

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 おかしから
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。

ちずにかかれています 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～



こめ



さつまいも



だいこん



れんこん



ごぼう



とまと



はねぎ



やまといも



きくらげ

4月 栄養の話

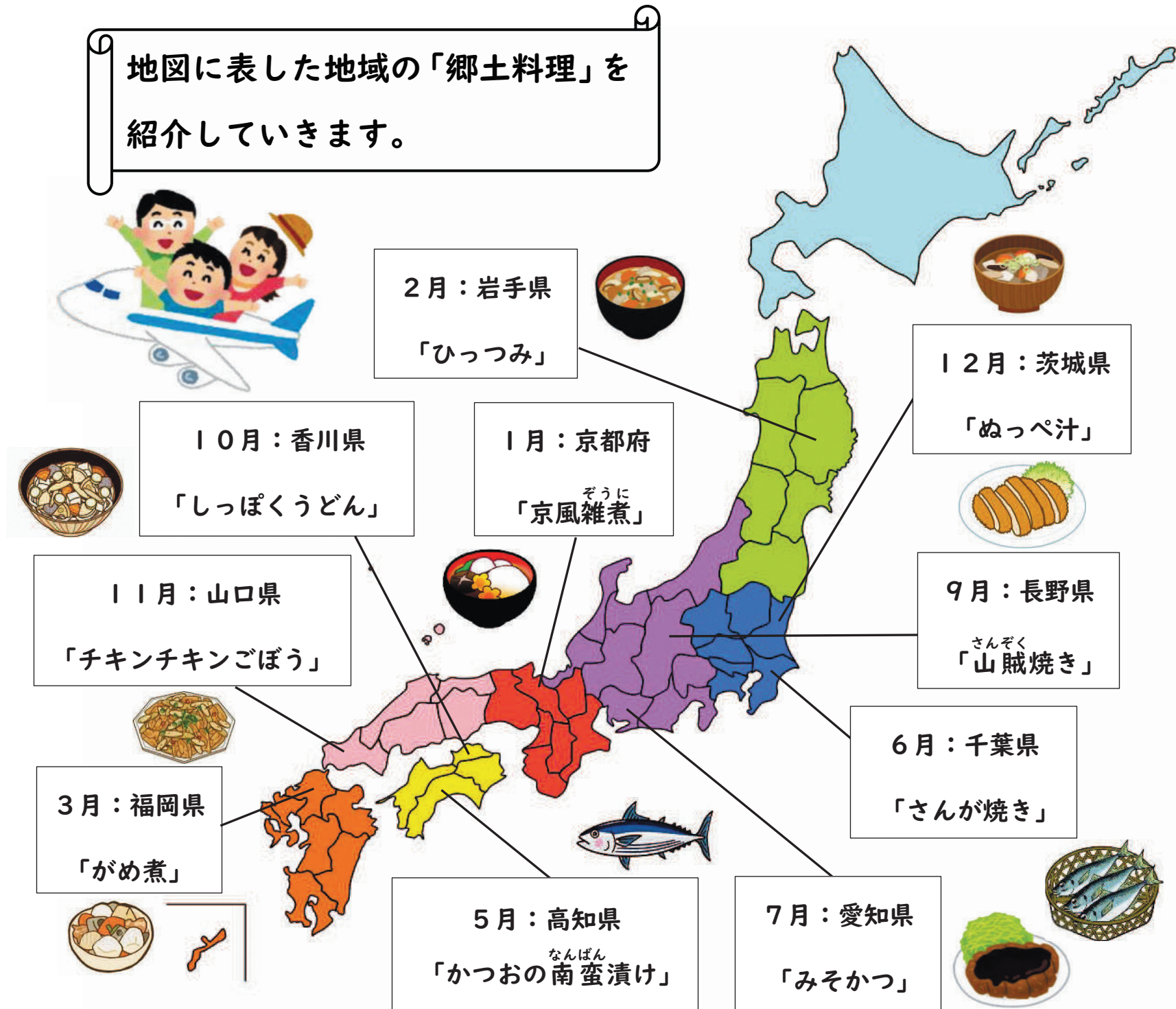
四街道市学校栄養士会
(中学校)

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



さつまいも



大根



れんこん



ごぼう



トマト



葉ねぎ



大和いも



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🍷

こうちけん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

こうちけんは しこくにあり ひろいかいがんが
ゆうめいです。にほんで いちばんやまが おおいけん
です。

うみに あたたかいみずが ながれているので
ふゆでも あたたかいちいきです。

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



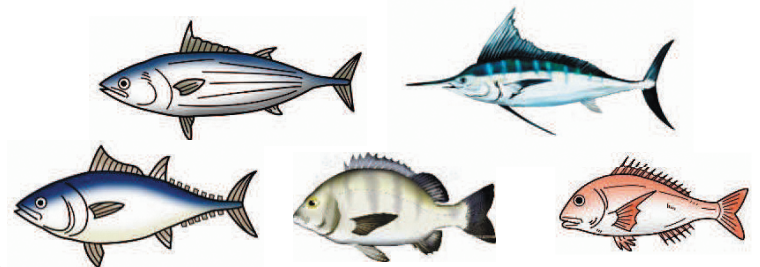
やさい くだもの

なす ししとう しょうが みょうが ゆず
ぶんたんは ぜんこくで いちばんおおく
つくられています。ピーまん おおば にら
などの やさいや ぽんかんなどのくだものも
たくさん つくられています。



さかな

うみでは かつおが ぜんこくでいちばん
おおく とれます。びんちょうまぐろ かじき
なども たくさんとれます。うみで まだい
くろだいなどを そだてています。



こうちけんの
おすすめグルメ

かつおのなんばんづけ

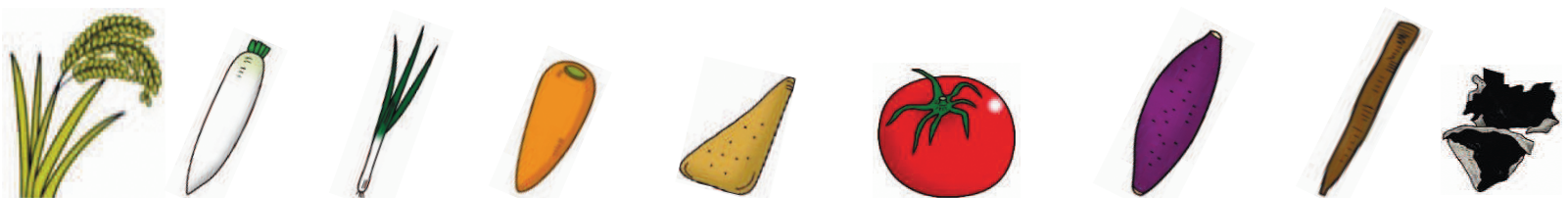


かつおりょうりでは 「かつおのたたき」がゆうめいです。りょうしが ふねのうえで
かつおを こまかくきって たべていたのが みんなに つたわったと いわれています。

また やいたり あげたりしても よくたべられています。

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「かつおの
なんばんづけ」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～



こめ だいこん はねぎ にんじん やまといも トマト さつまいも ごぼう 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★

高知県は四国にあり、ほとんどが海の近くまで山が迫る典型的な全国1位の山国です。県沖の太平洋を黒潮が流れており、冬の朝など海面から湯気が立っているのが見えます。その影響を受けて、冬でも温暖な気候です。

今月は高知県の主な産業や食べ物について紹介します。

高知県



農業

温暖な気候を利用したピーマンやなすなどの野菜類の促成栽培が有名で、県中央部の沿岸部は、ビニールハウスが多く並んでいます。

かんきつ類

柑橘類は、内陸の山間部で栽培が盛んです。

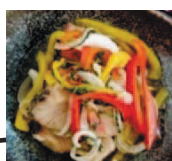
ゆずの収穫量は全国1位で、ヨーロッパへ果実の輸出も行われています。



水産業

太平洋の黒潮に乗ってきたかつおの一本釣りが有名で、かつお類の漁獲量は全国1位です。びんちょうまぐろやかじき類の漁獲量も上位を占めています。冬でも温暖のため、まだいやくろだいを養殖ようしよくも行われています。

四国山地に源を発する清流が多く流れているので、アユも漁獲できます。



高知県の
おすすめグルメ

かつおの南ばんづけ



かつお料理では、「かつおのたたき」が有名です。保存技術のない時代、船上で鮮度の落ちたかつおを食べるために、塩やたれをかけて包丁で細かく切って味をなじませる“たたき”という料理方法が発展したといわれています。また、焼いたり、揚げたりしても、よく食べられています。

今月は、四街道市のすべての学校で、給食に「かつおの南蛮漬け」が登場します。

おたのしみに♪

～今月の地場産物～



米 だいこん はねぎ にんじん やまといも トマト さつまいも ごぼう きくらげ

6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

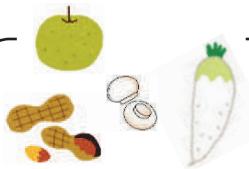
🍴 たべもので りょうきぶん 🍴

ちばけん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

ちばけんは まわりを うみと かわに かこまれています。
あたたかいきこうと ゆたかなしぜんに めぐまれ のうぎょう
すいさんぎょうが さかんです。

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

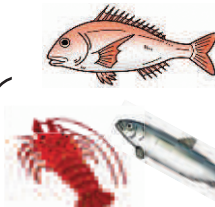


のうぎょう



ちばけんでは いろいろな しゅるいの やさいや
くだものをつくっています。

だいこん さやいんげん かぶ まっしゅるーむ
らっかせい にほんなしは にほんで いちばん
おおく つくられています。



すいさんぎょう



たいへいようがわでは いせえび すずき
きんめだい まいわしなど いろいろな しゅるい
の さかなが とれます。とうきょうわんがわでは
あさりりょうや のりづくりが
さかんです。



にほんの「らくのう」 はじまりのばしょ



いまから やく 300 ねんまえ ちばけんにある みねおかぼくじょうで にゅうぎゅう
の しいくがはじまりました。これが にほんの らくのう (ぎゅうにゅうをつかって
ちーず ばたーなどを つくること) のはじまりです。



ちばけんの
おすすめグルメ

さんがやき



「さんがやき」は ちばけんの うみぞいのちいきに むかしから つたわる きょうどりょうりです。
はじめは りょうしが ふねのうえで つくったりょうりです。つったばかりの いわしや あじなどの
さかなを しょうが ねぎ みそなどと いっしょに こまかくたたいて あわびのからに つめて
やいた 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 「さんがやき」が どうじょう
します。おたのしみに♪

～ こんげつの じばさんぶつ ～



こめ



にんじん



だいこん



たまねぎ



はねぎ



じゃがいも



さつまいも



やまといも



とまと



すいか



きくらげ

6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🍴

千葉県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

千葉県は、四方を海と川に囲まれています。温暖な気候と豊かな自然に恵まれ、農業、水産業が盛んです。

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



全国有数の農業県であり、農業算出額は全国第6位です。年間を通して、多種多様な農産物を生産しています。

【野菜・農産・果実 全国ランキング】

1位	大根、さやいんげん、かぶ、マッシュルーム、しゅんぎく、みつば、落花生、日本なし
2位	さつまいも、ねぎ、にんじん、すいか、さといも、とうもろこし、しょうが、そらまめ
3位	キャベツ、えだまめ、やまのいも



水 産 業



西側に東京湾、南東は太平洋に面しています。黒潮と親潮が流れる房総沖や外房では、多くの魚介類がとれ、内房ではアサリ漁やのりの養殖が盛んです。



【水産物 全国ランキング】



1位	いせえび、すずき類、このしろ
2位	きんめだい、ぶり類
3位	たちうお、まいわし、あさり類、あわび

出典：令和3年農業産出額、令和3年漁業・養殖業生産統計年報



日本の「酪農」の発祥地

今から約300年前の江戸時代、徳川吉宗がインド産の乳牛3頭を導入し、千葉県の^{みねおかぼくじょう}嶺岡牧場で飼育し、^{はくぎゅうらく}白牛酪（現在のバターのようなもの）を製造したことが、日本の酪農の始まりとされています。今では全国に酪農が広まり、千葉県は生乳生産量全国第6位（令和2年）です。



千葉県の
おすすめグルメ

さんが焼き



「さんが焼き」は、私たちの住む千葉県の海沿いの地域に昔から伝わる郷土料理です。最初は、漁師が船の上で作った料理です。釣ったばかりのいわしやあじなどの魚をたたいて細かくし、しょうがやねぎ、みそなどと混ぜあわせたものを「なめろう」、それをあわびの殻につめて焼いた料理を「さんが焼き」と呼びます。

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

～ 今月の地場産物 ～



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

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

🍴たべもので りょうきぶん🍴

あいちけん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

あいちけんは にほんのほぼまんなかには 是れのひが
おおく あたたかなちいきです。

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

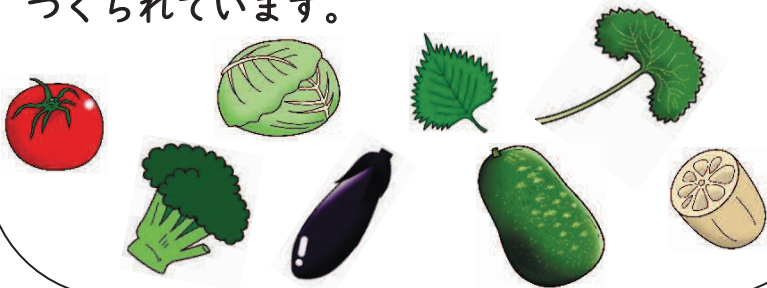


やさい はな



きゃべつ しそ ふきは にほんでいちばん
おおく つくられています。

とまと ブロッコリー なす とうがん れん
こんも つくられています。きく ばら らん
などの はなは にほんで いちばん おおく
つくられています。



にく・さかな

「なごやコーチン」という とりのにくが
ゆうめいです。また うずらのたまごは にほん
で いちばんおおく つくられています。

うみで あさりやしらす くるまえびなどが
とれます。かわでは うなぎやあゆを そだてて
います。



あいちけんの
おすすめグルメ

みそかつ



「みそかつ」は とんかつに ソースではなく みそだれをかけたものです。

みそだれは みそに さとうやみりん だしじるを いれてつくりまゐります。さとうのあまさと
みそのしょっぱさで ごはんを たくさんたべることが できます。

「みそかつ」が うまれたきっかけは てんどんのたれを みそあじで つくってみた
ことがはじまり というのはなしや たべものやさんで とんかつに「どてに」というみそ
あじの にものの しるを つけてたべたことが はじまりという はなしがあります。

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「みそかつ」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～



こめ だいこん はねぎ じゃがいも さつまいも やまといも すいか きくらげ とうもろこし たまねぎ

＊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★

愛知県は、日本のほぼ中央に位置し、年間を通して温暖な気候で、降雨量は夏季に多く、冬季は少ない地域です。北東部の山間地域はやや冷涼で、海側は黒潮の影響を受けて温暖であるという特徴があります。

今月は、愛知県の主な産業や食べ物について紹介します。

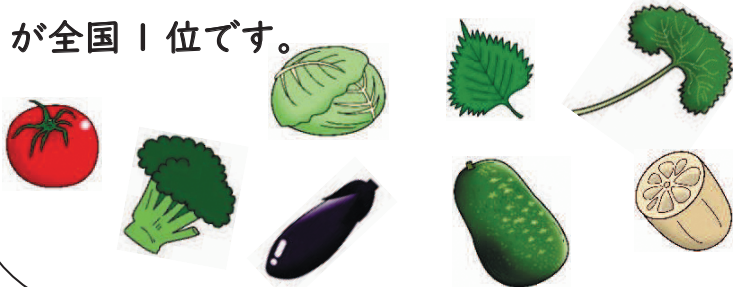
愛知県



農業

温暖な気候と、大消費地の名古屋市が近いという立地条件にも恵まれ、多くの野菜を栽培しています。キャベツ・しそ・ふきの出荷量が、全国1位です。トマト・ブロッコリー・なす・とうがん・れんこんの栽培も盛んです。

また、キクやバラやランなどの花の出荷量が全国1位です。



畜産・水産業

愛知県は、日本三大地鶏のひとつ、「名古屋コーチン」の産地です。また、うずらの卵の出荷量が全国1位です。

伊勢湾、三河湾であさりやしらす、くるまえびなどの沿岸漁業が行われ、河川ではうなぎやあゆの養殖漁業が盛んです。



愛知県の

おすすめグルメ

みそカツ



「みそカツ」は、トンカツにソースではなく、みそだれをかけたものです。

みそだれは、^{はっちょう}八丁みそなどの豆みそに、さとうやみりんを入れて、だしなどでのばしてつくられています。ご飯がすすむ甘辛い味付けで、お店によって味が違います。

「みそカツ」が生まれたきっかけは、そば屋の店主が、天井のたれをみそ味でつくってみたことが始まりという説や、屋台でお店の客が、串カツにどて煮（みそ味の煮物）の汁をひたして食べていたことが始まり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「みそカツ」が登場します。

お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米



大根



葉ねぎ



じゃがいも



さつまいも



やまといも



すいか



きくらげ



とうもろこし



玉ねぎ

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★ かがわけん

かがわけんは にほんのなかで いちばんせまい
けんです。あめがすくなく あたたかいので いろ
ろいろな やさいやくだものを つくっています。

こんげつは かがわけんでとれる 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

うどんをつくるこむぎや オリーブ にんにく
ブロッコリー アスパラガス レタスなど いろい
ろな やさいが つくられています。

また あたたかいので みかん キウイフルーツ
ぶどう もも びわ などの くだものも つくられ
ています。



にんにく



ブロッコリー



アスパラガス



レタス



みかん

さかな

うみでは カタクチイワシ
さわら かれい たこ えびが
とれます。

また はまち かき のりを
つくっています。



カタクチイワシ



はまち



たこ

かがわけんの
おすすめグルメ

しっぽくうどん



「しっぽくうどん」は あきからふゆにかけてとれる さといも
だいこんなどの やさいと あぶらあげを にぼしのだしじるで にこんだものを ゆで
たうどんのうえから かけてつくります。さむいきせつによくあい おいしいです。

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「しっぽく
うどん」がでます。おたのしみに♪

～こんげつのじばさんぶつ～



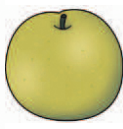
こめ



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＊ 食で旅気分

★日本各地の郷土料理を知ろう★

香川県は、四国の北東部にあり、南は讃岐山脈、北は瀬戸内海で、周辺には島々が点在しています。雨が少なく温暖な気候により、良質な小麦と塩が作られます。ほかに、だしに使うカタクチイワシも獲れることから、うどんが定着しました。

今月は、香川県の主な産業や食べ物について紹介します。

香川県



農業・水産業

うどんになる小麦や、ブロッコリー、アスパラガス、にんにく、レタスなどいろいろな野菜が栽培されています。そのほかにも、みかん、ぶどう、もも、びわ、キウイフルーツなどの果物も作られています。

また、東かがわ市は、日本で初めて「はまち」の養殖に成功した所です。海が近く、カタクチイワシ、たこ、たい、かれい、えびなどの水産物も獲れます。



オリーブ

小豆島では、地中海に似た温暖な気候から、オリーブの生産が盛んです。オリーブの採油後の果実や葉をエサにして育てた「オリーブ牛」「オリーブ豚、オリーブ豚」オリーブ地鶏「オリーブハマチ」「オリーブマダイ」が生産されています。

オリーブの収穫量は、全国1位で、オリーブは、香川県の県花、県木にもなっています。



香川県の

おすすめグルメ

しっぽくうどん

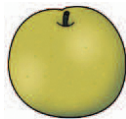


「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる冬野菜と油揚げを、煮ぼしのだし汁で煮込んだものを、ゆでたうどんの上からかけて作ります。

「しっぽく」とは、中国風の円卓を差し、円卓を囲んで、大皿料理を好きなように小皿にとって食べるスタイルを日本風にした長崎県の「卓袱料理」を、いろいろな具がのったうどんと表現したのが「しっぽくうどん」と言われています。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「しっぽくうどん」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

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★

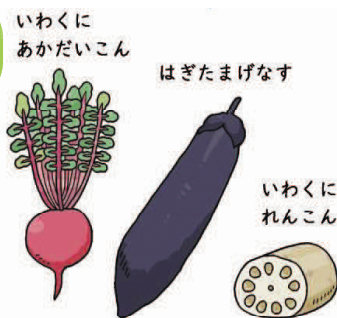
やまぐちけん

やまぐちけんは ほんしゅうの にしの はじに あります。うみに かこまれ けんの まんなかには やまも あります。しぜんに めぐ まれ やさいや くだもの さかなが たくさん とれます。こんげつは やまぐちけんの おいしいたべものについて しょうかいします。



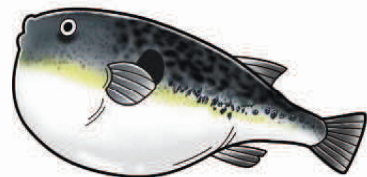
でんとうやさい

あたたかい うみがわと
すずしい やまがわの きこ
うに あわせて いろいろな
のうさくもつが つくられています。なかでも
「いわくにれんこん」「いわくにあかだいこん」
「はぎたまげなす」は おかしから つくられ
ている でんとうやさいです。「はぎたまげな
す」は やまぐちけんの ことばで「たまげる
(びっくりする)」ほど おおきな なすです。



さかな

ひろいうみや おおきなかわが あるので
フグ アジ タイ アユ サザエ アサリ シジミ
わかめ のりなどが たくさん とれます。
とくに フグは ゆうめいで やまぐちけん
では フグのことを 「ふく」とよびます。
おさしみで たべるほかに「くんせい」
や「ひもの」など いろいろなかこうひんが
つくられ ぜんこくに
うられています。



やまぐちの
おすすめグルメ

チキンチキンごぼう

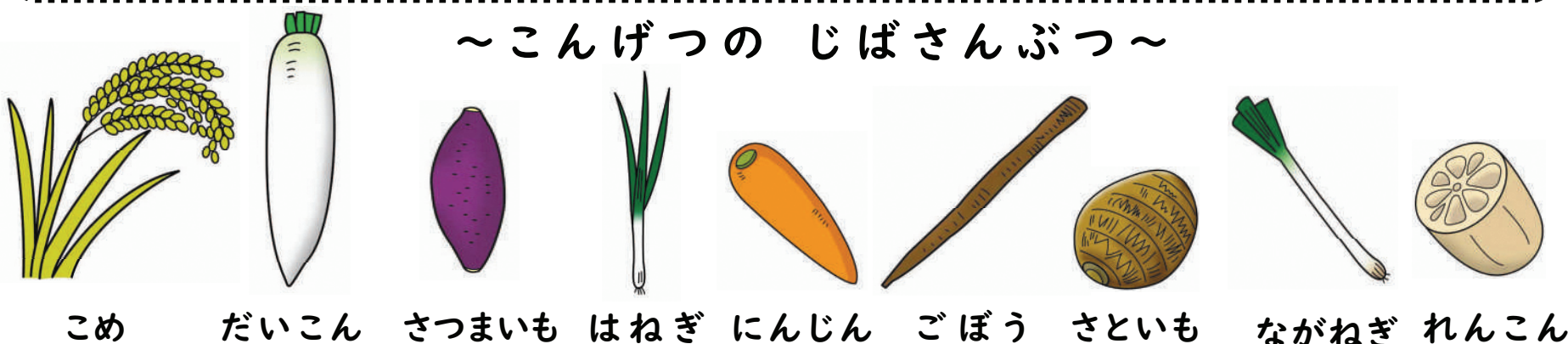
「チキンチキンごぼう」は ごぼうと ひとくちサイズの とりのから
あげを あまからいたレで からめたりょうりです。

30ねんくらいまえに やまぐちけんの しょうがっこうで きゅうしょくの あたらしい
メニューとして かんがえだされました。きゅうしょくの だいにんきメニューとなり がっ
こうから かてい ちいきへ ひろまりました。

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「チキンチキンご
ぼう」がでます。おたのしみに♪



～こんげつの じばさんぶつ～



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★

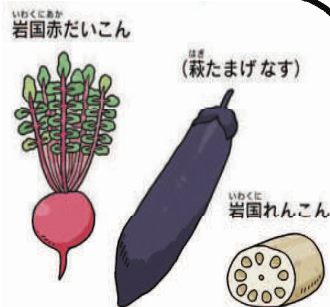
山口県

山口県は、本州の最西端にあります。日本海と瀬戸内海に面し、県の中央部を中国山地が横断しています。海と山の豊かな自然に恵まれ、様々な農産物の栽培、漁業がさかんです。今月は山口県のおいしい食べ物について紹介します。



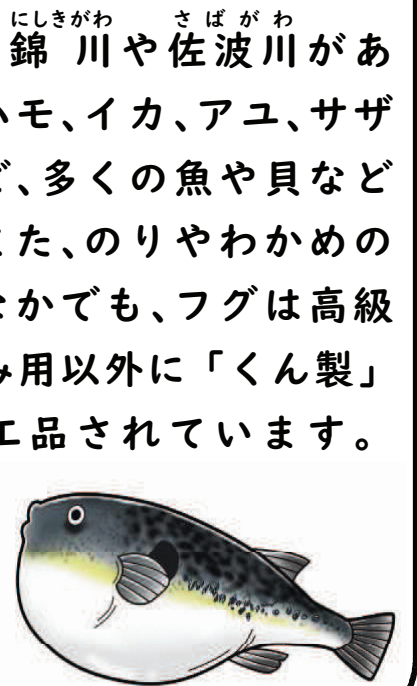
農 業

暖流が流れる日本海側、夏も涼しい山間部、温暖で平坦な瀬戸内側と、変化に富んだ気候風土に合わせ、多種多様な農業が営まれています。稲作や野菜、みかんをはじめとした果物作りや、ビニールハウスを活用した花の栽培も盛んです。また「岩国れんこん」「岩国赤だいこん」や、山口県の方言で「たまげる（びっくりする）」ほど大きいという意味で名づけられた大きな「萩たまげなす」などの伝統野菜も作られています。



漁 業

日本海や瀬戸内海、錦川や佐波川があり、フグ、アジ、タイ、ハモ、イカ、アユ、サザエ、アサリ、シジミなど、多くの魚や貝などが水揚げされます。また、のりやわかめの養殖もさかんです。なかでも、フグは高級魚として有名で、さしみ用以外に「くん製」や「干物」などに加工品されています。フグのことを「ふく」とよび、「下関のふく」の名前で全国に出荷されます。



山口県の

おすすめグルメ

チキンチキンごぼう

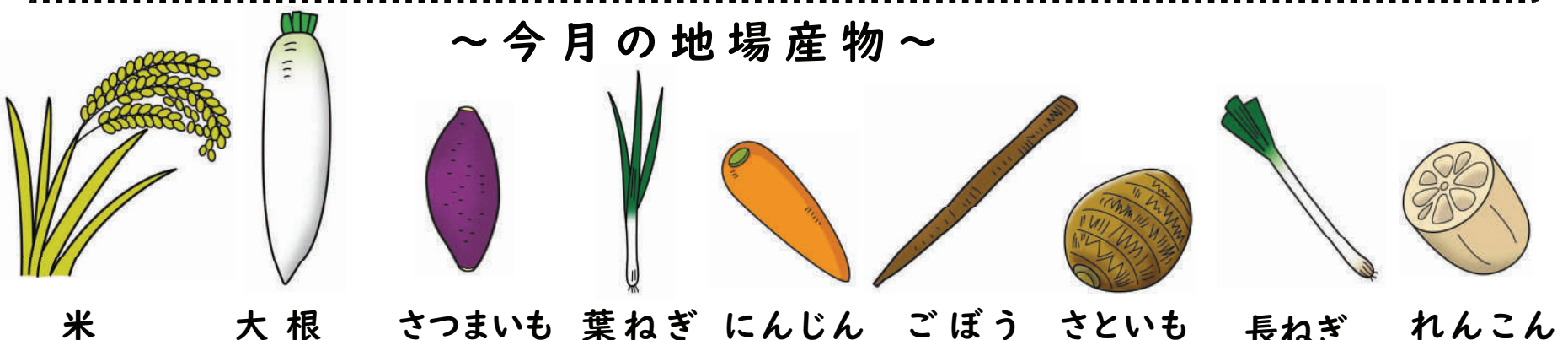
「チキンチキンごぼう」は、一口サイズのとりのから揚げとごぼうを揚げたものをあまからいたレでからめた料理です。

約30年前に山口県の小学校の栄養士が、給食に新メニューを取り入れようと、各家庭から料理を募集し、そこに寄せられたレシピをもとに考え出されました。給食の大人気メニューとなり、学校から家庭へ広まり、その後、地域へ伝わったご当地グルメです。

今月は、四街道市のすべての小・中学校で、給食に「チキンチキンごぼう」が登場します。お楽しみに♪



～今月の地場産物～



米 大根 さつまいも 葉ねぎ にんじん ごぼう さといも 長ねぎ れんこん

12月 えいようのはなし

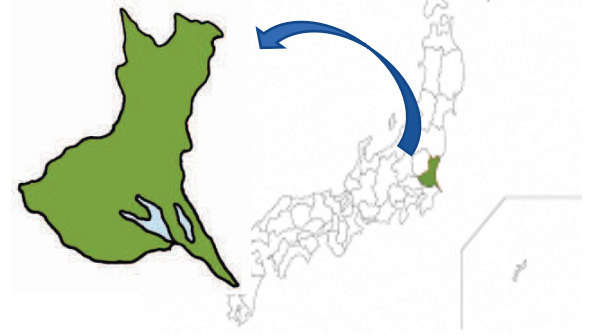
四街道市学校栄養士会
(低学年)

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★

いばらきけん



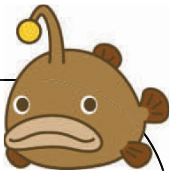
いばらきけんは ながいかいがんせんや ひろいみずうみ
つくばさんなど きれいなしぜんが たくさんあります。
こんげつは いばらきけんでとれる おいしいたべもの
について しょうかいします。

やさい くだもの

- ・メロン れんこん ほしいも みずな
せり はくさい くりなど にほんで
いちばんおおくとれる やさいや
くだものが たくさんあります。
- ・みとして つくられる なっとうも
にほんで いちばんおおく つく
られていることで ゆうめいです。



さかな



- ・ふゆになると いちばん
おいしいといわれる あんこう
にほんでいちばん おおく
とれる まさば まいわしなど
うみでとれる さかなや
ぬまでとれる しじみや
わかさぎ きれいなかわで
つれる あゆなども ゆうめい
です。



いばらきけんの
おすすめグルメ

ぬっぺじる



ぬっぺじるは おもてなしりょうりとして つくられていました。さといも
をつかったとろみのあるしるで にてもくずれないように やさいをおおきめ
にきって あじがしみこんだものを なんにちにも わけてたべていたようデ
す。こんげつは よつかいどうしのぜんぶのがっこうで きゅうしょくに
ぬっぺじるが 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～



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 だいこん ながねぎ はねぎ ごぼう しょうが きくらげ

＊育て！元気な四街道っ子＊ 食で旅行気分

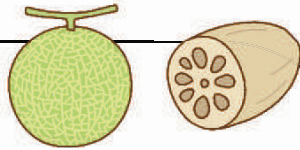
★日本各地の郷土料理を知ろう★

茨城県は、首都圏に位置しながら、190kmにもおよぶ海岸線や、全国第2位の広さを誇る「霞ヶ浦」、^{かすみがうら}「筑波山」、^{つくばさん}「袋田の滝」^{ふくろだ たき}などを有する、風光明媚な自然に恵まれています。
今月は、茨城県の主な農・水産業について紹介します。

茨城県



農業・畜産業



- ・日本有数の農業県で、「メロン」「れんこん」「干しいも」「水菜」「青梗菜」「白菜」「せり」「栗」などが、農業産出額全国1位の農産物です。
- ・水戸市は、「納豆」の生産量日本一です。
- ・北部の自然豊かな山間地・奥久慈^{おくくじ}で飼育されている「奥久慈しゃも」、霞ヶ浦周辺のマガモ飛来地に来る「常陸国天然まがも」、美しい霜降り^{しもふり}が特徴の「常陸牛」^{ひたちぎゅう}も有名です。



水産業

- ・茨城の冬の味覚、といわれる「あんこう」、日本一の漁獲量^{ぎょかくりょう}を誇る「マサバ」「マイワシ」、ブランド化された「鹿島灘^{かしまなだ}はまぐり」、^{ひぬま}「涸沼のしじみ」や、霞ヶ浦の「ワカサギ」、久慈川や那珂川^{なかつ}で釣れる「アユ」など、水産物も豊富です。



茨城県の
おすすめグルメ

ぬっぺ汁



「ぬっぺ汁」は、もともと「のっぺい」と呼ばれ、昔から全国的に郷土料理として存在していました。特に茨城県では、常陸国総社宮大祭の時のおもてなし料理として各家庭で作られていました。里いもを使ったとろみのある汁で、煮崩れないように、野菜を大きめに切り、味が染み込んだものを、何日かに分けて食べていたようです。スルメ^{だし}を出汁に使う地区もあります。今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「ぬっぺ汁」が登場します。

お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米 やまといも 里いも さつまいも にんじん れんこん 白菜 大根 長ねぎ 葉ねぎ ごぼう しょうが きくらげ

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＊

🍷たべものでりょこうきぶん🍷

きょうとふ

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

きょうとふは きたからみなみにながく ちゅうおうに
やまがあります。きたがわにはうみがあり みなみがわには
へいやと3ぼんのかわがあります。

こんげつは きょうとふでとれる おいしいたべもの
について しょうかいします。



やさい

こめづくりが ちゅうしんですが きょうとふ
でつくられている 「きょうやさい」がゆうめい
です。

はのやわらかい「くじょうねぎ」や ボールの
ようなかたちの「かもなす」があります。ほかに
みずな くり たけのこが ゆうめいです。

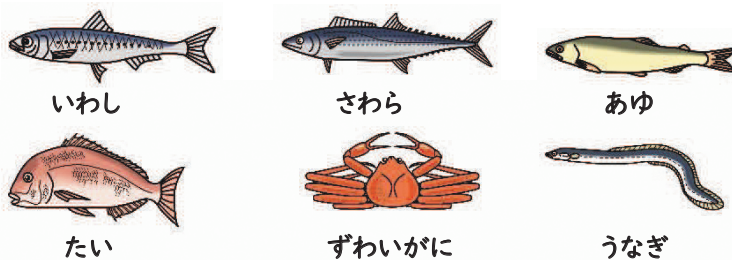


くじょうねぎ かもなす みずな くり たけのこ

さかな

うみでは いわし さわら たい ずわいがになど
さまざまなしゅるいの さかななどが とれます。

またかわでは あゆ うなぎなどが そだてられ
ています。



いわし さわら あゆ
たい ずわいがに うなぎ

きょうとふの
おすすめグルメ

きょうふうぞうに



ぞうには ばしょによって もちのかたちや はいっているぐざい あじつけが
ちがいます。きょうとのぞうには まるもち さといも だいこん にんじんをいれ
しろみそであじつけをします。しろみそをつかうと まろやかであまみのあるぞうに
となります。

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 「きょうふう
ぞうに」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～



こめ だいこん ねぎ にんじん はくさい さつまいも れんこん ごぼう きくらげ さといも やまといも

＊育て！元気な四街道っ子＊ 食で旅行気分

★日本各地の郷土料理を知ろう★

京都府は南北に細長く、ほぼ中央に丹波山地があります。
北側は日本海に面していて、南側は広い平野と宇治川・桂川・
木津川の 3 本の川が流れています。

山地があるため北側と南側では気候が異なり、北側は冬に大
雪が降りやすい傾向があります。また南側は夏と冬の気温差が
激しく、雨が少なく乾燥しやすいという特徴があります。

今月は京都府の主な産業や食べ物について紹介します。

京都府



農業

農地の 8 割で稲作をしています、一般の野菜にはない独特な味や見た目に特徴がある「京野菜」が有名です。

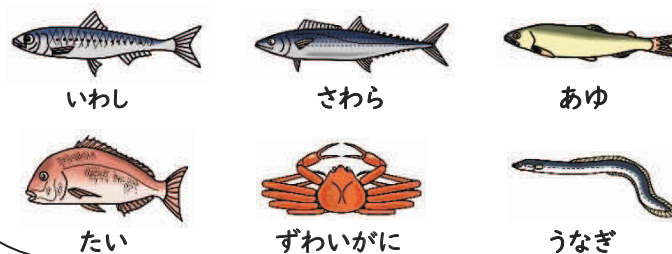
葉が柔らかくて甘い「九条ねぎ」、ずっしり重くて丸い形をした「加茂なす」、とうがらしの仲間ですが甘みがある「万願寺とうがらし」などがあります。他にも水菜や栗、^{たけのこ}筍が有名です。



水産業

海では定置網漁業が盛んで、京都府の漁業生産量の 80% 以上を占めています。主に^{いわし}鰯や^{さわら}鯖が獲れます。季節によって、^{たい}鯛や^{うなぎ}ずわいがになど様々な種類の魚介類が獲れます。

また川では、あゆやうなぎなどの養殖が行われています。夏には宇治川で^う鵜飼いによるあゆ漁が行われます。



京都府の
おすすめグルメ

京風雑煮



雑煮は、その土地によってもちの形や入っている具材、味付けが違います。京都の雑煮は、丸餅・さといも・大根・人参（金時人参）を入れ、白味噌で味付けをします。丸餅には「何事も角が立たず、丸く収まるように」、里芋には「子孫繁栄」、大根には「根をしっかりと張って暮らせるように」という願いが込められ、人参の赤色が魔除けを意味しています。今月は、四街道市のすべての小・中学校で、給食に「京風雑煮」が登場します。おたのしみに♪

～今月の地場産物～



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🍷

いわてけん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

いわてけんは にほんで2ばんめにおおきく きれいな
しぜんが たくさんあります。ひがしのうみでは
さかながたくさんとれます。

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

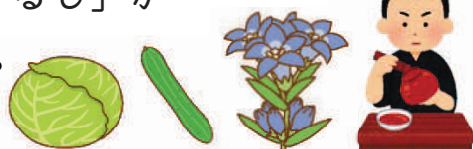


やさい はな

おおきなやまがすくなく たいらで ひろ
いはたけでは 「きゃべつ」や「きゅうり」
などの やさいが たくさんとれます。

いろいろな しゅるいがある「りんどう」
という はなが ゆうめいです。

ほかにも せかいいさんでもある とても
たいせつな たてものの かべや はしらに
ぬる 「なまうるし」が
ゆうめいです。



さかな

きたとみなみから おおきな なみ
にのって たくさんのえいようが あ
つまうみでは 「さんま」が たく
さんとれます。

ほかには 「さけ」や「わかめ」「こ
んぶ」「あわび」「かき」「ほたてがい」
などの さかなやかいそう かいを た
くさんそだてています。



いわてけんの
おすすめグルメ

ひつつみ



ひつつみは こむぎこを みずでこねて ねかしたものを 「ひつつまんで」（「ひきちぎ
て」の ほうげん）なべに いれることから 「ひつつみ」と いわれています。にんじん ご
ぼう きのことなどのやさいと ひつつみを かわざかなや とりにくからとった だしじるの
なかにいれて しょうゆや みそで あじをつけます。ほかには ゆでた「ひつつみ」を あん
こや きなこのなかにいれて デザートとして たべることもあります。

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 「ひつつみ」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～



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



はねぎ



ごぼう



きくらげ

育て！元気な四街道っ子 食べ物で旅行気分

岩手県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

岩手県は本州北東部に位置し、本州一広大な面積を持ち、豊かな自然に恵まれています。内陸部は、なだらかな起伏や小山が続く地形で、沿岸部はリアス海岸が発達しています。

今月は、岩手県の主な農・水産業について紹介します。



農 業

広大な農地や変化に富んだ気象条件など、農業資源に恵まれ、「きゃべつ」「きゅうり」などの野菜が有名です。

オリジナル品種の栽培が盛んな「りんどう」、県北地域を中心に生産量が全国の約4割を占める「木炭」、国内生産量の約8割を占める「生うるし」が全国一の産地となっています。

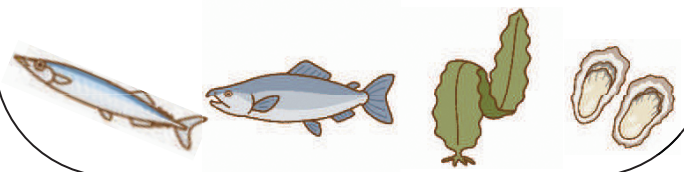
特に「浄法寺うるし」という「生うるし」は、日光東照宮など世界遺産の保存修繕にも用いられています。



水 産 業

親潮と黒潮がぶつかり合う世界三大漁場の一つである「三陸海岸」では、たくさんの魚が水揚げされます。特に「さんま」の水揚げ量は全国2位です。

また、「さけ」「あわび」「うに」などの栽培漁業や、「わかめ」「こんぶ」「かき」「ほたてがい」などの養殖など、つくり育てる漁業が盛んです。



岩手県の
おすすめグルメ

ひつつみ



小麦粉を水で耳たぶくらいのやわらかさまでこね、ねかしたものを「ひつつまんで」（「ひきちぎって」の方言）鍋に入れることから「ひつつみ」と言われています。にんじん・ごぼう・季節のきのこや野菜などを「ひつつみ」と一緒に、川魚や川かに・地鶏などからとっただし汁の中に入れ、しょうゆやみそで仕上げます。他には、「ひつつみ」をゆでて、山でたくさん採れるクルミを使った、たれやあんこ、きな粉の中に入れる食べ方もあります。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「ひつつみ」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 白菜 葉ねぎ 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！げんきなよっかいどうっ子

🍷たべものでりょこうきぶん🍷

ふくおかけん

★日本かくちのきょうどりょうりをしろう★

ふくおかけんは きゅうしゅうに あります。

うみと 山にかこまれ あたたかいです。

こん月は ふくおかけんで 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



いろいろな しゅるいの やさいや
くだものを つくっています。

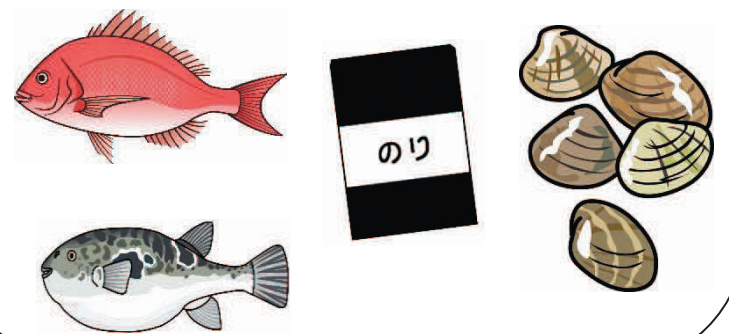
たけのこ なす ブロッコリーなどの
やさいと いちご キウイフルーツ
いちじくなどの くだものが おおく
つくられています。



さかな

うみのさちにめぐまれています。

マダイ フグ のり あさりが
おおくとれます。



ふくおかけんの
おすすめグルメ

がめに



ふくおかけんの だいひょうてきな きょうどりょうりです。おいわいのときに よく
つくられます。とりにくと きせつの やさいを あぶらで いためてからにます。

ふくおかのことばで よせあつめるといふの「がめくりこむ」が なまえに
なっている または「どぶがめ」と よばれる すっぽんを つかって つくったことから
「がめに」となったと いわれています。

こん月は よっかいどうしの ぜんぶの学校で きゅうしょくに「がめに」が とうじょ
うします。おたのしみに♪

～こん月の 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



はねぎ



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

★日本各地の郷土料理を知ろう★

福岡県は、九州の北に位置します。本州から九州への玄関口です。
北は日本海、内陸部には筑紫平野や福岡平野などの平野が広がり、
南は山に囲まれています。温暖な気候で自然にめぐまれています。
今月は、福岡県の主な農・水産業について紹介します。

福岡県



農業・林業



めぐまれた自然環境のなかで、様々な農作物を栽培しています。

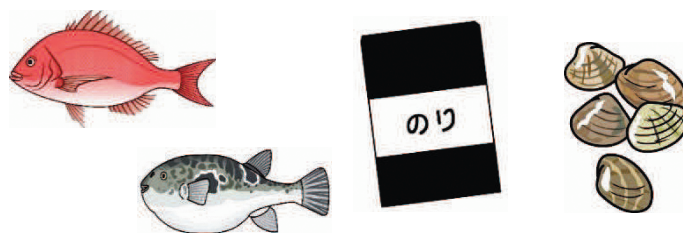
米や小麦などの穀物、たけのこ、なす、ブロッコリーなどの野菜が多く作られています。いちご、キウイフルーツ、いちじくなどの果樹栽培も盛んです。



水産業

それぞれ特色の異なる玄界灘、響灘、周防灘、有明海に囲まれ、漁業や養殖業が盛んに行われています。

マダイや天然のフグ、養殖ののり、あさりが多くとれます。



福岡県の
おすすめグルメ

がめ煮



福岡県の代表的な郷土料理です。とり肉と季節の野菜を油で炒めて煮ます。
福岡の方言で寄せ集めるという意味の「がめくりこむ」が名前の由来になっている、または「どぶがめ」とよばれるすっぽんとあり合わせの材料で作ったことから「がめ煮」となったという説があります。お祝い事の時によく作られます。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「がめ煮」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



葉ねぎ



きくらげ