

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

わたしたちのまちでとれるおいしいたべもの

わたしたちのすむところ(よつかいどうしやまわりのまち)でとれるたべものを「じばさんぶつ」といいます。きゅうしょくでもたくさんつかわれているおいしい「じばさんぶつ」をしょうかいします。



こまつな



よつかいどうしでたくさんつくっています。たねをまくじきをすこしずつずらしていちねんじゅうとれるようにくふうしています。

こまつなにはびょうきからからだをまもったりつよいほねをつくったりするえいようそがたくさんふくまれています。



とまと



よつかいどうしのとなりのさくらしでたくさんつくっています。ビニールハウスのなかでつくっているのでいち



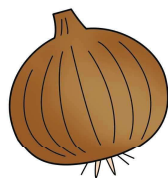
ねんじゅうおいしいとまとがたべられます。

とまとのあかいいろはびょうきからからだをまもるはたらきをします。

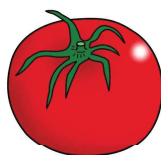
~こんげつ きゅうしょくでつかうじばさんぶつ~



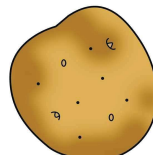
こめ



たまねぎ



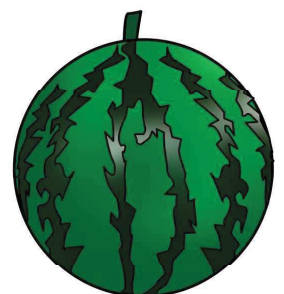
とまと



じゃがいも



にんじん



すいか

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

地域でとれるおいしい食べ物

私たちの住む地域（四街道市や周りの市町村）でとれる食べ物を「地場産物」といいます。給食でもたくさん使われているおいしい地場産物を紹介します。



こまつな 小松菜



四街道市でたくさん作っています。種をまいて収穫するまでに夏は25日程、冬は50～60日程かかります。種まきの時期を少しずつずらして、1年中とれるように工夫しているので、給食でも毎月使うことができます。

カロテンやビタミンCが多く含まれるだけでなく、成長期のみなさんに欠かせない鉄分やカルシウムも豊富です。カルシウム量ナンバーワンの野菜です。



トマト



おもに佐倉市で作られています。ハウス栽培のため1年中食べることができますが、これから夏に向けて、特においしくなります。

昆布と同じうま味成分のグルタミン酸が含まれ、生食だけでなく、煮込み料理に入れても料理にコクが出ておいしくなります。

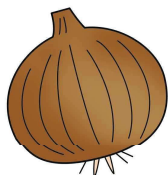
トマトの赤い色素「リコピン」には、「抗酸化作用」があり、老化防止やがん予防の働きが期待されています。



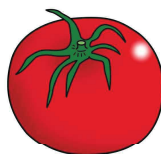
～今月の給食で使う地場産物～



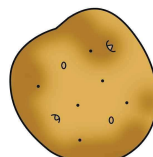
米



玉ねぎ



トマト



じゃがいも



にんじん



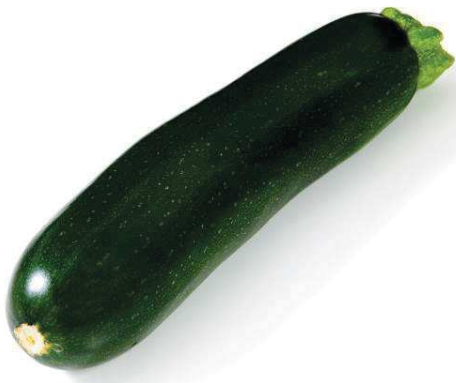
すいか

そだて!げんきなよつかいどうっこ

わたしたちの まちでとれる おいしい たべもの



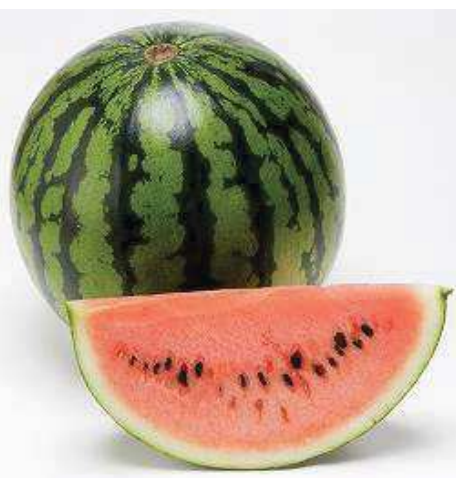
ズッキーニ



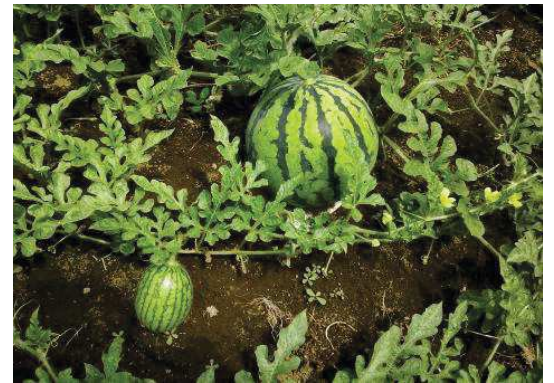
よつかいどうしの となりの
さくらしで たくさんつくっています。きゅうりに
にっていますが かぼちゃのなかまです。ズッキーニ
という なまえは ちいさなかぼちゃという いみが
あります。

ズッキーニには びょうきに かかりにくくしたり
ほねをじょうぶにしたりするのを たすけるえいよ
うそが たくさん ぶんまわされています。

すいか

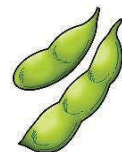
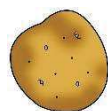
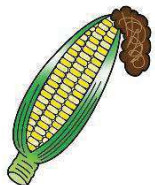


よつかいどうしの
ちかくの **やちまたし**で
たくさん つくっています。



すいかには すいぶんが
たくさん ぶんまわされています。また からだのなかの
いらぬものを からだのそとにだしたり びょうき
から からだをまもったりする はたらきのある
えいようそが たくさん ぶんまわされています。

~こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ~



こめ とうもろこし ジャがいも たまねぎ なす にんじん えだまめ すいか

7月 栄養の話

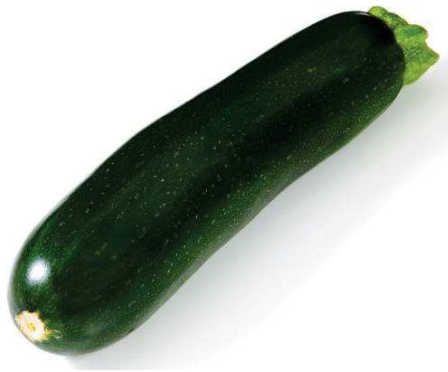
四街道市学校栄養士会
(中学校)



育て！元気な四街道っ子

地域でとれるおいしい食べ物

ズッキーニ

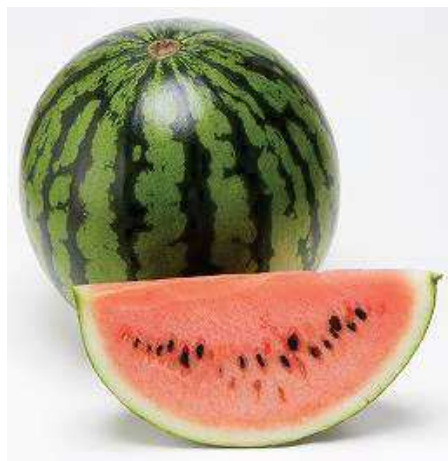


おもに佐倉市で作られています。

見た目はきゅうりに似ていますが、「ペポかぼちゃ」の仲間、ズッキーニという名前は「小さなかぼちゃ」を意味します。完熟してから収穫するかぼちゃとは違い、開花してから5～7日の未熟な実を食べます。ヨーロッパでは丸や円盤形、花付きのものなどが出回っています。また、色も緑色だけでなく、黄色、白色、柄の入ったようなものもあります。

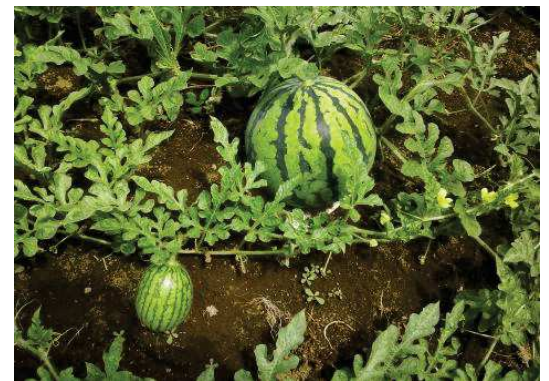
高血圧予防に効果のあるカリウムや、抗酸化作用のあるカロテンやビタミンC、血液の凝固やカルシウムが骨に吸収されるのを助けるビタミンKが多く含まれています。

すいか



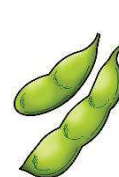
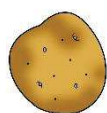
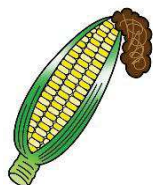
おもに八街市で作られています。中国を經由して、17世紀に日本に伝わったといわれています。

すいかは90%以上が水分で、カリウムを多く含むため、老廃物の排出を促して、むくみを解消させる働きがあります。果肉には、抗酸化作用のあるリコピンやカロテンが含まれています。また皮の下の白い部分には、アミノ酸の一種「シトルリン」が含まれ、血管を広げて血流をよくする働きがあります。



ろうはいぶつ うなが

～今月の給食で使う地場産物～



米 とうもろこし ジャがいも 玉ねぎ なす 人参 枝豆 すいか

8月 えいようのはなし

そだて！げんきなよつかいどうっこ

わたしたちの まちで とれる おいしい たべもの



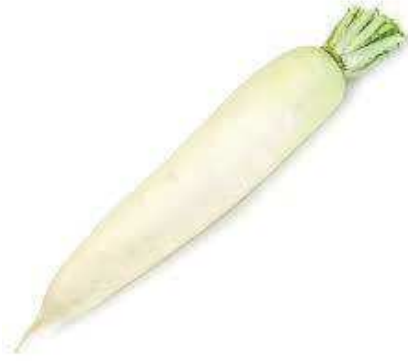
だいこん

やちまたしでたくさんつくっています。

たねをまいてから やく3かげつでしゅうかくできます。

だいこんは おもに ねのぶぶんを たべる やさいです。

だいこんのしろい ねのぶぶんには びょうきから
からだをまもる えいようそが
ふくまれています。



また だいこんの はっぱ
には めを けんこうにする
えいようそも ふくまれています。



きゅうり

さくらしでたくさんつくっています。なつがしゅんの

やさいですが びに いる はうすビニールハウスのなかでつくっているの
でいちねんじゅう たべられます。

きゅうりには すいぶんが おおく
ふくまれ からだのすいぶんを ちょう
せつしてくれる えいようそも ふくん
でいます。



かぼちゃ とうがん すいか めろん
などは きゅうりのなかまです。



～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



れんこん



とうもろこし

8月 栄養の話

育て！元気な四街道っ子

地域でとれる

おいしい食べ物



四街道市学校栄養士会
(中学校)

だいこん 大根

あまい

からい

八街市でたくさんつくっています。種をまく時期をずらすことで、長い期間収穫できます。

大根の根には、かぜ予防に効果のあるビタミンCがたくさん含まれ、葉には、目の健康を保つカロテンもたくさん含まれています。

中国から渡来し、奈良時代には「鈴白^{すずしろ}」という名で登場しています。また、大根は「オオネ」と呼ばれていましたが、「だいこん」と音読みされるようになりました。葉の近くは甘く、根の先になるにつれて辛くなります。



きゅうり

佐倉市でたくさんつくっています。夏が旬の野菜ですが、ハウス栽培のため、一年中食べられます。

きゅうりには水分が多く含まれています。また、体の水分を調節するカリウムも含んでおり、体を冷やす効果があります。

きゅうりは熟すと、黄色になるので、「黄ウリ」と呼ばれ、「キウリ」が「キュウリ」となりました。



～今月の給食で使う地場産物～



米



里いも



れんこん



とうもろこし

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

わたしたちの まちでとれる おいしいたべもの

よつかいどうし

こめ きゅうしょくでは よつかいどうしでとれた「コシヒカリ」という しゅるいの こめをつかっています。おもに かめざき・ものいちく でつくられています。

3がつごろから なえづくりがはじまり 4~5がつに たおこし・しろかき・たうえ 6~9がつは くさとみや みずのかんりなどの ていれをして 9~10がつごろに いねかりをします。

こめは ねつや ちからのもとになる たべものです。



なし

おもに よつかいどうしの だいにち・ ろっぽうがおか・ よしおかちくで つくられています。



ほうすい

よつかいどうしでは むかしから なしをつくっています。9がつの きゅうしょくでは「ほうすい」という しゅるいのなしがとうじょうします。



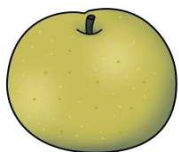
なしのはな

なしには すいぶんがたくさん ふくまれています。また からだのつかれをとってくれたり おなかのなかの そうじを してくれたりする はたらきがあります。

~こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ~



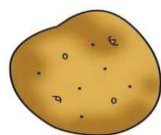
こめ



なし



なす



じゃがいも



トマト



にんにく

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

地域でとれるおいしい食べ物

四街道市

給食の米は、四街道市産の「コシヒカリ」という品種を使用して
米 います。おもに^{かめざき ものい}亀崎・物井地区で作られています。

3月ごろから苗作りが始まり、4～5月に田おこし・代かき・田植え、
6～9月は草取りや水の管理などの手入れをして、9～10月ごろに
稲刈りをします。



米は炭水化物が多く含まれていて、体内ではブドウ糖に
分解され、脳や体を動かすエネルギー源として利用されま
す。ブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。

味は淡泊^{たんぱく}で食べ飽きず、さまざまなおかずと相性がよく、
主食^{しゅしょく}として優れた食べ物です。



梨

おもに四街道市の^{だいにち ろっぽうがおか}大日・鹿放ヶ丘・
^{よしおか}吉岡地区で作られています。



ほうすい
豊水



梨の花

四街道市では、昔から梨の栽培が
行われています。9月の給食では、
「^{ほうすい}豊水」という品種の梨が登場します。

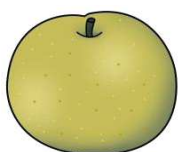


梨の大半は水分ですが、たっぷり含まれている果糖には疲労
回復効果があります。また梨のシャリシャリとした舌ざわりは
「^{せきさいぼう}石細胞」と呼ばれるもので、体内では食物せんいの働きを
して、腸内環境を整えてくれます。

～ 今月の給食で使う地場産物 ～



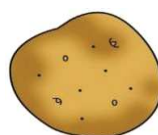
米



梨



なす



じゃがいも



トマト

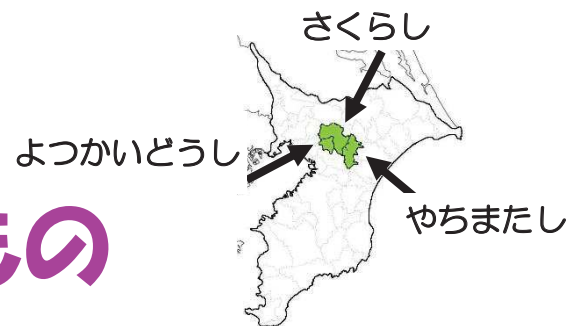


にんにく

そだて!げんきな よつかいどうっこ

わたしたちのまちで とれる

おいしいたべもの



さつまいも



おもに よつかいどうしや さくらしで つくられています。ねが いもになります。9月^{がつ}から11月にたくさんとれます。

エネルギーのもとになったり からだの ちょうしをととのえたりします。また おなかのちょうしをよくします。

とったあと すこしおいておくと あまくなります。

さといも



おもに よつかいどうしや やちまたしで つくられています。くきが いもになります。8月から11月に おいしくなります。

さといもの ぬるぬるは おなかのちょうしをよくします。

じゅうごやは「いもめいげつ」ともいわれ さといもを かざります。



さといもの はたけ

～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ



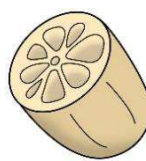
こまつな



トマト



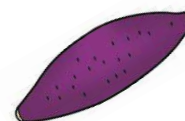
ねぎ



れんこん



さといも



さつまいも



育て！元気な四街道っ子

地域でとれるおいしい食べ物

さつまいも



おもに四街道市や佐倉市で作られています。
根の部分がいもになります。9月から11月にたくさん
収穫されます。

中国から^{さつま}薩摩地方（鹿児島）に伝わり、さつまいもと
呼ばれるようになりました。

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。ビタミン
Cが豊富に含まれていて、病気に対する抵抗力を高めます。また、食物せんい
が多く、おなかの調子をととのえます。

収穫後、保存をしておくとも甘味が増します。昔は保存食として重要な役割
をしていました。

里いも



おもに四街道市や八街市で作られています。くきの
部分が、いもになります。8月から11月が旬です。

日本には、^{じょうもんじだい}縄文時代に伝わり、米が栽培されるより
前から食べられていました。山でとれる山いもに対し、
里で栽培されるので、里いもといいます。



ぬるぬる成分が^い胃を守り、消化を助けます。
十五夜は別名「芋名月」とも言われ、里いも
をかざる風習があります。

さといもの畑

～今月の給食で使う地場産物～



米



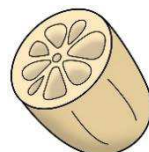
小松菜



トマト



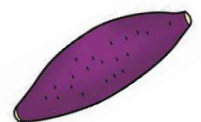
ねぎ



れんこん



里いも



さつまいも

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

わたしたちの まちでとれる おいしいたべもの

ごぼう



ごぼうのはな



ごぼうを ほりおこしているところ

おもに よつかいどうしや やちまたし
で つくられています。きゅうしょくでは
よつかいどうし だいにちちくの「えはら
さん」から とどけられた ごぼうが つか
われます。

つちのなかに ながくのびた ねを たべ
ます。

とても かたいたべものなので よく
かんでたべるため はや あごが じょうぶ
になります。おなかのなかを そうじする
はたらきもあります。

きくらげ

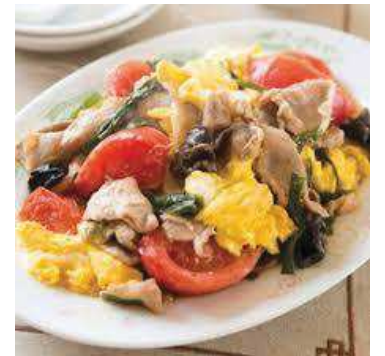


きくらげを かわかしたもの

さくらしと よつかいどうしで つくられています。
きゅうしょくでは よつかいどうし わらびちくの
「よこやまさん」から とどけられた きくらげが
つかわれます。

くらげという なまえが ついていますが きのこの
なかまです。ちゅうごくなどでも
よく たべられています。

おなかのなかを そうじするだけで
なく じょうぶなほねを つくるための
てつたいをします。



ちゅうかふうの いためもの

~こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ~



こめ



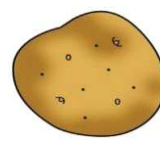
ねぎ



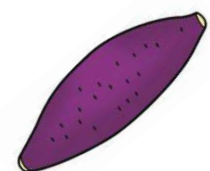
こまつな



にんじん



じゃがいも



さつまいも



さといも

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

地域でとれるおいしい食べ物

ごぼう



ごぼうの花



収穫をしているところ

おもに四街道市や八街市で作られています。給食では、四街道市大日地区の「江原さん」から届けられたごぼうが使われます。

秋から冬にかけて収穫され、長く伸びた根の部分を食べます。100年以上も前に、薬草として中国から伝わりました。日本料理では、欠かせない食べ物ですが、外国では、ほとんど食べる習慣がありません。

歯ごたえのある食べ物なので、よくかんで食べるため、歯やあごがしょうぶになります。食物せんいが多く、腸内環境を整えます。

きくらげ



乾燥させたもの

佐倉市と四街道市で作られています。給食では、四街道市和良比地区の「横山さん」から届けられたきくらげが使われます。乾燥させて、長く保存ができるようにします。

きのこの仲間ですが、木に生えて、食べた時にコリコリとくらげのような食感がすることから、「きくらげ」という名前がつけました。中国では、いためものなどに入れて、よく食べられています。

腸内環境を整える食物せんいが多く含まれるだけでなく、カルシウムの吸収を促すビタミンDも含まれるため、しょうぶな骨を作ります。



中華風の炒め物

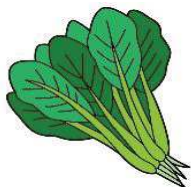
～今月の給食で使う地場産物～



米



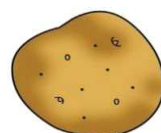
ねぎ



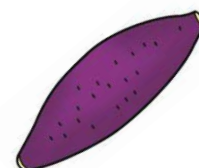
小松菜



にんじん



じゃがいも



さつまいも



里いも

12月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

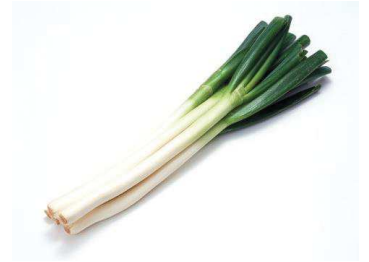


そだて!げんきなよつかいどうっこ

わたしたちのまちでとれる おいしいたべもの

ねぎには しろいぶぶんの おおい ながねぎと みどりのぶぶんが おおいはねぎがあります。

ながねぎ



よつかいどうしや さくらしで つくられています。

ねもとに にっこうが あたらないうように つちを かぶせながら そだてて しろいぶぶんを ながくつくります。



みそしるや なべりょうりなど いろいろなりょうりに つかわれています。

はねぎ



みどりの はを おおくして そだてた ねぎです。

きゅうしょくで つかわれている はねぎは さくらしで つくられています。かおりや いろどりを いかして つかわれます。

ねぎには からだのちょうしを ととのえたり けつえきの ながれをよくして からだを あたためたりする はたらきがあります。

かぜを ひきやすい さむいふゆに たべてほしい やさいです。



~こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ~



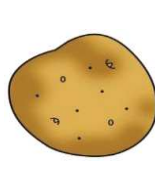
こめ



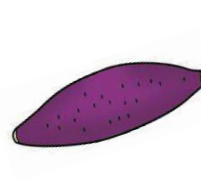
ながねぎ



にんじん



じゃがいも



さつまいも



ごぼう



こまつな

12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 *

地域でとれるおいしい食べ物

ねぎには、白い部分の多い長ねぎと、緑の部分の多い葉ねぎがあります。

長ねぎ



千葉県は、日本で一番多く生産しています。

給食では、四街道市や佐倉市で作られたものを使用しています。

おもに、白い部分を食べます。この白い部分は、成長するごとに、土をかぶせる事を繰り返して、日光に当てないようにして作ります。



加熱すると甘味あまみが出るので、鍋料理なべや煮物にものにしたり生のまま香りを楽しんで食べたり、多くの料理に使われています。

葉ねぎ



葉ねぎは、緑の葉の部分が多くするように作られます。

やわらかな葉の内部には、ぬめりも多く、甘さと香りが強いのが特徴です。

おもに、西日本で食べられてきましたが、今では地域を問わず多くの料理に使われています。給食では、佐倉市すいこうさいばいで水耕栽培された葉ねぎを使用しています。

ねぎには、胃腸を整える働きや、抗菌・殺菌作用こうきん さっきんがあります。

また、香りの成分のアリシンは、血行を良くし疲労回復ひろうかいふくに役立ちます。

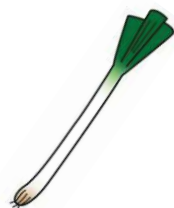
かぜをひきやすい寒い冬に食べてほしい野菜です。



～今月の給食で使う地場産物～



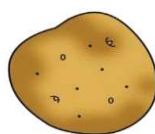
米



長ねぎ



にんじん



じゃがいも



さつまいも



ごぼう



小松菜

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

わたしたちの まちでとれる おいしいたべもの



れんこん



おもに さくらしで
つくられています。

どろのなかで つくられます。
れんこんをきると あながあい
ています。シャキシャキした
はごたえが とくちょうです。

エネルギーのもとになったり
からだのちょうしをよくしたり
びょうきにかかりにくくしてく
れます。

はくさい



おもにさくらしで つくられ
ています。11月がつから 2月がつごろに
おいしくなります。

はくさいには からだの中の
いらないものを からだのそとに
だしたり びょうきから からだを
まもったりする はたらきが あり
ます。

~こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ~



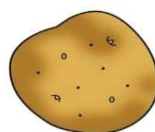
こめ



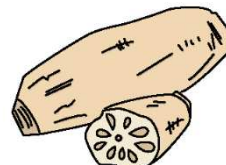
ながねぎ



にんじん



じゃがいも



れんこん



はくさい



ごぼう

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

地域でとれるおいしい食べ物

れんこん



おもに佐倉市で作られています。泥の中で地下茎が肥大したものです。断面には約10個の穴があいています。この穴は水の上に伸びた葉とつながっていて、これにより空気中の酸素を取り入れています。また、「先が見通せる」ことから縁起物としておせち料理にも使われます。

炭水化物（でんぷん）・ビタミンC・食物せんいが多く含まれています。皮をむいたり切ったりすると変色するのは、ポリフェノールの一種のタンニンです。タンニンには体の老化を防ぐ抗酸化作用があります。

白菜



おもに佐倉市で作られています。最もおいしくなるのは、11月から2月頃の寒い時期です。畑で冬を越す場合、外側の葉で包むようにして、ひもなどでしばり、葉が寒さで傷まないようにします。

寒さに耐えた白菜は、甘みが増しおいしくなります。大部分は水分

ですが、かぜの予防をしてくれるビタミンC、利尿作用りにょうさようや摂りすぎた塩分を排出してくれるカリウム、さらに腸内環境を整える食物せんいも含まれています。



～今月の給食で使う地場産物～



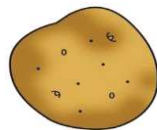
米



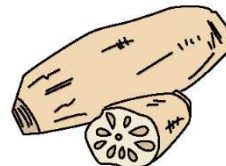
長ねぎ



にんじん



じゃがいも



れんこん



白菜



ごぼう

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

わたしたちの まちでとれる おいしいたべもの



よつかいどうしや さくらし やちまたしなどで
ぎゅうにゅうが つくられています。

ぎゅうにゅうがとどくまで



ちちを しぼる

しぼった ちちは
「せいにゅう」と
いいます。



ひやす

せいにゅうを クーラーで
ひやします。



はこぶ

タンクローリーで
こうじょうへ はこびます。



かねつして ひやす



なめらかに します

ほそいパイプを とおると
なめらかになります。



タンクに いれる

せいにゅうを つめたい
タンクに いれます。



パックなどに つめて てんけんしたら みなさんの もとへ!

おみせや がっこうに
とどけられます。

おいしい ぎゅうにゅう
だよ!
モ〜っと のんでね!



~こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ~



こめ



ながねぎ



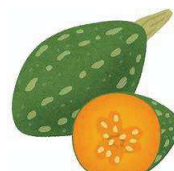
ごぼう



にんじん



さといも



かぼちゃ(まんじろう)



さつまいも



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

地域でとれるおいしい食べ物



四街道市・佐倉市・八街市をはじめ、千葉県全域で乳牛が育てられ、牛乳が生産されています。

牛乳が届くまで

日本の乳牛は、白黒のホルスタイン種がほとんどだも〜。



ミルカー（搾乳機）を付けて乳をしぼります。
※牧場でしぼった乳は「生乳（せいにゅう）」といいます。



保管

生乳をすぐにバルククーラーで冷やします。



出荷

タンクローリーで生乳を工場まで運びます。



加熱殺菌・冷却



均質化(ホモジナイズ)

細かいパイプに通して、脂肪の粒を細かくし、口当たりをなめらかにします。



受け入れ・貯蔵

生乳の品質をチェックし、冷却タンクに貯蔵します。



充填・製品検査後、みなさんのもとへ！

紙パックなどに詰めて安全を確認し、スーパーや学校へ届けられます。

そのまま飲む
栄養ドリンクだよ。
モ〜っと飲んでね！



～今月の給食で使う地場産物～



米



長ねぎ



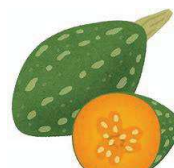
ごぼう



人参



里いも



かぼちゃ (万次郎)



さつまいも



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

わたしたちの まちでとれる おいしいたべもの

にんじん



よつかいどうしや やちまたし さくらしで
つくられています。

きゅうしょくで まいにち つかうことが
おおいです。

なつに たねをまいて 10月から 2月に
とれます。

土のなかにある ねをたべます。
かぜなどの びょうきにかかり
にくくする はたらきが ありま
す。



にんじんの花

いちご



よつかいどうしや さくらしで つくられ
ています。

12月から 4月に とれます。

みは たべている あかいところではなく
ひょうめんについている つぶつぶです。

かぜなどの びょうきよ
ぼう つかれをとる はだを
きれいにする という3つ
のはたらきがあります。



いちごの花

~こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ~



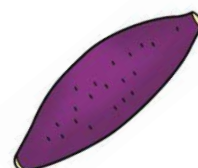
こめ



ごぼう



にんじん



さつまいも



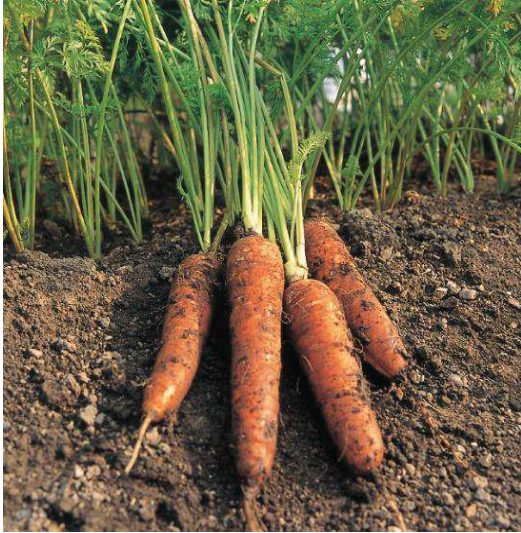
かぼちゃ(まんじろう)



育て！元気な四街道っ子

地域でとれるおいしい食べ物

にんじん



四街道市や八街市、佐倉市で作られています。給食でも、使うことが多いです。江戸時代の後期から明治時代（約200年前）にヨーロッパから伝わってきました。根を食べる野菜で、夏に種をまき、晩秋から冬にかけて収穫します。体の抵抗力を高めて、病気の予防をするカロテンは皮の下に多く含まれます。また、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能を良くする働きもあります。油で調理をすると吸収率がよくなります。



にんじんの花

いちご



四街道市や佐倉市で作られています。ビニールハウスでは12月から3月に、露地栽培では3月から4月に収穫します。食べている赤い部分は“花たく”といい、実ではなく、表面についている粒がいちごの実です。この中に種が入っています。病気予防や肌あれ予防、疲労回復の働きをするビタミンCがとても多く含まれ、大きい粒7～8個食べると1日の必要量がとれます。食物せんいのペクチンは、腸の働きを整えます。



いちごの花

～今月の給食で使う地場産物～



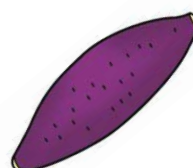
米



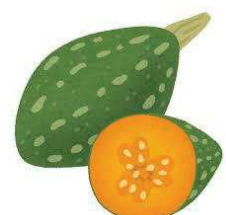
ごぼう



にんじん



さつまいも



かぼちゃ(万次郎)