

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「ごひやくまんごく五百万石」など多岐にわたります。



また、「ろくじょうおおむぎ六条大麦」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、麦ごはんあはれ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わんは、リアス式海岸てんねんしょうと天然礁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の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、ごはんの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