

6月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会
(低 学 年)

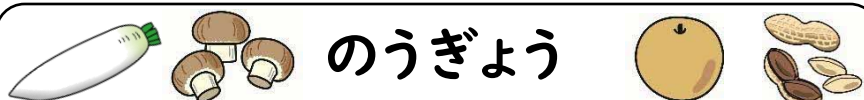
そだて!げんきなよつかいどうっこ たべもので りょうきぶん

★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 かこまれている
しぜんが おおい けんです。

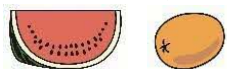
こんげつは ちばけんで とれる おいしい たべものに
ついて しょうかい します。

ちばけん

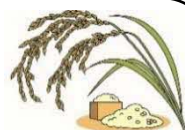


のうぎょう

はたけが おおく だいこん かぶ まっしゅー
む らっかせい にほんなしを にほんで いちばん
おおく つくっています。ほかにも にんじん ねぎ
なのはな さつまいも きゃべつ くだものでは
すいか びわも たくさんそだてています。



ちばけんの こめ

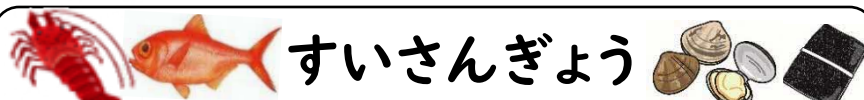


てんきがよく あたたかいため ほかの
けんより はやくから たうえを します。
8がつころから こめが みのり かりとる
ことができます。9がつの なかごろから
10がつころに たいふうがきて こめが
あめに ぬれて だめになって しまうのを
ふせぎます。

ちばけんでは いろいろな しゅるいの
こめを そだてています。



さめても おいしい「ふさこがね」
つぶが おおきい「つぶすけ」あっさり
した あじの「ふさおとめ」などです。



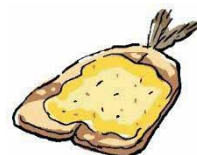
すいさんぎょう

ちばけんは まわりを うみに かこまれている
ため まいわし さば すずき いせえび さざえ
きんめだい あさりなど おおくの しゅるいの
さかなや かいが とれます。ほかには のりも
そだてています。

ちばけんの
おすすめ ぐるめ



いわしのかばやき

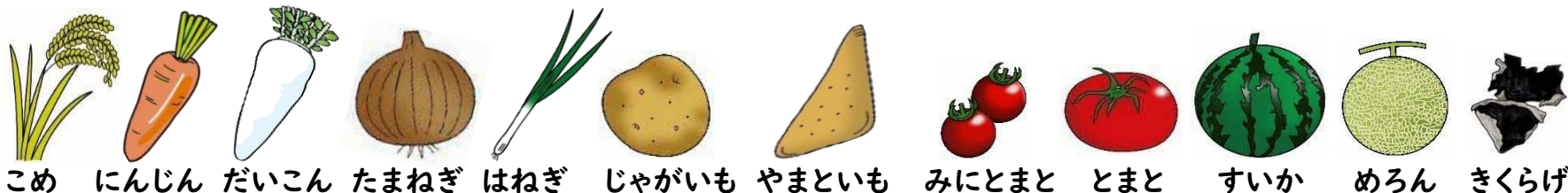


ちばけんでは いわしが たくさんとれます。やすくて おいしいので むかしから よく たべられて
いました。

「いわしのかばやき」は いわしに かたくりこを つけて あぶらをひいた ふらいぱんで やき
しょうゆ みりん さとうなどで つくった「たれ」で あじをつけたものです。

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「いわしのかばやき」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 にんじん だいこん たまねぎ はねぎ じゃがいも やまといも みにとまと とまと すいか めろん 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

★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、自然が多く農産物の栽培や漁業などが盛んです。

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。

千葉県



農 業

農地が日本で2番目に多く、大根・かぶ・マッシュルーム・さやいんげん・落花生・日本なしの生産量が全国第1位です。また、にんじん・ねぎ・菜の花・さつまいも・さといも・キャベツ、果物では、すいか・びわも国内生産量上位に入っています。



千葉県の米



温暖な気候のおかげで、東日本のどこよりも早く田植えができます。8月から収穫^{しゅうかく}が始まるので、台風や長雨が多い9月中旬から10月を、さけることができます。

また、気候がよく稲が丈夫に育ち病気になりにくいので、農薬の使用量が少なくてすみます。

米の種類は、冷めても硬くなりにくい「ふさこがね」、大粒で弾力がある「粒すけ」、粘りが少なくあっさりした「ふさおとめ」、粘り・つや・甘みがある「こしひかり」などいろいろな品種を栽培しています。



水 産 業

太平洋側の銚子・九十九里地域の沖合では、黒潮と親潮が交わり豊かな漁場が形成されるため、マイワシ・サバ・スズキなどの漁獲量が多く、岩礁^{がんしょう}地帯が多い外房の地域ではイセエビ・サザエ・アワビ・キンメダイなどの漁が盛んです。また東京湾側では、アサリ・ホンビノスガイなどがとれ、のりの養^{よう}殖^{しょく}が行われています。

千葉県の
おすすめグルメ



いわしのかば焼き



千葉県の銚子港はいわしの水揚げ量が全国第2位です。安価でおいしいので昔からよく食べられていました。6月から7月の「入梅^{にゅうばい}」(梅雨の時期)に水揚げされるいわしは「入梅いわし」とよばれ、1年の中でもっとも脂が乗って、おいしいといわれています。「いわしのかば焼き」は、いわしに片栗粉をまぶして、油をひいたフライパンで焼き、しょうゆ、みりん、砂糖などを合わせたタレをからめたものです。給食では片栗粉をつけたいわしを、油で揚げてタレをかけます。

今月は四街道市の全ての小・中学校で、給食に「いわしのかば焼き」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 やまといも ミニトマト トマト すいか メロン きくらげ