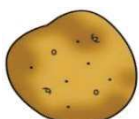
～ 今月の給食で使う地場産物 ～



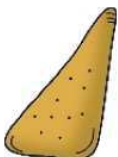
米



里いも



じゃがいも



やまといも



れんこん



葉ねぎ



きゅうり



トマト



きくらげ



10月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

＊そだて！げんきなよつかいどうっこ＊

🍴 たべものでりょうきぶん 🍴

★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

おおさかふは うみとやまに かこまれています。

むかしから おいしいたべものが たくさんあります。

こんげつは おおさかふでとれるやさいやさかな
おいしいたべものについて しょうかいします。

おおさかふ

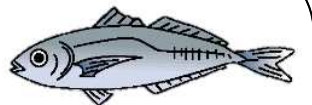


やさい

しゅんぎくは にほんでいちばん つくられて
います。そのほかに ふき みつば みずな こま
つなも たくさんつくっています。



さかな



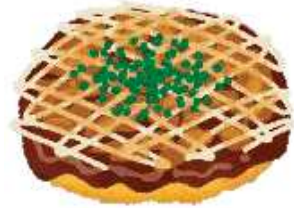
しらす このしろ くろだい
すずき りい あじなどがとれます。
また わかめなどもそだてています。



「こなもの」りょうり

おおさかというと おこのみやきやたこやきが ゆうめいです。

このような こむぎこを つかったりょうりを「こなもの」りょうりといい おおさかでは よく
たべられている りょうりです。



おおさかふの
おすすめグルメ

かやくごはん



おおさかでは ごぼうやにんじんなどを まぜた たきこみごはんを「かやくごはん」といいます。

むかし おおさかには たくさんのくすりやが ありました。くすりを まぜあわせることを「かやく」
といえます。ごはんに たくさんの しゅるいのぐを まぜるので「かやくごはん」と
よぶようになりしました。

こんげつは よつかいどうしの すべてのがっこうで きゅうしょくに「かやくごはん」がでます。

おたのしみに♪

～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ ～



こめ



さといも



さつまいも



なし



ながねぎ



トマト



じゃがいも



れんこん



きくらげ



だいこん

10月 栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

＊育て！元気な四街道っ子＊

🍴 食べ物で旅行気分 🍴

大阪府

★日本各地の郷土料理を知ろう★

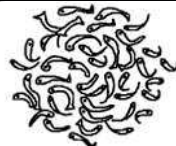
大阪府は、西は新鮮な魚介類がとれる大阪湾、中央は野菜栽培に適した広大な平野、北・東・南の県境は山地に囲まれています。

昔は「天下の台所」と呼ばれ、全国からおいしい食べ物が集まり、独自の食文化を作りあげてきました。今月は大阪府の産業や食べ物について紹介します。

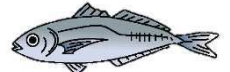


農業

大阪は、生産地が消費地に近いことから、軟弱野菜（傷み始めるのが早い野菜）の栽培が盛んです。春菊の生産量は、全国第1位です。その他に、ふき、みつば、水菜、小松菜の生産も盛んです。



水産業



大阪湾には多くの川が流れ込んでいて、魚介類のエサが豊富です。いわし類を中心に、しらす、このしろ、くろだい、すずき類、まあじなどがとれます。また、わかめなどの養殖も行われています。



「粉もの」料理と「だし」の文化



大阪というとお好み焼きやたこ焼きが有名です。このような小麦粉をつかった料理を「粉もの」料理といい、大阪では日常的な料理になっています。また、和食に欠かせない「だし」の文化は、大阪から全国に広まりました。大阪では昆布をメインに、かつおと組み合わせた「だし」が好まれています。「粉もの」料理にも「だし」が使われます。



大阪府の
おすすめグルメ

かやくご飯



大阪（関西）では、ごぼうやにんじんなどを混ぜた炊き込みご飯を「かやくご飯」といいます。室町時代、味付けした野菜などを白飯に乗せ、すまし汁をかけて食べる「法飯（ほうはん）」が僧侶や上流階級の間で流行し、形を変えて庶民に広がって「かやくご飯」となったようです。この「かやく」という言葉は、「加薬」（または加役）と書きます。昔、大阪の中心部には多くの薬問屋がありました。薬を混ぜて調合することを「かやく（加薬）」と言い、このことから、ご飯に多くの種類の具材を混ぜ込んだものを「かやくご飯」と呼ぶようになりました。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「かやくご飯」が登場します。お楽しみに♪

～ 今月の給食で使う地場産物 ～



米



さといも



さつまいも



なし



長ねぎ



トマト



じゃがいも



れんこん



きくらげ



大根

11月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

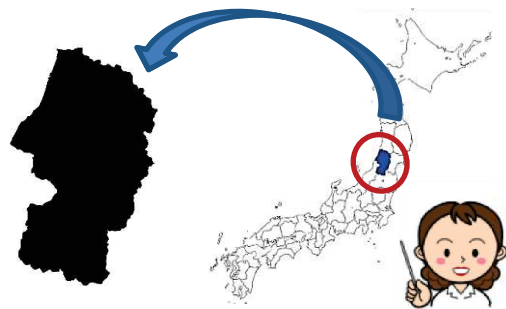
＊そだて！げんきなよつかいどうっこ＊ たべものでりょうきぶん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

やまがたけんは うみにめんし やまに かこまれています。ばしょによって てんきや きおんが ちがうことをりょうして こめや くだものの さいばいがさかんです。

こんげつは やまがたけんでとれる おいしいたべものについて しょうかいします。

やまがたけん



こめどころ



むかしから いねがそだてられ こめが たくさんとれる こめどころとして ゆうめい です。

だいひょうてきな こめのしゅるいは 「はえぬき」です。ほかにも「つやひめ」や「ゆきわかまる」「ひとめぼれ」など さまざまな しゅるいのこめが つくられています。



フルーツおうこく



さくらんぼ せいようなし（ラフランス） すいか ぶどう メロン りんご もも かき わなしなどの くだものが たくさんつくられています。

なかでも さくらんぼや せいようなし（ラフランス）は にほんでいちばんおおく つくられています。

さくらんぼは 「さとうにしき」というしゅるいが ゆうめいで ほかに20いじょうのしゅるいが つくられています。



やまがたけんの
おすすめグルメ

い も に



「いもに」は さといもやこんにゃく ねぎ きのこ きせつの やさいなどを ぐざいとした きょうどりょうりです。あきになると かわらにあつまって なべをかこむ 「いもにかい」が おこなわれます。

また おなじやまがたけんでも ちいきによってあじつけや いれるざいりょうが すこしちがいます。ぎゅうにくをつかった しょうゆあじや ぶたにくをつかった みそあじがあります。

こんげつは よつかいどうしのすべてのがっこうで きゅうしょくに「いもに」がとうじょうします。おたのしみに♪



～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ ～



こめ ジャがいも さといも さつまいも にんじん だいこん れんこん キャベツ ごぼう トマト しょうが きくらげ

11月 栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

＊育て！元気な四街道っ子＊

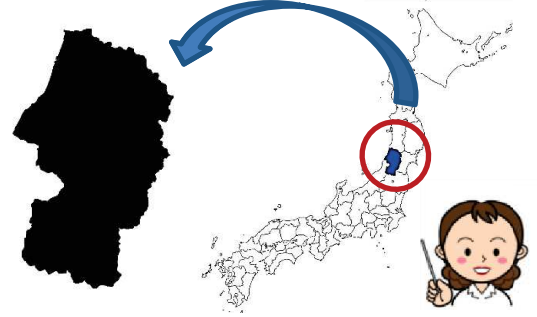
🍴食べ物で旅行気分🍴

★日本各地の郷土料理を知ろう★

山形県は、北西部は日本海に面し、内陸部は山に囲まれています。地形による気候の違いを利用して、米や果物の栽培がさかんです。

今月は、山形県でとれるおいしい食べ物について紹介します。

山形県

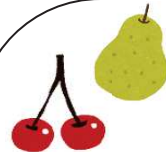


米どころ

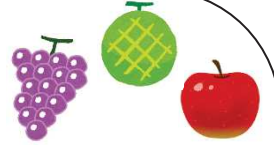


平安時代から稲作で有名な米の一大産地「しょうないへいや庄内平野」を持つ米どころです。豊かな土壌と、年間・昼夜の大きな寒暖差から稲作に最適で、古くから米どころとして有名です。

山形県の代表的な品種は、「はえぬき」です。ほかにも日本一おいしい米を目指して誕生した「つや姫」や「雪若丸」、「ひとめぼれ」など、さまざまな品種が生産されています。



フルーツ王国



さくらんぼ、西洋なし（ラフランス）、すいか、ぶどう、メロン、りんご、桃、柿、和なしなどの果物を作っています。

さくらんぼの収穫量が全国1位です。全国のさくらんぼの約70%を作っています。有名な「佐藤錦」のほか、20以上の品種が栽培されています。また、西洋なし（ラフランス）も収穫量が全国1位です。



山形県の
おすすめグルメ

いも煮



「いも煮」は、里いもやこんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜などを主な具材とした郷土料理です。秋になると河川敷に集まって、鍋を囲む「いも煮会」が各地で行われます。日本一のいも煮会では、3万人分のいも煮を作っているそうです。

また、同じ山形県内でも、地域によって味付けや入れる材料が少し違います。山形県の内陸では、牛肉を使ったしょうゆ味です。しかし、養豚が盛んな庄内地方では、豚肉を使ったみそ味です。このように同じいも煮でも、地域によってさまざまです。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「いも煮」が登場します。お楽しみに♪

～ 今月の給食で使う地場産物 ～



米 ジャがいも 里いも さつまいも にんじん 大根 れんこん キャベツ ごぼう トマト しょうが きくらげ

12月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

そだて！げんきなよつかいどうっこ

🍴たべものでりょこうきぶん🍴

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★ やまなしけん

やまなしけんは にほんの ほぼまんなかに あります。たかいやまにかこまれ かわもたくさんあり しぜんの ゆたかなところですよ。

やまがおおいので はたけにできる とちがすくないのですが かくちいきの ちけいをいかし たくさんのたべものが つくられています。

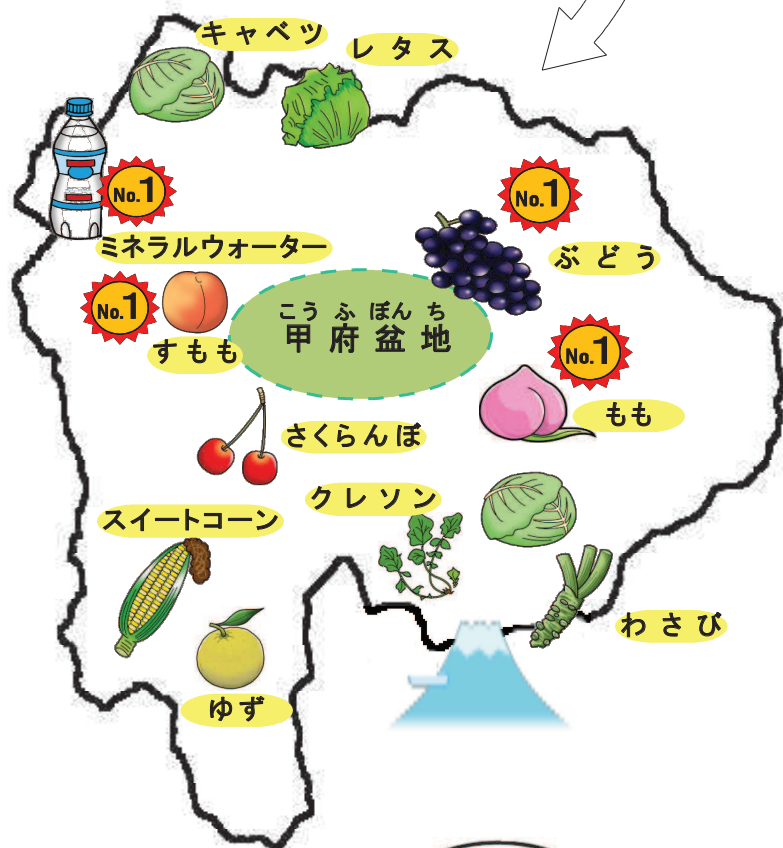


おいしくだものと きれいなみず

けんのまんなかに やまにかこまれた「こうふぼんち」があります。「こうふぼんち」では あめがすくなく はれているひが おおいので おいしくだものや やさいを つくることができます。とくに ぶどうやももは にほんで いちばんおおく つくられています。ぶどうをつかった ワインづくりも さかんです。



また まわりのやまからは たくさんのきれいなみずが わきててきます。それをいかして ミネラルウォーターも にほんで いちばんおおく つくられています。



やまなしけんの
おすすめグルメ

うまいもんだよ かぼちゃの



ほうとう



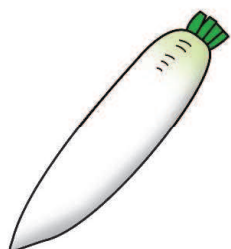
「ほうとう」は こむぎこをねり たいらにきった「ほうとうめん」を かぼちゃなどの たっぷりのやさいと にこんだりょうりです。みそあじで にくや たくさんのやさいが はいるので とても えいようがあり からだが あたたまります。「うまいもんだよ かぼちゃのほうとう」と いわれるほど ゆうめいな やまなしけんの きょうどりょうりです。

こんげつは よつかいどうしの すべてのがっこうで きゅうしょくに「ほうとう」がでます。おたのしみに！

～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ



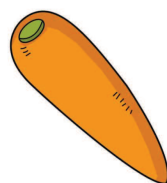
だいこん



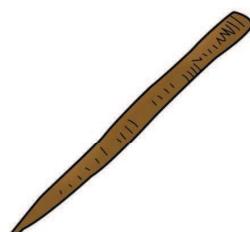
はくさい



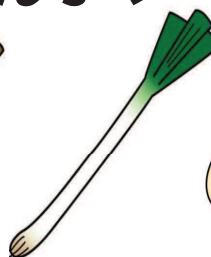
はねぎ



にんじん



ごぼう



ねぎ



れんこん

育て！元気な四街道っ子

✂食べ物で旅行気分✂

★日本各地の郷土料理を知ろう★

山梨県

山梨県は、本州のほぼ真ん中にあり、富士山やハケ岳、南アルプスなど、たくさんの高い山に囲まれています。県全体の8割が森林で農地がせまい上に、その多くが山沿いがありますが、せまい農地を最大限に活かし、各地域で気候や風土に適した農産物が栽培されています。



気候や地形を活かした産業

山に囲まれた県の中心部「^{こうふぼんち}甲府盆地」は

①「昼と夜」の一日の気温差が大きい

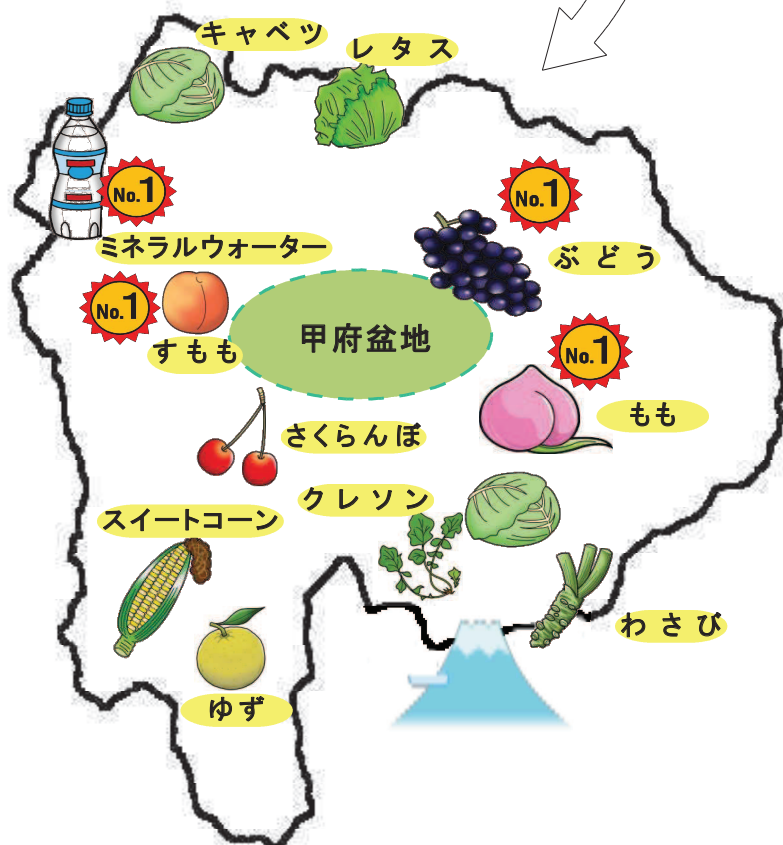
②年間の降雨量が少ない

③年間の日照時間が日本一長い

という、おいしい果物や野菜の栽培に適した気候です。特に、ぶどうや桃の収穫量は日本一で、「果樹王国やまなし」として全国的に有名です。ぶどうを使ったワインづくりも盛んです。



また、周辺の山々からの良質な地下水を活かし、ミネラルウォーターの生産量も日本一^{ほこ}を誇っています。



山梨県の
おすすめグルメ

うまいもんだよ かぼちゃの



ほうとう



「ほうとう」は、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、かぼちゃなど、たっぷりの具材とともにみそ味の汁で煮こんだ料理です。「うまいもんだよ かぼちゃのほうとう」と言われるほど、山梨県の代表的な郷土料理です。



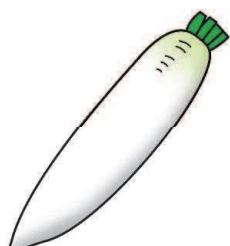
武田信玄

戦国時代に戦の時の食事として、山梨県の武将「^{たけだしんげん}武田信玄」が自分の刀（宝刀）で食材を切ったことから「宝刀（ほうとう）」と名付けられたとも言われています。今月は、四街道市のすべての小・中学校で、給食に「ほうとう」が登場します。お楽しみに！

～今月の給食で使う地場産物～



米



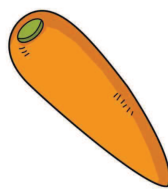
だいこん



はくさい



葉ねぎ



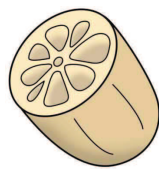
にんじん



ごぼう



ねぎ



れんこん

1月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

＊そだて！げんきなよつかいどうっこ＊

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

🍽️たべもので りょうきぶん🍽️

ちばけんは うみとかわにかこまれて しぜんがおおいけんです。

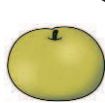
ふゆは あたたかく なつは すずしく すごしやすいのが とくちょうです。

こんげつは ちばけんでとれるたべものを しょうかいします。

ちばけん



やさい



ひろいはたけがあり やさいやくだものを そだています。だいこんや かぶ さやいんげん マッシュルームは にほんで 1ばんおおく つくられています。にほんなしや すいか びわ いちじくも つくられています。

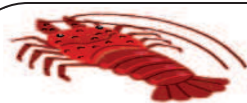
らっかせい



にほんで 1ばん おおく つくられています。とくに やちまたしが ゆうめいです。

5がつごろに たねをまき なつに きいろいかわいらしい ちょうのような はなを さかせます。

あきに しゅうかくし「ぼっち」というかたちにして かんそうさせます。



さかな



キンメダイ マイワシ サンマ イセエビ サバが おおくとれます。

ぼうしゅうくろあわびや ぼうしゅうひじきがとれるのも ゆうめいです。



ちばけんの
おすすめグルメ

つみれじる

ちばけんは むかしから イワシがおおくとれ たくさんのイワシリょうりが あります。

つみれじるは むかしからつくられている ちばけんの きょうどりょうりです。

イワシの ほねやかわをとって たべやすいようにしてから あじをつけて おだんごのように まるめて つみれにします。こんぶのだしのしるで やさいと いっしょに にます。

こんげつは よつかいどうしの すべてのがっこうで きゅうしょくに「つみれじる」が とうじょうします。おたのしみに♪



～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ ～



こめ にんじん ながねぎ だいこん はくさい さつまいも れんこん ごぼう きくらげ

1月 栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

＊育て！元気な四街道っ子＊

🍴食べ物で旅行気分🍴

★日本各地の郷土料理を知ろう★

千葉県は、南東は太平洋、西は、東京湾に面しています。
冬は、暖かく、夏は涼しい海洋性の温暖な気候です。自然に恵まれていて、米や農産物の栽培、漁業、酪農がさかんです。

今月は、千葉県でとれるおいしい食べ物について紹介します。



農 業

広大な農地が広がり、農産物の生産量が多い県です。野菜では、大根やかぶ、さやいんげん、マッシュルームの生産量が、全国第1位です。日本なしや、すいか、びわ、いちじくも作られています。千葉県は、農業産出額第4位です。

千葉県の特産物

「落花生」



日本の落花生の80%が、千葉県で生産されています。明治時代から栽培され、特に^{やちまたし}八街市が有名です。60%以上が^{ちばはんたち}千葉半立という「^い煎り落花生」にする品種です。

5月中旬ごろに、種をまきます。

8月に、ちょうが羽を広げたようなかわ

いらしい黄色い花をさかせます。

^{ばんしゅう}晩秋には収穫し、「ぼっち」という^{えんとうじょう}円筒状に積み上げて、自然乾燥させます。



水産業



^{ちょうし}銚子や九十九里、外房、内房の海では、キンメダイ、マイワシ、サンマ、イセエビ、サバの水揚げがさかんです。房州黒あわび、房州ひじきは、「千葉ブランド水産物」です。

千葉県の
おすすめグルメ

つみれ汁



千葉県は、昔からイワシが多く獲れ、様々なイワシ料理があります。その中でも、イワシのつみれ汁は定番料理で、昔から作られている千葉県の郷土料理です。

イワシの骨や皮をとってすりつぶし、しょうがや、酒、味噌などを加え混ぜ合わせたたねを、昆布だしに、しょうゆなどで味付けした汁に、一口大にして入れて、煮て作ります。

季節の野菜も入れます。^{あいちゃく}愛着をこめて「だんご汁」ともいわれています。



今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「つみれ汁」が登場します。お楽しみに♪

～ 今月の給食で使う地場産物 ～



こめ にんじん ながねぎ だいこん はくさい さつまいも れんこん ごぼう きくらげ

2月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

＊そだて！げんきなよつかいどうっこ＊ ♪ たべものでりょうきぶん ♪

あおもりけん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

あおもりけんは ほんしゅうの 1ばんきたがわにあり うみに
かこまれています。そして たくさんのやま たいらでひろいとし
もあり しぜんにあふれています。

こんげつは あおもりけんでとれる おいしいたべものについて
しょうかいします。



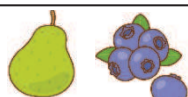
やさい



ごぼうとにんにくは にほんでいちばんおおく
つくられています。そのほかに ながいもや だい
こん にんじんも たくさんつくられています。



くだもの



「にほんいちの りんごおおこく」といわれる
ほど りんごが たくさんつくられています。その
ほかに せいようなしや さくらんぼ ブルーベリー
もつくられています。



さかな



ヒラメ ワカサギ クロマグロ サケ イカ
シジミ コンブが とれます。そのなかでも
イカは にほんでいちばん とれます。

また ホタテガイを あかちゃんの時からおおきくなるまで そだてています。にほんで
うるだけではなく がいこくにも はこん
でいます。



あおもりけんの
おすすめグルメ

せんべいじる



「せんべいじる」は にくや さかな きのこ やさいなどでとっただしじるに こむぎこと
しおでつくった なんぶせんべいを わりいれてにこむ あおもりけんの きょうどりょうりです。
むかし こめがとれなかったとき むぎや そばのこなで せんべいをつくっていました。
せんべいは ごはんや おやつとしてたべるだけではなく しるものに入れて たべるように
なったのが「せんべいじる」の はじまりと いわれています。

こんげつは よつかいどうしのすべてのがっこうで きゅうしょくに「せんべいじる」がでます。
おたのしみに♪

～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ ～



こめ



さといも



さつまいも



にんじん



だいこん



ごぼう



きくらげ

2月栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

＊育て！元気な四街道っ子＊

🍴食べ物で旅行気分🍴

青森県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

青森県は、本州の最北端にあり、太平洋、日本海、津軽海峡、さらに陸奥湾という豊かな海に囲まれています。そして、世界遺産である白神山地の山々、東には三本木原、西には津軽平野もあります。その恵まれた自然環境から米や野菜、果物など多くの農林水産物を生産しています。

今月は、青森県の主な産業や食べ物について紹介します。



農業



広く豊かな耕地と夏は涼しい気候のため、果物の栽培が盛んに行われています。特に津軽地方には、りんご園が多くあり、国内生産量の約60%を占める「日本一のりんご王国」です。

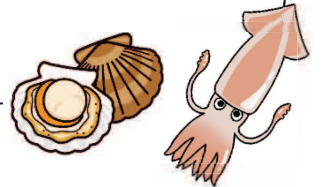
また、南部地方は野菜の栽培が盛んで、ごぼうとにんにくの生産量が全国1位です。にんにくは大玉で1片が大きく、雪のような白さが特徴の「福地ホワイト」という品種が生産されています。

水産業



県の周囲には、津軽暖流や親潮、黒潮などの海流があります。それがぶつかり合うことでプランクトンが発生し、これをえさとする多くの魚などが集まります。特にイカ類の漁獲量は全国1位で、県内全域で一本釣りや定置網などで漁獲されています。

また、陸奥湾を中心にホタテガイの養殖が盛んに行われています。生産量は全国2位で、国内だけでなく、海外にも輸出されています。



青森県の
おすすめグルメ

せんべい汁



「せんべい汁」は、肉や魚、きのこ、野菜などでとっただし汁に、小麦粉と塩で作られた南部せんべいを割り入れて煮込む、八戸を中心とした南部地方の郷土料理です。

江戸時代後期ごろ、米が不作だった八戸周辺では、麦やそばの栽培が盛んになりました。その中で誕生したのが、半熟焼きの麦せんべいやそばせんべいです。明治ごろに固く焼いた南部せんべいが作られるようになり、これを主食や間食として食べるだけでなく、汁物に割り入れて食べるようになったのが「せんべい汁」の始まりです。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「せんべい汁」が登場します。お楽しみに♪

～ 今月の給食で使う地場産物 ～



米



里いも



さつまいも



にんじん



大根



ごぼう



きくらげ

3月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

そだて！げんきなよつかいどうっこ たべものでりょこうきぶん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

ながさきけん

ながさきけんは きゅうしゅうの ひだりうえにあり
たくさんの しまがあります。ゆたかなしぜんと うつくしい
ながめにめぐまれ あたたかく あめのおおいちほうです。

こんげつは ながさきけんでとれる おいしいたべものについて
しょうかいします。



のうぎょう



じゃがいも ほししいたけ びわ みかんを
はじめにくようの うしなどが たくさんそだて
られています。とくに びわは にほんで
いちばんおおく つくられています。

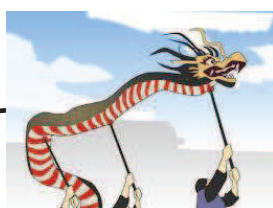


ぎょぎょう



タイ アジ サバ ブリなど たくさんの
しゅるいのさかなや かいそうがとれます。

また シンジュのカイやタイ ブリ マグロを
あかちゃんのときから おおきくなるまで
そだてています。とくにマグロは にほんで
いちばんおおく そだてています。



ながさきけんの
おすすめグルメ

さらうどん



「さらうどん」は ながさきしないの ちゅうかりょうりやさんが でまえのときに しるが
こぼれない めんりょうりとしてかんがえた ながさきけんの きょうどりょうりです。

「うどん」とよばれていますが 「かたやきそば」にちかいです。

こんげつは よつかいどうしのすべてのがっこうで きゅうしょくに「さらうどん」がでます。

おたのしみに♪

～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ ～



こめ



さつまいも



にんじん



ごぼう



きくらげ

3月栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

＊育て！元気な四街道っ子＊

🍴食べ物で旅行気分🍴

長崎県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

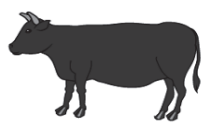
長崎県は、九州の西北部にあり、陸地は平地が少なく、海岸線は複雑で、全国二位の長さがあります。多くの離島と半島があり、豊かな自然と美しい眺めに恵まれています。

昔から海外と盛んに交流が行われてきたので、ヨーロッパや中国などの影響を受けた、独特の文化や歴史があります。

今月は、長崎県でとれるおいしい食べ物について紹介します。



農業



暖かく雨の多い気候と、複雑な地形を活かし、じゃがいも・びわ・みかんを始め、肉牛・干しいたけなどの生産が盛んです。

特にびわは、日本で一番の生産量を誇り、江戸時代から栽培が始まった、歴史ある食べ物です。



水産業



多くの島や入江、対馬暖流など恵まれた漁業環境にあるので、色々な種類の魚が集まり、漁獲できる魚種が全国一位です。

アジ・サバ・ブリなどの魚や海藻類がとれる沿岸漁業、真珠貝・タイ・マグロなどの養殖業が盛んです。養殖マグロの生産量は、全国一位です。



長崎県の
おすすめグルメ

皿うどん



「皿うどん」は、長崎市の中華料理店で焼きそばをヒントにして、ちゃんぽんを出前用に、配達時にこぼれないよう汁を少なくして作られた郷土料理です。「うどん」と呼ばれていますが、「かた焼きそば」に近いです。麺を油で揚げて、パリパリにする「細麺タイプ」とちゃんぽん用麺を蒸すかゆでる「太麺タイプ」の2種類があります。

今月は、四街道市の全ての学校で 給食に「皿うどん」が登場します。お楽しみに♪

～ 今月の給食で使う地場産物 ～



米



さつまいも



にんじん



ごぼう



きくらげ