

4月えいようのはなし

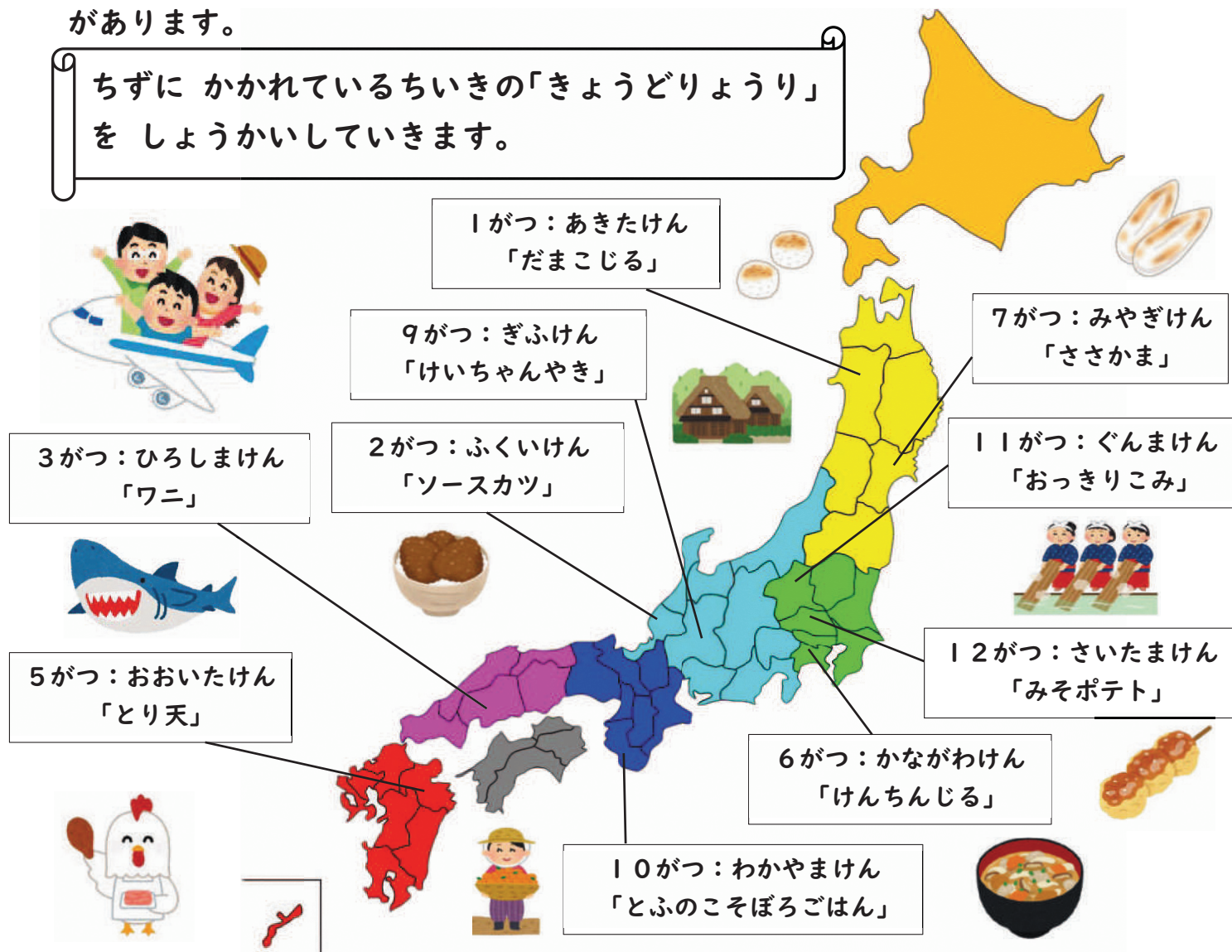
四街道市学校栄養士会
(低学年)

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。



ことしも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 じばさんぶつ～



4 月 栄 養 の 話

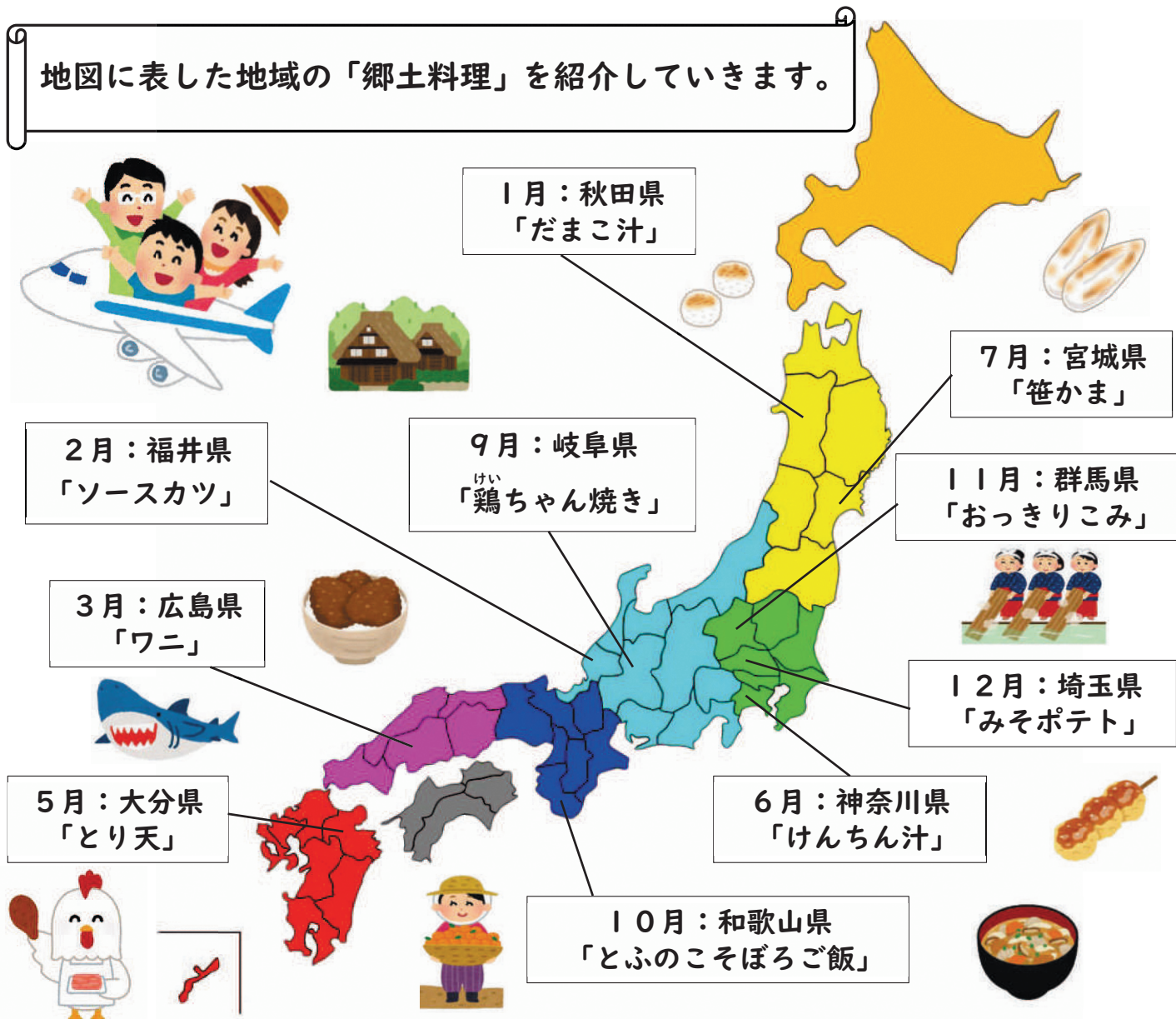
四街道市学校栄養士会
(中 学 校)

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。



今年度も日本各地の「郷土料理」が、四街道市の給食に登場します。

～ 今 月 の 地 場 産 物 ～



米



にんじん



大根



れんこん



ごぼう



トマト



葉ねぎ



大和芋



きくらげ

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🍽️

おおいたけん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

おおいたけんは きゅうしゅうの みぎうえにあります。おんせんが ゆうめいです。もりや うみなど しぜんにめぐまれています。

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



しいたけ



もりがおおくあり しいたけを そだてるための「クヌギ」がたくさんあります。しいたけやほしいたけが にほんで いちばんおおくつくられています。

さかな

ちいきによって いろいろなさかなが とれます。



エビ



カイ



カレイ



カニ

ぶぜんかいちいき
豊前海地域



コウイカ



ちりめんじゃこ



タチウオ

ぶんとが べつぶわんちいき
豊後灘・別府湾地域



サバ



アジ

ぶんごすいどうほくぶちいき
豊後水道北部地域



しんじゅのカイ



タイ



ブリ

ぶんごすいどうなんぶちいき
豊後水道南部地域

やさい くだもの



やまや たにに はたけがあり いろいろなやさいや くだものが そだてられています。

カボスは にほんで いちばんおおく そだてられています。



おおいたけんの
おすすめグルメ

とりてん



「とりてん」は とりにくに しょうゆや にんにくで あじをつけて ころもをつけて あげた きょうどりょうりです。おおいたけんでは にほんで いちばんおおく とりにくが たべられています。

むかしは とりにくの ねだんが たかかったため かぞくみんなであじわうことができるように ころもを たっぷりとつけた「とりてん」がたべられていました。

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「とりてん」がでます。おたのしみに♪

～こんげつの じばさんぶつ～



こめ



やまといも



ごぼう



だいこん



はねぎ



にんじん



トマト



きくらげ

＊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★

大分県は、九州の東岸^{とうがん}に位置しています。源泉数、湧出量^{ゆうしゅつりょう}ともに全国で最も多く、温泉地として有名です。豊かな森林や、変化に富んだ海岸地形を活かして様々な産業が行われています。

今月は、大分県の主な産業や食べ物について紹介^{しょうかい}します。

大分県



林業



県土の 7 割を森林が占めており、この豊かな森林資源で木材やしいたけなどの生産が行われています。原木しいたけ栽培^{さいばい}の元になる「クヌギ」が豊富で、全国で最も原木しいたけ栽培が盛んです。また、干しいたけの生産量は日本一です。

農業



標高 0m から 1000m 近くまで耕地が分布しており、起伏^{きふく}の多い地勢を活かして野菜や果物の栽培、肉用牛をはじめとした畜産^{ちくさん}など多様な農業が行われています。その中でも、カボスの生産量は日本一です。

水産業

沿岸域は好漁場^{めぐ}に恵まれており、各地域で様々な漁業が行われています。四季折々の多様な水産物が水揚げ^{みずあ}されています。



エビ類



貝類



カレイ類



カニ類

豊前海地域



コウイカ



ちりめんじゃこ



タチウオ

豊後灘・別府湾地域



サバ



アジ

豊後水道北部地域

豊後水道南部地域



しんじゅがい

真珠貝



タイ



ブリ



大分県の
おすすめグルメ

とり天



「とり天」は、鶏肉にしょうゆやにんにくで下味をつけ、衣をつけて揚げた郷土料理です。大分県の鶏肉の消費量は全国で最も多く、「とり天」はから揚げと同じくらい日常的に食べられています。

鶏肉が高価な食材だった時代は、家族みんなで鶏肉を味わうことができるように、衣をたっぷり付けた「とり天」が食べられていました。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「とり天」が登場します。

お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米



やまといも



ごぼう



大根



葉ねぎ



にんじん



トマト



きくらげ

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🍷

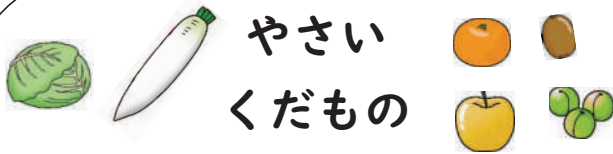
かながわけん

★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

かながわけんは ちばけんの ひだりしたにあります。

やまや うみがあり あたたかいちいきです。

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



やさい くだもの

はたけや たんぼなどに つかわれている
ばしょは とてもちいさいですが そのなかで
いろいろな たべものを そだてています。
とくに だいこんと キャベツが たくさん
つくられています。

また みかんや キウイフルーツ なし うめ
などの くだものも そだてられています。
とくに 「^{しょうなん}湘南ゴールド」という みかんの
なかまの くだものが ゆうめいです。



さかな

2つのうみがあります。みなとが 25こあり
マグロや アジ サバなど いろいろな さかなや
かいそうなどが とれます。

また かまぼこが ゆうめいです。



かながわけんの
おすすめグルメ

けんちんじる



けんちんじるは ^{かまくらし}鎌倉市のきょうどりょうりです。 ^{けんちょうじ}建長寺という おてらで つくられ
たのが はじまりと いわれています。だいこんや にんじん ごぼう こんにゃく さと
いも とうふを ごまあぶらで いため しょうゆで あじつけをした すましじるです。
えいようもあり からだが あたたまり かんたんにつくれるので おてらのりょうり
から かていのりょうりへ ひろがりました。

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 「けんちん
じる」がでます。おたのしみに♪

～こんげつの じばさんぶつ～



こめ やまといも じゃがいも だいこん たまねぎ はねぎ にんじん トマト きくらげ すいか

＊育て！元気な四街道っ子＊ 食べ物で旅行気分

神奈川県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

神奈川県は、千葉県と同じ関東地方で、東京都の下側に位置します。比較的温暖な気候に恵まれていて、西部には箱根・丹沢の山々が連なり、東と南には平野や海があります。

今月は、神奈川県しょうかいの主な農・水産業について紹介します。



農業



神奈川県の農地面積は、県全体の約9%しかありませんが、限られた農地でいろいろな作物を工夫して育てています。中でも、大根やキャベツの生産量は全国規模です。

また、みかんやキウイフルーツ、なし、梅などの果実類も生産されています。特に、神奈川県で育成したかんきつの「湘南ゴールド」は特産品となっています。



水産業

東京湾と相模湾の2つの海に面しています。県内には、三崎・小田原に代表される25の漁港があり、沿岸の魚から深海魚、遠洋のマグロまで、様々な水産物が水揚げされています。また、小田原のかまぼこが有名です。



神奈川県の
おすすめグルメ

けんちん汁



けんちん汁は鎌倉市の郷土料理で、建長寺発祥の精進料理です。大根、にんじん、ごぼう、さといも、こんにゃく、豆腐をごま油でいため、しょうゆで味を調えたすまし汁です。建長寺のお坊さんが作っていたため、「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。栄養もあり、体が温まり、簡単に作れるので、だんだんと一般の家庭にも広がりました。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「けんちん汁」が登場します。

お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米 やまといも じゃがいも 大根 玉ねぎ 葉ねぎ にんじん トマト きくらげ すいか

そだて!げんきなよつかいどうっこ

🍽️たべものでりょうこうきぶん🍽️

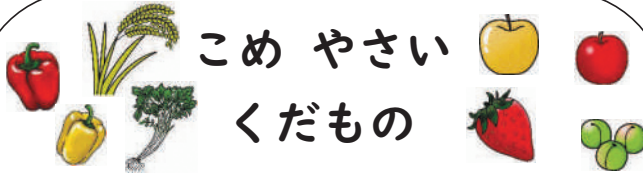
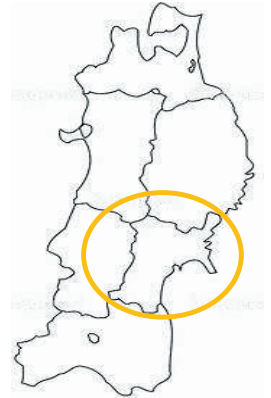
★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

みやぎけんは とうほくちほうの みぎしたにあります。

やまや うみなど しぜんにめぐまれています。 うみから
かぜがふくので なつもあつくなりにくく 1ねんをとおして
すごしやすいところです。

こんげつは みやぎけんでとれる おいしいたべものについ
て しょうかいします。

みやぎけん



こめ やさい

くだもの

こめづくりが さかんで ササニシキや
ひとめぼれが ゆうめいです。

やさいづくりでは パプリカや セリは
にほんで いちばんおおく つくられて
います。

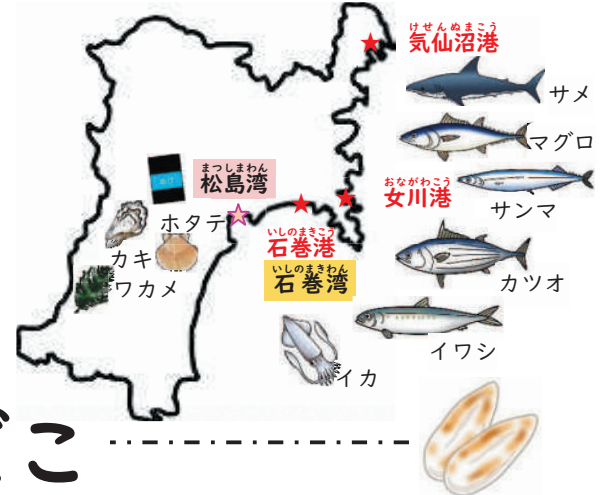
また いちごや なし りんご うめなどの
くだものも たくさん そだてられています。

さかな

おおくの みなとが あります。

カツオやイワシ サンマ マグロ イカなど
いろいろな さかなが とれます。

また ワカメやのり カキ ホタテを
そだてて
います。



みやぎけんの
おすすめグルメ

ささかまぼこ



むかし タイや ヒラメが おおくとれるひが つづきました。 さかなを ひやしたり
はこんだりする ほうほうが なかったので あまったさかなをすりつぶして くしにさ
したいらにして やいたのが「ささかまぼこ」のはじまりといわれています。「てのひ
らかまぼこ」や「べろかまぼこ」と よばれていましたが ささのはっぱに にているこ
とから「ささかまぼこ」と よばれるようになりしました。

あっさりとしたあじと おいしく ヘルシーなたべものとして にんきが たかいです。

こんげつは みやぎけんでも よくたべられる「ささかまぼこのいそべあげ」が
よつかいどうしの すべてののがっこうで きゅうしょくにでます。おたのしみに♪

～こんげつの じばさんぶつ～



こめ



やまといも



じゃがいも



だいこん



はねぎ



とうもろこし



きくらげ



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＊ 食で旅気分

★日本各地の郷土料理を知ろう★

宮城県は東北地方の南東部に位置します。県内には仙台平野が広がり、東は太平洋に面し、西は奥羽山脈に接し、沿岸部にある松島は日本三景の一つに数えられます。太平洋からの海風のおかげできびしい暑さになりにくく、1年を通じておだやかな気候です。

今月は、宮城県の主な産業や食べ物について紹介します。

宮城県



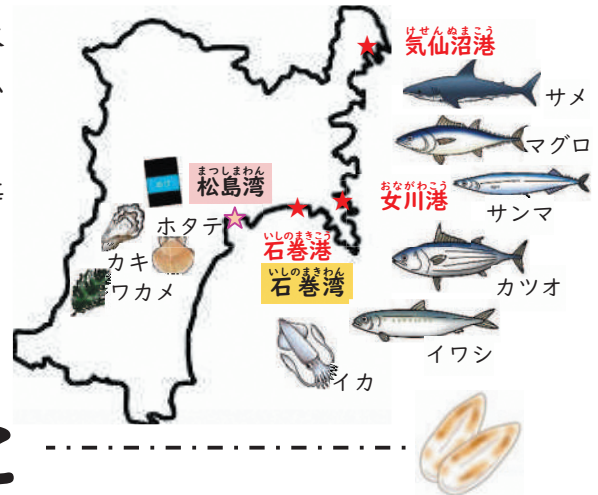
農業 ちくさん 畜産

県内の平野部ではササニシキ、ひとめぼれの産地です。空豆やモロヘイヤ等の野菜も多く生産され、特にパプリカやセリは全国1位の生産量です。また、いちごや梨、ブルーベリー、りんご、梅等も特産果物として生産されています。

畜産では仙台牛や仙台黒毛和牛、宮城野ポークといった銘柄牛や豚を飼育しています。

水産業

東北地方の三陸沖は寒流である親潮と暖流である黒潮の潮境で、世界的にも有数の漁場です。その近くの宮城県は多くの漁港があり、全国有数の水揚げ量の多い漁港があります。カツオやサンマ、マグロ、イワシ、サメ、イカ等多種の魚が港で水揚げされるほかワカメやのり、カキ、ホタテ等の養殖も行われています。



宮城県の
おすすめグルメ

笹かまぼこ



明治の初め、仙台港ではタイやヒラメなどの豊漁が続いていました。当時は冷蔵設備や流通手段が発達していなかったため、とれすぎた魚を持てあますほどでした。そこで、ある漁師があまったヒラメの身をすりつぶしてくしにさし、平たく成型して焼いたのが「笹かまぼこ」の始まりといわれています。もともとは「手のひらかまぼこ」や「べろかまぼこ」等さまざまな名前と呼ばれていましたが、旧仙台藩主伊達家の家紋「竹にすすめ」の笹にちなみ「笹かまぼこ」と呼ぶようになり、昭和に入って「笹かまぼこ」に統一されました。

あっさりとした味と高たんぱく、低カロリーのヘルシーな食べ物として人気が高まりました。

今月は宮城県でもよく食べられる「笹かまぼこのいそべあげ」が四街道市のすべての小・中学校で、給食に登場します。お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米



やまといも



じゃがいも



大根



葉ねぎ



とうもろこし



きくらげ



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

🍷たべものでりょこうきぶん🍷

ぎふけん

★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

ぎふけんは にほんの ほぼ まんなかにあります。

ぎふけんのなかでも きたがわは やまがおおくて たかい
ところにあるので すずしく みなみがわは あたたかく
ふゆの ゆきのりょうも すくないです。

こんげつは ぎふけんでとれる おいしいたべものについて
しょうかいします。



こめ・やさい
くだもの



ぎふけんの きたがわにある やまのうえの
とちは なつもすずしいので トマト・ほうれん
そう・だいこんなどが げんきにそだちます。

みなみがわにある あたたかい とちでは
こめをたくさんそだてています。

また かき・くり・えだまめも おおくつくら
れています。



にく・さかな

うし (にくようと ぎゅうにゅうよう) や にわとり
を そだてています。ぎふけんには うみはありません
が かわで アユやニジマスを そだてています。

きたがわ



みなみがわ



ぎふけんの
おすすめグルメ

けいちゃん

「けいちゃん」は ぎふけんの きょうどりょうりです。とりにくとやさいを みそや
しょうゆなどの たれとまぜて やいてつくります。

おかし じぶんのいえで かっていた「にわとり」を りょうりしたことが はじまりと
いわれていて とくべつなひの ごちそうでした。それからしばらくして にくやさんで
うられるようになったり ごはんやさんの メニューになったりして たくさんのひとに
たべられる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「けいちゃん」が
でます。おたのしみに♪

～こんげつの じばさんぶつ～



こめ



やまといも



じゃがいも



さといも



れんこん



ながねぎ



トマト



きくらげ

＊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★

岐阜県は、日本のほぼ中央に位置し、7つの県（富山県、石川県、福井県、長野県、愛知県、三重県、滋賀県）に隣接している内陸県です。北部にあたる飛騨地域は標高が高く冷涼な気候、南部にあたる美濃地域は太平洋側らしい温暖な気候が特徴で、南北の気候差が非常に大きい県です。

今月は、岐阜県の主な産業や食べ物について紹介します。

岐阜県



農業

岐阜県各地では、1年を通じて、地域の自然条件に応じたさまざまな農産物の生産が行われています。北部の飛騨地域の山間地から高冷地にかけては、夏の涼しい気候を活かした、夏秋トマト、ほうれん草、夏大根などの野菜の栽培が盛んです。

南部の美濃地域の平地では、温暖な気候を活かして、稲作が盛んに行われています。また、柿・栗・枝豆も全国生産量上位に入ります。



畜産・水産業

飛騨地域では山地を利用して、肉牛（飛騨牛など）や乳牛の飼育が行われています。また、各地域で食肉用や卵の生産用に、にわとりも飼育されています。水産業では、美濃地域を中心に川でアユやニジマスの養殖業が行われています。



岐阜県の

おすすめグルメ

鶏ちゃん



「鶏ちゃん」は、岐阜県の奥美濃地方で1950年頃から食べられてきた郷土料理です。一口大に切った鶏肉と野菜をみそやしょうゆなどのたれにからめ、鉄板で炒めて食べます。

その昔、各家庭で飼っている「にわとり」が、卵を産まなくなった際に、それを料理したのが始まりといわれていて、特別な日のごちそうでした。のちに、精肉店や飲食店などでも提供されるようになり、さらに広まっていきました。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「鶏ちゃん」が登場します。

お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米



やまといも



じゃがいも



さといも



れんこん



長ねぎ



トマト



きくらげ

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🍷

わかやまけん

★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

わかやまけんは もりやうみ かなど しぜん
ゆたかなところです。たくさんのくだものや
いろいろなさかながとれます。

こんげつは わかやまけんでとれる おいしい
たべものについて しょうかいします。

くだもの

あたたかいきこうと しゃめんが
おいとちを いかして くだものが
たくさんつくられています。みかん
うめ かき はっさく セミノールは
にほんでいちばん つくられています。
このため「かじゅおうこく」とも
いわれています。



みかん うめ かき はっさく セミノール

さかな



まだい



たちうお



いせえび



あゆ



かつお



くろまぐろ

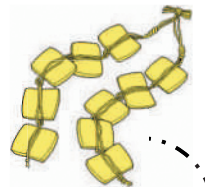
うみでは まだい
くろまぐろ かつお
いせえび たちうお
がとれます。

かわやいけでは
あゆがとれます。

わかやまけんの

おすすめグルメ

とふのこそぼろごはん

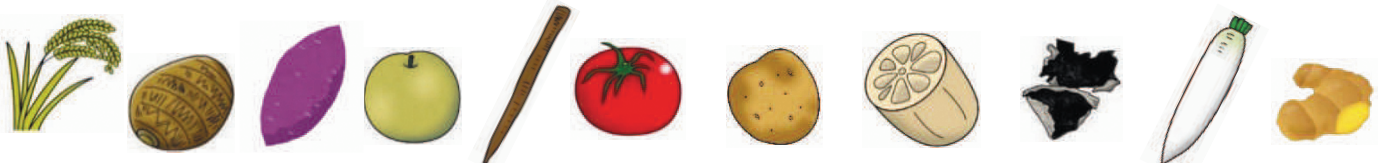


「とふのこ」は こうやどうふを ちいさくきったときにできる こなです。

こうやどうふは とうふをこおらせて かんそうさせてつくります。わかやまけんの
こうやさんにある おてらで はじめてつくられたと 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 とふのこを
つけた「とふのこそぼろごはん」がでます。おたのしみに♪

～こんげつのじばさんぶつ～



こめ さといも さつまいも なし ごぼう トマトじゃがいも れんこん きくらげ だいこん しょうが

＊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★

和歌山県は、紀伊半島の南西部に位置し、南と西には太平洋に面した長い海岸があり、豊富な水産物がとれます。一年を通して、比較的温かな気候を生かして、果物の栽培も多く行われています。また、紀伊山地が土地の大部分を占めているので、林業も盛んです。今月は、和歌山県の主な産業や食べ物について紹介します。

和歌山県



農業・林業



みかん、うめ、かき、はっさく、セミノールなどの果物の栽培が盛んです。このため、和歌山県は「果樹王国」とも言われています。また、平野部が少なく、山地が県土の約7割を占めるため、古くからスギ・ヒノキを中心とした林業も盛んです。色つやが良く、強度・耐久性に優れた、良質な木材を生み出す林業地となっています。



みかん うめ かき はっさく セミノール

水産業

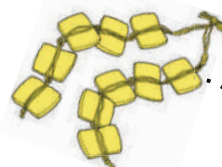
黒潮の恵みを受けて多様な漁業が営まれています。海で漁をする「海面漁業」では、いせえびとたちうおがとれます。また、人工的に飼育する「海面養殖業」では、くろまぐろとまだいの養殖が盛んです。川や池などで淡水魚をとる「内水面養殖業」ではあゆの養殖が盛んとなっています。



いせえび たちうお くろまぐろ まだい あゆ

和歌山県の
おすすめグルメ

とふの粉そぼろご飯



「とふの粉」は、高野豆腐を小さく切ったときにできる粉です。

昔、和歌山県の高野山にあるお寺の小僧さんが、大変寒い日に豆腐を買いに出かけましたが、豆腐を家の中に入れ忘れてしまいました。次の日の朝、気がつくと豆腐はカチカチに凍ってしまっていました。豆腐を溶かそうと天日に干していたところ、偶然にも高野豆腐ができたという説などがあります。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食にとふの粉を使った「とふの粉そぼろご飯」が登場します。お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米 里いも さつまいも なし ごぼう トマト じゃがいも れんこん きくらげ 大根 しょうが

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

★日本かくちのきょうどりょうりをしろう★

ぐんまけんは かんとうちほうの ほくせいにあります。

山と だいちにかこまれて しぜんが ゆたかです。

はんぶんいじょうが 山や森です。ふゆになると

「からっかぜ」といわれる 山からの かわいたつよいかぜが ふきます。

こんげつは ぐんまけんの たべものについて
しょうかいします。

ぐんまけん



のうぎょう

のうぎょうがさかんで こんにゃくいも
こむぎ ねぎ キャベツ きゅうり なす などが
たくさんつくられています。なかでも 日本で
とれる ほとんどのこんにゃくいもが ぐんま
けんでつくられています。

山では なつもすずしいため キャベツや
レタスがたくさんつくられています。



こむぎ



こんにゃくいも



ねぎ



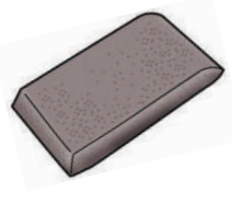
キャベツ



きゅうり

しょくひんかこう

ぐんまけんでたくさんとれる こむぎや
こんにゃくいも やさい から うどんや
こんにゃく つけもの などをつくっていま
す。



ぐんまけんのおすすめグルメ

おっきりこみ

ぐんまけんでは おかしから こむぎを たくさんつくっていたことから こむぎこを
つけた いろいろな りょうりが おおくあります。おっきりこみは こむぎこで
つくった よこはばがひろいめんを やさいといっしょに にこんだりょうりです。
しょうゆあじや みそあじが あります。

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

～こんげつのじばさんぶつ～



こめ



さといも



さつまいも



にんじん



だいこん



れんこん



キャベツ



ごぼう



トマト



しょうが



きくらげ

＊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★

群馬県は、関東地方の北西部にあります。

北と西には山々が連なり、南東部は関東平野が広がります。また、県の3分の2は山間部が占めています。

冬になると「からっ風」といわれる北西の山からの乾いた季節風が強くふきます。

今月は、群馬県の主な食品に関係がある産業について紹介します。

ぐんまけん 群馬県



農業

農業が盛んで、小麦、こんにゃくいも、ねぎ、キャベツ、きゅうり、なす等が多く生産量されています。中でも、こんにゃくいもは、日本の生産量の97%を群馬県が占めています。

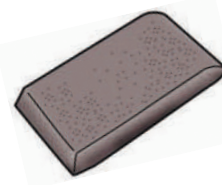
山間部では、夏もすずしい気候を利用して、高原野菜のキャベツやレタスがたくさんつくられています。



小麦 こんにゃくいも ねぎ キャベツ きゅうり

食品加工業

小麦粉から作る、うどんなどの製麺業や、こんにゃくいもをこんにゃくに加工する、野菜をつけものにするなどの食品加工業などがさかんです。



おっきりこみ

群馬県のおすすめグルメ



群馬県では、昔から小麦をたくさんつくっていたことから、小麦粉を使ったいろいろな料理が多くあります。おっきりこみは、小麦粉でつくった横はばが広い^{めん}麺を野菜といっしょに煮込んだ料理です。群馬県の北西部ではみそ味、東部ではしょうゆ味が多いそうです。

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

～今月の地場産物～



米 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

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🍷

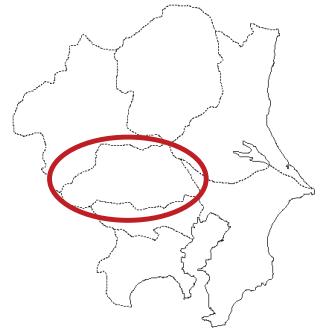
さいたまけん

★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

さいたまけんは うみのない ないりくけんです。

なつは あつくなりますが はれのひがおおく ぐらしやすいです。

こんげつは さいたまけんでとれる おいしいたべものについて
しょうかいします。



やさい
くだもの



こめやとうもろこし なしやぶどうなど
いろいろなやさいや くだものを そだて
ています。そのほかにも さつまいもや
さといもなど いもも たくさん つくって
います。

ちいきのなまえのついた「ふかやねぎ」
や「かわごえいも」が ゆうめいです。



さかな



「キングヨ」や「ニシキゴイ」など
みてたのしむさかなを そだてて うっ
ています。さかなのいろやもよう おお
きさやかたちなど さまざまな さかな
に そだてています。



ヒレナガニシキゴイ

さいたまけんの
おすすめグルメ

みそポテト



みそポテトは ^{ちちぶちほう}秩父地方のきょうどりょうりです。ふかしたじゃがいもを てんぷらにし
たものに あまめのたれを かけたりょうりです。

のうさぎょうの きゅうけいじかんにおやつのように たべていたのが はじまりです。

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 「みそポテト」が
でます。おたのしみに♪

～こんげつの じばさんぶつ～



こめ やまといも さといも さつまいも にんじん れんこん はくさい キャベツ はねぎ ごぼう しょうが きくらげ

＊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★

埼玉県は、関東平野の内部に位置する内陸県です。東京都に隣接する都市として知られていますが、秩父山系^{ちちぶさんけい}を源とする荒川^{あらかわ}と日本最大級の河川である利根川^{とねがわ}が、関東ローマ層とともに恵まれた自然条件を作り上げています。

今月は、埼玉県の主な農・水産業について紹介します。

埼玉県



農業

様々な野菜や果物を作っています。



埼玉ならではの地名のついた農産物がたくさんあります。

- ・「深谷ねぎ」^{ふかや}「越谷ねぎ」^{こしがや}「吉川ねぎ」^{よしかわ}と3つのブランドねぎがあります。
- ・里いもは、収穫量が全国1位です。「丸系八つ頭」^{やがしら}という埼玉県だけで生産されているものもあります。
- ・「川越いも」^{かわごえ}は、江戸時代に川越藩周辺で栽培されたさつまいもの総称です。



水産業

「キンギョ」や「ニシキゴイ」などの観賞魚の生産が広く行われ、全国的にも有数な生産県となっています。

また、全国に先駆けて「ホンモロコ」や「ナマズ」の養殖技術を開発し、休耕田を活用した生産が行われ地場産品として親しまれています。



ホンモロコ

埼玉県の
おすすめグルメ

みそポテト



みそポテトは、古くから秩父地方^{ちちぶちほう}で食べられてきた郷土料理です。ふかしたじゃがいもを天ぷらにしたものに、甘めのみそだれをかけた料理です。「小昼飯」^{こちゅうはん}と呼ばれる、農作業の合間や小腹がすいた時に食べていたものですが、埼玉県のB級グルメ大会でグランプリを獲得したことから、その知名度が上がりました。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「みそポテト」が登場します。

お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米 やまといも 里いも さつまいも にんじん れんこん はくさい キャベツ 葉ねぎ ごぼう しょうが きくらげ

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🍷

あきたけん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

あきたけんは ふゆに ゆきがたくさんふりつもり
ひのあたるじかんが すくないちいきです。なつはあつく
あさとよるの おんどさがあり こめづくりに おいています。
こんげつは あきたけんでとれる おいしいたべものについて しょうかいします。



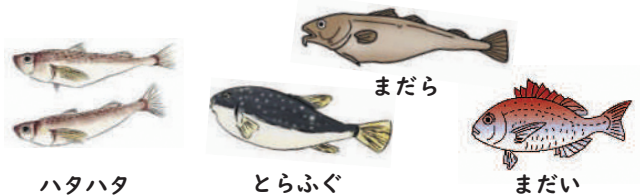
こめ やさい くだもの

こめは ぜんこくで 3ばんめに おおく
つくられています。「あきたこまち」が
ゆうめいです。ねぎ えだまめ せり などの
やさいや りんごなどの くだものも
たくさん つくられています。



さかな

うみでは ハタハタ まだら とらふぐ まだい
など たくさんのしゅるいの さかなが
とれます。そのなかでも ハタハタが ふゆに
おおく とれ ぜんこくでも ゆうめいです。



あきたけんの
おすすめグルメ

だまこじる



「だまこじる」は あきたけんで よくたべられている
なべりょうりです。「だまこ」とは ごはんを かるくつぶして まるめたもののことを
いいます。あきたけんでは 「おてだま」を「だまこ」といい おてだまのかたち
にしていることから ついたなまえと いわれています。とりがらスープをなべにいれ
とりにく やさいなどの ざいりょうをにて しょうゆやみそなどで あじつけをします。
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「だまこじる」
が とうじょうします。おたのしみに♪

～こんげつの じばさんぶつ～



＊育て！元気な四街道っ子＊ 食べ物で旅行気分

★日本各地のきょうと料理を知ろう★

秋田県は、日本海に面していて、冬は雪がたくさん降り積もり、日の当たる時間が全国の中で最も少ない地域です。夏は気温や湿度が高く、朝晩の気温差があることから、米作りに適した環境が整っています。

今日は、秋田県の主な産業や食べ物について紹介します。

農業・畜産

米の生産量は、全国第3位で、「あきたこまち」がよく知られています。米を多く作っているイメージがあると思いますが、野菜や果物などの生産や畜産も行われています。ねぎ、枝豆、せりなどの野菜や、りんごなどの果物が多く作られています。昔から育てられている「比内地鶏」も有名です。



水産業

ハタハタ、まだら、とらふぐ、まだいなど、たくさんの種類の魚がとれます。その中でも、ハタハタが冬に多くとれることから、全国で有名になり、秋田県の名産品になりました。ハタハタから作られる魚のしょうゆ「しょつつる」が有名です。



秋田県の
おすすめグルメ

だまこ汁



「だまこ汁」は、秋田県でよく食べられている鍋料理です。

「だまこ」とは、たきたてのご飯をすりばちに入れ、すりこぎで軽くつぶして手のひらで丸めたもののことを言います。秋田県では、子どもの遊び道具「お手玉」を「だまこ」と言い、このお手玉の形に似ていることから付いた名前とされています。とりがらスープを鍋に入れ、とり肉、野菜などの材料をにこみ、しょうゆやみそなどで味付けをします。

今日は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「だまこ汁」が登場します。
お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米 にんじん ねぎ 大根 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

🍴たべものでりょこうきぶん🍴

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★ ふくいけん

ふくいけんは にほんかいに めんし にほんの ほぼまんなか
あり おたまじゃくしのような かたちを しています。うみと
やまがあり たくさんの しぜんに めぐまれています。

こんげつは ふくいけんの おいしい たべものについて しょう
かいします。



こめ むぎ

ふくいけんは はたけよりも
すいでんが おおく こめづくり
が とても さかんです。いま にほんじゅうで
おいしいこめとして つくられている「コシヒ
カリ」は ふくいけんで さいしょに つくられ
ました。ほかにも たくさんの しゅるいのこ
めをつかって「ハナエチゼン」「アキサ
カリ」「イチホマレ」などがあります。

こめの ほかには むぎちゃや むぎごはんに
つかう「ろくじょうおおむぎ」を にほんで
いちばん おおく つくっています。



さかな

おおきな みななどが 4つもあり しんせんな
さかなが たくさん みずあげされます。
「さわら」「さば」「かれい」「あまえび」
「ズワイガニ」など そのしゅるいは
100をこえます。なかでも さわらは
にほんで いちばん おおくとれます。

また ふくいけんで とれる「ズワイガニ」
のオスは「えちぜんガニ」とよばれ ふゆの
めいぶつとして
ゆうめいです。



ふくいけんの
おすすめグルメ

ソースかつどん

「かつどん」といえば たまごで とじた とんかつが ごはんに
のっている りょうりを イメージしますね。しかし ふくいけんで
「かつどん」と いえば ウスターソースあじの タレに とんかつを
つけて ごはんに のせたものを いいます。やく100ねんまえに ふくいけんの りょう
りにんが かんがえたものが いまも たべつづけられています。

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「ソースかつどん」
がでます。おたのしみに♪



～こんげつの じばさんぶつ～



こめ



さつまいも



はくさい



はねぎ



にんじん



ごぼう



じゃがいも



ながねぎ



れんこん

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🍴

★日本各地の郷土料理を知ろう★

福井県

福井県は、日本海に面した本州のほぼ真ん中にあり、おたまじゃくしのような形をしています。海と山にかこまれた豊かな自然に恵まれ、米作りを中心とした農産物の栽培、漁業がさかんです。

今月は福井県のおいしい食べ物について紹介します。



農 業

福井県は「コシヒカリ発祥の地」としても有名な米の生産地です。水田が耕地全体の90%以上を占め、農産物の販売をしている農家の84%が米作りをしています。品種は「コシヒカリ」を中心に、「ハナエチゼン」「アキサカリ」「イチホマレ」、酒造り用の「五百万石」など多岐にわたります。



また、「六条大麦」の生産もさかんです。作付面積、収穫量は、ともに全国1位で、麦ごはん^{ろくじょうおおむぎ}に混ぜる押し麦や麦茶、麦みその原料として利用されています。

漁 業

日本海に面した若狭湾^{わかさ湾}は、リアス式海岸^{てんねんしょう}による複雑な潮の流れが発生し、豊かな漁場となっています。4つの主漁港があり、漁場と港が近いことから、新鮮な魚がたくさん水揚げされます。さわら、さば、かれい、あまえび、ズワイガニなど、100種類以上で、中でも、さわらは日本一の漁獲高を誇っています。



また、福井県で水揚げされるズワイガニのオスを「越前ガニ^{えちぜん}」、メスを「セイコガニ」と呼び、とくに「越前ガニ」は福井県の冬の名物として有名です。

福井県の

おすすめグルメ

ソースかつどん

「かつどん」といえば、とんかつと玉ねぎを出汁で煮て、たまごでとじたものがごはん^{ごはんに}のっている料理をイメージしますね。しかし、福井県で「かつどん」といえば、ウスターソースをもとにしたタレにとんかつをつけて、ごはん^{ごはんに}にのせたものをいいます。大正時代に福井県出身の料理人が考え出し、今もその味が引き継がれている、歴史あるご当地グルメです。

今月は、四街道市のすべての小・中学校で、給食に「ソースかつどん」が登場します。お楽しみに♪



～ 今月の地場産物 ～



米



さつまいも



白菜



葉ねぎ



にんじん



ごぼう



じゃがいも



長ねぎ



れんこん



A simple cartoon illustration of a shark, shown from the side, swimming towards the left. It has a grey body, a white underbelly, and a large, open mouth showing sharp teeth.

きくらげ

＊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★

広島県は、北部を中国山地、南部を瀬戸内海に囲まれた地形です。気候は全体的に温和ですが、北部地域は日本海式気候、南部地域は瀬戸内海式気候と、北部と南部で異なります。特に南部では年間を通して気温が高く、降水量が少ない温暖な気候を生かして、柑橘類の栽培が盛んです。

今日は、広島県の主な産業や食べ物について紹介します。

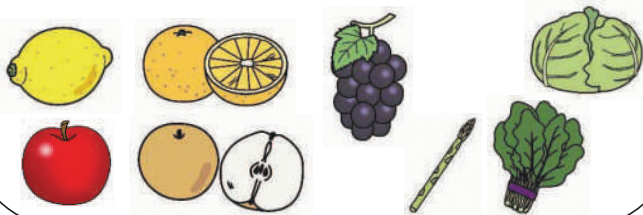
広島県



農業

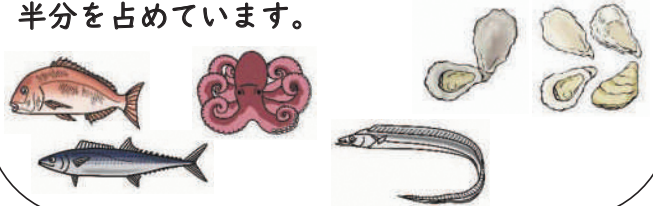
瀬戸内の温暖な気候を生かした柑橘類の栽培が盛んで、特にレモンの生産量は全国1位です。

県南部から北部にかけてはリンゴ、ブドウ、ナシなどの果樹、県北部ではキャベツ、アスパラガス、ホウレンソウの栽培が盛んです。



水産業

瀬戸内海は多くの島が点在するため、波が静かで、潮の流れが複雑なため、タイ、タコ、サワラ、タチウオなど、多くの水産物の宝庫となっています。特にカキの養殖に適した条件がそろっていて、全国のカキ生産量の約半分を占めています。



広島県の
おすすめグルメ

ワニ料理



「ワニ」といっても、実際はサメの事です。サメはアンモニアを多く含むので、半月ほどは刺身で食べられるほど日持ちがします。交通の発達していない時代、山間部では日本海側から運ばれてきたサメを刺身、煮つけ、焼き魚、フライ、天ぷらなど、さまざまな方法で食べる文化が受け継がれてきました。

今日は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「ワニ料理」が登場します。
お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米



にんじん



さつまいも



ごぼう



きくらげ