

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。

1がつ：いしかわけん
「じぶに」

2がつ：しまねけん
「ごじる」

10がつ：くまもとけん
「たいぴいえん」

7がつ：ふくしまけん
「みそかんぷら」

9がつ：にいがたけん
「たれかつどん」

12がつ：ならけん
「あすかじる」

5がつ：とちぎけん
「ばっとうじる」

6がつ：ちばけん
「いわしのかばやき」

11がつ：とうきょうと
「ちゃんこなべ」

3がつ：しがけん
「じゅんじゅん」

出典元：農林水産省ウェブサイト「うちの郷土料理」

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



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。

1月：石川県
「治部煮」

2月：島根県
「呉汁」

3月：滋賀県
「じゅんじゅん」

5月：栃木県
「ばっとう汁」

6月：千葉県
「いわしのかば焼き」

7月：福島県
「みそかんぷら」

9月：新潟県
「たれかつ丼」

10月：熊本県
「タイピーエン」

11月：東京都
「ちゃんこ鍋」

12月：奈良県
「飛鳥汁」

出典元：農林水産省ウェブサイト「うちの郷土料理」

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



トマト



葉ねぎ



大和いも



きくらげ

5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★

とちぎけんは かんとうちほうの ほくぶにあります。
うつくしいしぜんが たくさん のこされています。
こんげつは とちぎけんてとれる おいしい たべものについて しょうかいします。

とちぎけん



のうぎょう

いちご ゆうがおのみ



とちぎけんでは いろいろな やさいやくだものをつくっています。

いちご かんぴょう もやし うどはにほんで いちばん おおく つくられています。にら こんにゃくいも にほんなし とうがらし さといも とまとも おおく つくられています。



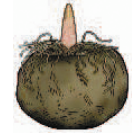
もやし



うど



にら



こんにゃくいも



なし



とうがらし



さといも



とまと



いちごおうこく



50ねんいじょうにわたり にほんで いちばんいちごをつくっています。

あまみのある「とちあいか」 おかしづくりにもあっている「とちおとめ」 しろいいちごの「みるきべリー」 なつにとれる「なつおとめ」など いちねんじゅう おいしいいちごを たのしむことができます。

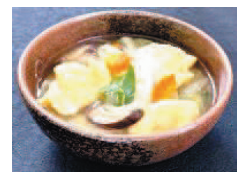
にほんいちの「かんぴょう」

にほんでいちばん かんぴょうをつくっています。しゅうかくは 7がつから8がつにおこなわれ ゆうがおのみを ひもじょうにむいて まなつの たいようで 2かかんにわたり ほしたものです。



とちぎけんの
おすすめぐるめ

ばっとうじる



やさいのはいったみそしるに こむぎこや こめこをねって いれたものを「すいとん」とよびます。とちぎけんでは「ばっとうじる」「はっとうじる」「だんごじる」「とっちなぎ」とちいきによってさまざまなよびかたをしています。きせつの やさいをつかって いちねんをとおして たべられます。

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「ばっとうじる」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



にんじん



だいこん



はねぎ



とまと



みにとまと



ずっきーに



さつまいも



やまといも



きくらげ

5月 栄養の話

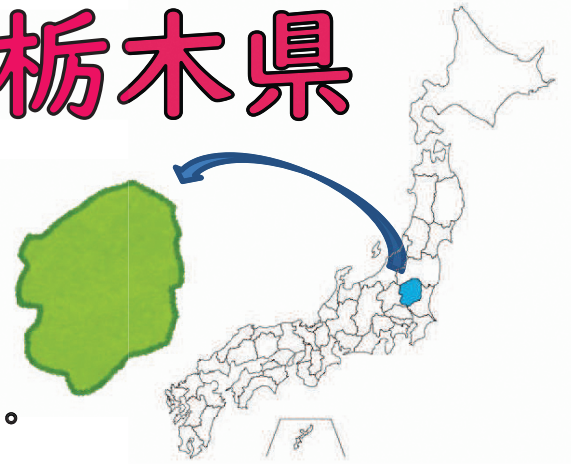
四街道市学校栄養士会
(中 学 校)

育て!元気な四街道っ子 🍷 食べ物で旅行気分 🍷

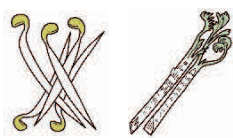
栃木県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

栃木県は、関東地方北部に位置する内陸県です。県内には、世界に誇る日光国立公園のほか、美しい自然がたくさん残されています。



今月は、栃木県でとれるおいしい食べ物について紹介します。

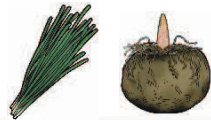


農業



首都に近いこともあって、農業産出額は全国で第10位です。【令和5(2023)年】

【農産物全国ランキング】



1位	いちご、かんぴょう、もやし、うど
2位	にら、こんにゃくいも、二条大麦
3位	日本なし 
4位	とうがらし 
5位	さといも、トマト 

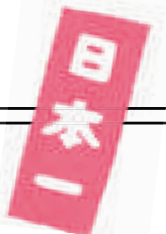
・かんぴょう、うど、とうがらしは令和4年のデータ

いちご王国



昭和43(1968)年から半世紀以上にわたり、生産量日本一です。

甘みが際立つ主力品種「とちあいか」や生食からスイーツにも適した万能いちご「とちおとめ」、白いちご「ミルキーベリー」、夏いちご「なつおとめ」、ぞうとう贈答向けの「スカイベリー」など、一年中おいしいいちごが楽しむことができます。



生産量日本一「かんぴょう」

国産かんぴょうの9割以上を生産する日本一の産地です。7月から8月は生産の最盛期にあたり、夜が明ける前からユウガオの実を細長くむいて竿さおに干し、真夏の太陽で一気に干し上げる作業が行われています。



栃木県の
おすすめグルメ

ばっとう汁



野菜の入ったみそ汁に、練った小麦粉や米粉を入れたものを一般には「すいとん」と呼びます。栃木県では、「ばっとう汁」、「はっとう汁」、「だんご汁」、「とっちゃんぎ」と、地域によってさまざまな呼び方をしています。かつては、水田の少ない地域で、米の不足を補う食べ物として日常的に食卓に並ぶ家庭料理でした。季節の野菜を使って、一年を通して食べられます。調理の手軽さからも、現在でも家庭の味として親しまれる料理です。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「ばっとう汁」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



葉ねぎ



トマト



ミニトマト



ズッキーニ



さつまいも



やまといも



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

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

ちばけん

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。



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。

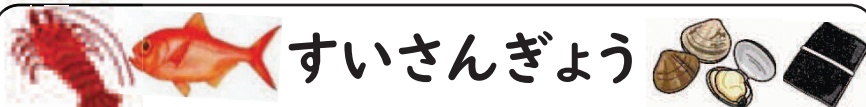


ちばけんの こめ



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

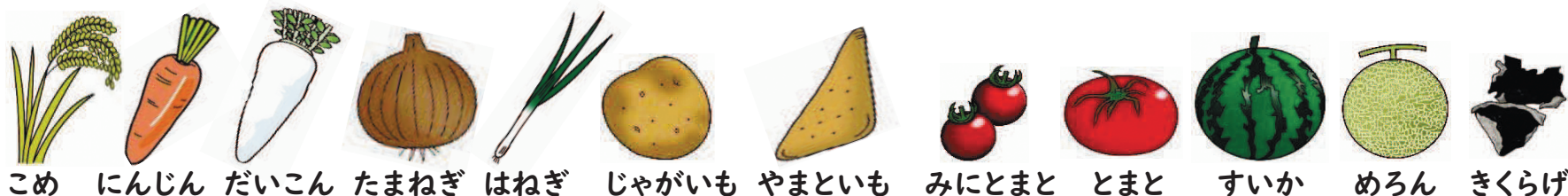


ちばけんでは いわしが たくさんとれます。やすくて おいしいので おかしから よく たべられて
いました。

「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、のりの養殖が行われています。

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」(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 ミントマト トマト すいか メロン 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★

ふくしまけんは にほんで3ばんめに ひろいけんです。
やま かわ みずうみ もりなどの しぜんがたくさんあり
ます。

こんげつは ふくしまけんてとれる おいしいたべもの
について しょうかいします。

ふくしまけん



のうぎょう

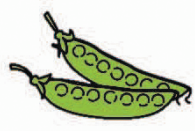
たくさんのしゅるいの やさいや
くだものをつくっています。



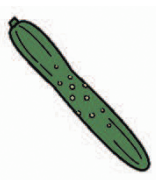
さやいんげん さやえんどう
きゅうり にんにくなどのやさいが たくさん
つくられています。もも にほんなし りんご
せいようなし すももなど くだものも たくさん
つくられています。



さやいんげん



さやえんどう



きゅうり



にんにく



もも



にほんなし



りんご



せいようなし



すもも

くだもの

ふくしまけんは さくらんぼ もも なし
ぶどう りんご かき いちごなど いろいろな
しゅるいの くだものが つくられているので
「ふる一つおうち」とよばれています。



さくらんぼ



もも



なし



ぶどう



りんご



かき



いちご

おこめ



ふくしまけんの 7がつから 9がつの
きこうは おいしいおこめがそだつのに
あっています。いろいろな しゅるいのおこめを
つくっています。

ふくしまけんの
おすすめぐるめ

みそかんぷら



じゃがいものことを ふくしまけんのほうげんで「かんぷら」とよびます。「みそかんぷら」は
じゃがいもをしゅうかくしたときにでる ちいさいじゃがいもを おだなくたべるために かんがえ
られた 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 きゅうしょくようにかえた「みそかんぷ
ら」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



じゃがいも



さといも



れんこん



とまと



きくらげ

7月 栄養の話

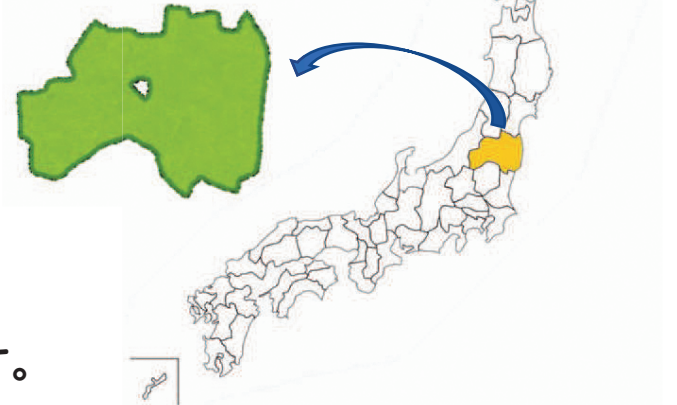
四街道市学校栄養士会
(中学校)

育て！元気な四街道っ子 ♪食べ物で旅行気分♪

★日本各地の郷土料理を知ろう★

福島県は、北海道、岩手県に次いで日本で3番目に面積が大きい県です。南北に連なる阿武隈高地と奥羽山脈を境にして、西から「会津地方」「中通り」「浜通り」の地域に分けられ、それぞれ異なる気候や特色を持っています。

福島県



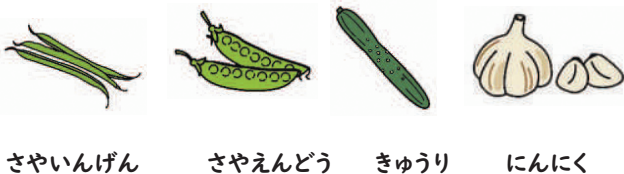
今月は、福島県でとれるおいしい食べ物について紹介します。

農業



福島県では、大消費地である首都圏に比較的近く、地域ごとに恵まれた自然条件を生かして、たくさんの農産物が生産されています。

もも、日本なし、りんご、西洋なし、すももなどの果物や、さやいんげん、さやえんどう、きゅうり、米、にんにくなどの野菜は、国内生産量上位に入っています。



さやいんげん さやえんどう きゅうり にんにく



果物



さくらんぼ、桃、なし、ぶどう、りんご、柿、いちごなど四季折々の果物が生産されています。種類の豊富さに加え、年間を通じて旬の果物が生産されているため「フルーツ王国」と呼ばれています。



米



「コシヒカリ」「ひとめぼれ」「天のつぶ」「里山のつぶ」などの種類の米を作っています。米が育つ7月から9月の気候は、日中の気温が高く、夜間は低いという日較差(一日の気温の差)が特徴です。この気候は、お米の生育を促し、美味しいお米を育むのに適しています。

福島県の
おすすめグルメ

みそかんぷら



じゃがいものことを福島県の方言で「かんぷら」と呼びます。「みそかんぷら」は、じゃがいもを収穫した時に出る“小さいも”を使って作る料理です。出荷できない小さなじゃがいもを無駄なく食べるために考案されたアイデア料理です。皮がついたままのじゃがいもを味噌や砂糖、みりんなどと炒めてつくります。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食用にアレンジした「みそかんぷら」が登場します。お楽しみに♪

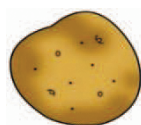
～今月の地場産物～



米



やまといも



じゃがいも



さといも



れんこん



トマト



きくらげ

そだて!げんきなよつかいどうっこ

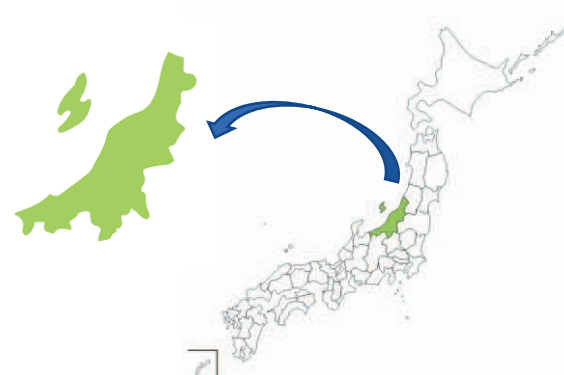
🍷たべものでりょこうきぶん🍷

にいがたけん

★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

にいがたけんは うみに そって ほそながいかたちの
しまをもつ けんです。

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



のうぎょう



にいがたけんは こめを たくさん つくっ
ています。

また ねぎ アスパラガス カリフラワー
ブロッコリー トマト きゅうりなど たくさ
んのしゅるいの やさいをつくっています。
とくに えだまめが ゆうめいです。

また いちご すいか メロンなどの くだ
ものや なめこ えのきたけ しいたけなどの
きのこも たくさん つくっています。



さかな



ほそながく うみがあるため いろ
いろな しゅるいの さかなが いっぱ
い います。ぶりのどぐろ あまえび
やなぎがれいなどの さかなが よく
とれます。

また べにずわいがにや ずわいが
にあんこう はたはたも とれます。



すわいがに



はたはた

にいがたけんの
おすすめグルメ...

たれカツどん



出典元: 農林水産省ウェブサイト「うちの郷土料理」

たれカツどんは ごはんのうえに あまからい しょうゆだれをつけた あげたてのカツを
のせてたべるりょうりです。ごはんとかつのみ りょうりで 1つのどんぶりに カツが
2まい のっているのが とくちょうです。

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 「たれカツどん」
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



じゃがいも



トマト



れんこん



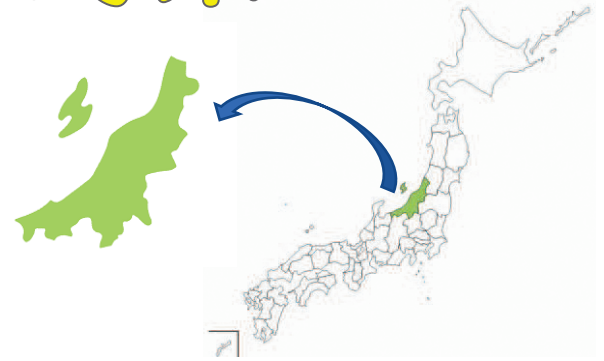
きくらげ

育て！元気な四街道っ子 食べ物で旅行気分

新潟県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

新潟県は、本州の日本海沿岸に位置する県です。スキー場、国立公園、多くの温泉で知られ、沖合には離島の佐渡島があります。



今月は、新潟県の主な農・水産業について紹介します。

農業

様々な野菜や果物を作っています。



新潟県は、全国でも有数のえだまめ産地です。品種やとれる時期により「新潟えだまめ」「新潟茶豆」「新潟あま茶豆」の3つがあります。

そのほかにも、ねぎ、きゅうり、トマト、アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワーなどたくさんの野菜や、いちごやスイカ、メロンなどの果物も、作っています。

また、なめこ、しいたけ、えのきたけなど、きのこも有名です



水産業



多種多様な魚介類が水揚げされます。特に、寒ブリ、ノドグロ、甘エビ、ヤナギガレイなどは新潟のブランド魚として有名です。また、ベニズワイガニやズワイガニ、アンコウ、ハタハタなどもよく獲れます。

食品産業



米どころということもあり、米を主原料とした食品産業が盛んです。特に米菓^{べいか}は、日本一の出荷額です。せんべいや、包装された餅^{もち}が有名です。

新潟県の
おすすめグルメ

たれカツ丼



出典元：農林水産省ウェブサイト「うちの郷土料理」

たれカツ丼は、ごはんの上に、^{あまから}甘辛いしょうゆだれにくぐらせた、揚げたての薄めのトンカツをのせたカツ丼です。ごはんとかつだけの料理で、1つの丼にカツが2枚のっているのが特徴です。昭和初期、モダンな料理だったカツカツという料理のカツに、しょうゆだれをつけたのが始まりといわれ、人気料理となり、今でも、ご当地グルメ、市民のソウルフードとして親しまれています。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「たれカツ丼」が登場します。

お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米



やまといも



さといも



じゃがいも



トマト



れんこん

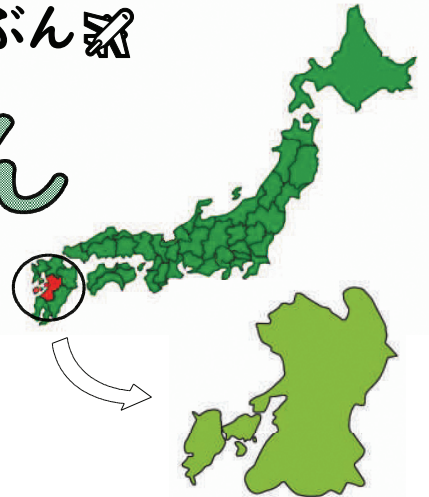


きくらげ

そだて!げんきなよつかいどうっこ ㊦たべものでりよこうきぶん㊦

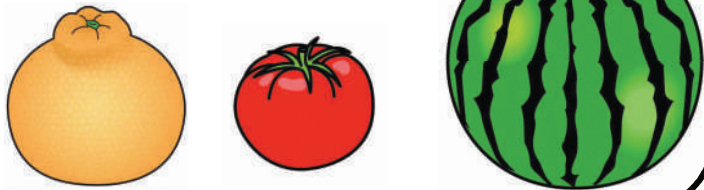
★にほんかくちの きょうどりょうりをしろう★ くまもとけん

くまもとけんは きゅうしゅうの ほぼまんなか に あります。
おおむかしの かざんかつどうで できた やまが あり きれいな
わきみずが たくさん である ことから 「ひのくに」 や 「みずのくに」
と よばれて います。 こんげつは くまもとけん の 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

ゆたかな しぜん と きれいな みずを
いかして くだもの やさい こめ など
いろいろな のうさくぶつを つくって
います。 とくに 「デコポン」 「トマト」
「すいか」 は にほんで いちばん
おおく つくられて います。



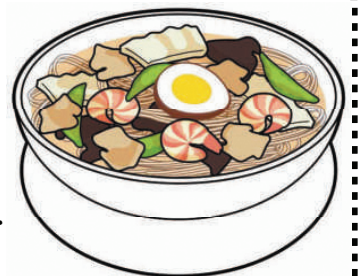
さかな のり

ひろいうみと おおきなかわが ある
ため マダイ コハダ クルマエビ アユ
ウナギ アサリ のりなどが たくさん
とれます。 なかでも 「クルマエビ」と
「のり」は ゆうめいで こうきゅうひ
んとして ぜんこくに うられて います。



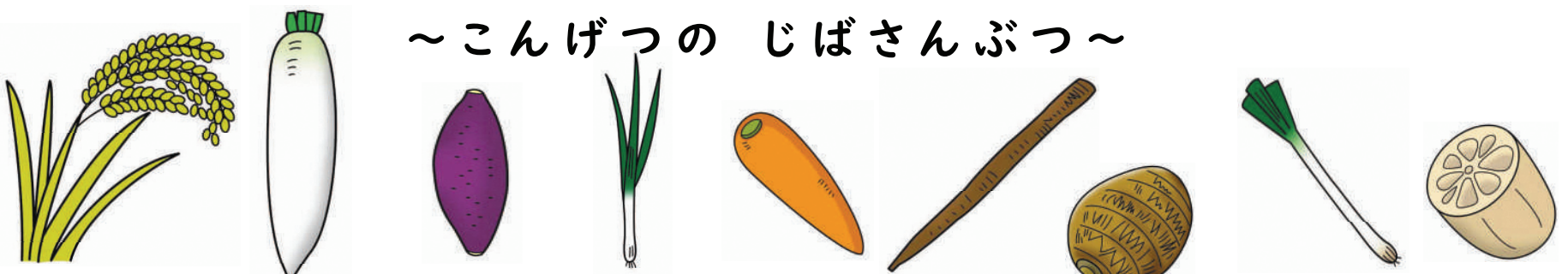
くまもとけんのおすすすめグルメ タイピーエン

「タイピーエン」は やく100ねんまえに くまもとけん に やって来た
ちゅうごくじんが かんがえだした ぐだくさんの スープリょうりです。
はるさめスープに エビ イカ ぶたにく はくさいなどを いれ ゆでたまごを
そえます。 タイピーエンという なまえには 「よのなかが へいわなことを
おいわいする」という いみが こめられて 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 「タイピーエン」が
でます。 おたのしみに♪

~こんげつの じばさんぶつ~



こめ だいこん さつまいも はねぎ にんじん ごぼう さといも ながねぎ れんこん

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★

熊本県

熊本県は、九州のほぼ真ん中にあります。阿蘇の火山活動によってもたらされた雄大な地形や自然のめぐみから、「火の国」とよばれています。一方で、阿蘇の山々から湧き出す地下水が豊富なことから「水の国」という両面を持ち合わせています。



今月は熊本県のおいしい食べ物について紹介します。

農業

温暖な海岸地帯から阿蘇の高冷地帯まで広がる豊かな自然と、豊富な地下水を活かし、たくさんの農作物が作られています。

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、米や様々な野菜作りがさかんです。とくに、すいか・トマト・デコポンは全国第1位の収穫量をほこり、日本中に出荷されています。



漁業

有明海や八代海、天草の西側の海域、球磨川、緑川や菊池川などの河川が漁場となり、マダイ、シマアジ、コハダ、クルマエビ、アユ、ウナギ、アサリ、ノリなど、たくさんの海産物がとれます。

なかでも、クルマエビの養殖は明治時代から続く伝統があり、生きクルマエビは最高級品として全国の市場で珍重されています。

また、ノリの養殖もさかんで、有明海産のクロノリは贈答品用に加工されています。



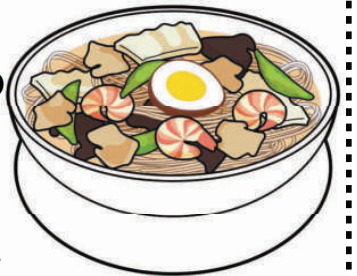
熊本県の
おすすめグルメ

タイプーエン (太平燕)

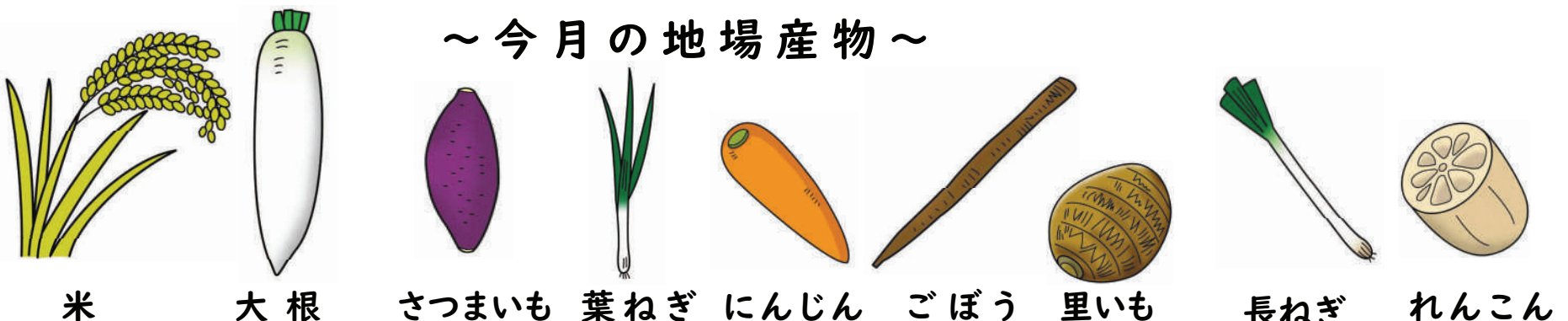
「タイプーエン」は、約100年前に熊本県にやってきた中国人が、祖国の家庭料理をもとに考え出した具だくさんのスープ料理です。春雨スープにエビやイカ、豚肉、白菜などを入れ、ゆでたまごをそえます。

タイプーエンの「エン(燕)」を「宴」とかけ、「太平(世の中が平和なこと)」をいいう「宴」という意味がこめられた縁起のよい料理です。

今月は、四街道市のすべての小・中学校で、給食に「タイプーエン」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 里いも 長ねぎ れんこん

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★

とうきょうとは ぜんこくで 3ばんめに せまいですが
ぜんこくで いちばんおおくの ひとがすんでいます。

にほんの ほぼまんなかにもあり とうきょうわんや
かんとくさんち いずしょとうや おがさわらしょとうなどの
しまもあります。こんげつは とうきょうとの おいしいたべもの
について しょうかいします。

とうきょうと



やさい



とうきょうとでは「ねりまだいこん」「やなかしょうが」「せんじゅねぎ」など「えどとうきょうやさい」といわれる おかしながらの やさいや「こまつな」が ぜんこくてきに ゆうめいです。

はちじょうじまでは「あしたば」が ゆうめいです。こなにしてい「あおじる」や「うどん」にも つかっています。



にく さかな



おいしくたべられるように そだてられた「TOKYO X(トウキョウ エックス)」や「とうきょう しゃも」などが ゆうめいです。

とうきょうわんでは「きんめだい」や「あさり」が ゆうめいです。

きれいなかわでは「やまめ」や「いわな」をそだてています。



とうきょうとの
おすすめグルメ

ちゃんこなべ

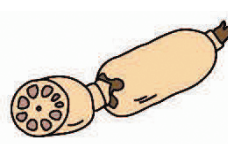
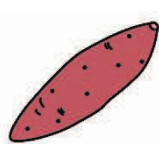


ちゃんこなべは おすもうさんが からだをおおきくするために たくさんのぐざいをいれて つくる えいようまんてんの おいしい なべりょうりのことです。とうきょうの りょうごくにある すもうべやごとに ぐざいや あじつけを くふうして まいにち おいしくたべられるように つたわってきました。

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「ちゃんこなべ」がでます。

おたのしみに♪

～こんげつの じばさんぶつ～



こめ だいこん やまといも さつまいも さといも れんこん にんじん きくらげ ねしょうが

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★

東京都は、香川県、大阪府について、全国で3番目に面積が狭いですが、人口密度は全国で最大です。

東京都はくぶ区部、たまたちいきとう多摩地域、島しょ部からなり、東は東京湾西は関東山地、太平洋上に伊豆諸島、小笠原諸島があります。今月は、東京都でとれるおいしい食べ物について紹介します。

東京都



農作物

東京都では、ねりまだいこん練馬大根、やなかしょうが谷中生姜、せんじゅ千住ねぎなど、江戸東京野菜といわれる伝統野菜があります。また、都内全域で小松菜が生産されています。

島しょ部の八丈島では、あしたば明日葉が有名です。粉末や明日葉うどんなどにも加工されています。



江戸東京野菜



小松菜



明日葉

畜産物

脂肪まで旨味があるのが特徴のブランド豚「TOKYO X (トウキョウ エックス)」や、優れた肉質の地鶏「東京しゃも」などが、特産です。



TOKYO X



東京しゃも

水産物

東京湾では、いっぽんづ一本釣り漁法で水揚げされる「きんめだい」や「あさり」が特産です。

多摩川流域では、「奥多摩やまめ」「奥多摩いわな」などの川魚が養殖されています。



奥多摩やまめ



奥多摩いわな

東京都の
おすすめグルメ

ちゃんこ鍋



ちゃんこ鍋は、明治期に東京・両国の相撲部屋で、力士の食事として発祥しました。引退した力士が、ちゃんこ鍋屋を開業することで、一般の人々にも広く知られるようになりました。

「ちゃんこ」の由来は、親方を父になぞらえて「ちゃん」、弟子を「こ」として、親方と弟子と一緒に食事をするからや、大きな中華鍋(チャンクオ)で作っていたからと言われています。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食用にアレンジした「ちゃんこ鍋」が登場します。お楽しみに♪

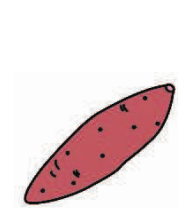
～今月の地場産物～



米 だいこん



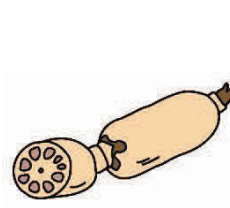
やまといも



さつまいも



さといも



れんこん



にんじん



きくらげ



ねしょうが

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 

ならけん

★にほんかくちの きょうどりょうりを しろう★

ならけんのある きんきちほうには おおきなやまや
もり れきしのあるたてものがたくさんあります。

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



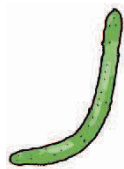
のうぎょう

ならけんは あめがすくないため おおきな
いけをつくって やさいなどを そだてています。
ならけんには 「やまとやさい」というものが
あります。だいこんのはに にている「やまとまな」
や おおきくなると 90cm以上になる「やまとさん
じゃくきゅうり」があります。

やまでは かき うめが つくられていて かきは
にほんで いちばん おおく つくられています。



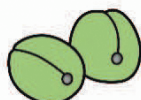
やまとまな



やまとさんじゃくきゅうり



かき



うめ

さかな

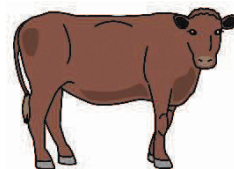
うみはありませんが かわで さかなを
とったり そだてたりしています。アユ コイ
フナなどが とれます。



アユ

にく

700ねんまえから おいしいにくぎゅうを
そだてていると ゆうめいでした。むかしの
くにの なまえから「やまとうし」と
よばれ いまでも おいしく
たべられています。



ならけんの
おすすめぐるめ

あすかじる



あすかじるは ぎゅうにゅう とりにく きせつのやさいをつかう ならけんの きょうどりょうり
です。ぎゅうにゅうは あすかじだいに ちゅうごくから つたわりました。ぎゅうにゅうは
えいようがあるため くすりとされていましたが そのうち とりにくを ぎゅうにゅうといっしょに
にて たべるようになったのが はじまりだそうです。

こんげつは よつかいどうの すべてのがっこうで きゅうしょくに 「あすかじる」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



さいといも



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  食べ物で旅行気分 

★日本各地の郷土料理を知ろう★

奈良県は、近畿地方の紀伊半島にあり、周りを大阪府・京都府・和歌山県・三重県の囲まれた、海に面していない「内陸県」です。南北に長く、中央を流れる吉野川より北部には奈良盆地、南部には紀伊山地が広がっています。歴史的建造物が多く、「古都奈良の文化財」として世界遺産に登録されています。

奈良県



今月は、奈良県でとれるおいしい食べ物について紹介します。

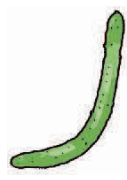
農業

奈良盆地では、雨が少ないことからため池を活用して農業を行っています。米やトマト、ほうれん草などの野菜が作られています。また、奈良県には特産品とされている「大和野菜」があります。大根の葉に似た「大和まな」や、成長すると90cm以上になる「大和三尺きゅうり」などがあります。

紀伊山地では、柿や梅などの果樹栽培が盛んで、特に柿の生産量は全国トップクラスです。



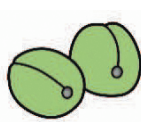
大和まな



大和三尺きゅうり



柿



梅

水産業

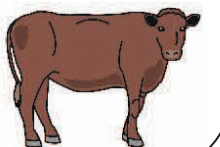
県内を流れる川の上流ではアユやアマゴ、下流ではコイやフナを中心に漁業が行われています。



アユ

やまとうし 大和牛

大和(奈良県の旧国名)は、700年前の鎌倉末期頃には、美味しい牛を育てている国として有名でした。口溶けや風味がよくなるオレイン酸が多く含まれています。



奈良県の
おすすめグルメ

飛鳥汁



飛鳥汁は、牛乳・鶏肉・季節の野菜を使う奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から乳製品と鶏肉料理が伝わり、乳牛が宮中で飼育されるようになったことが牛乳のはじまりといわれています。栄養価の高い牛乳は当時はとても貴重で、薬として扱われていましたが、次第に鶏肉を牛乳で煮て食べるようになりました。仏教の広まりとともに一度廃れてしまいましたが、昭和初期頃から郷土料理として食べられるようになりました。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、「飛鳥汁」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

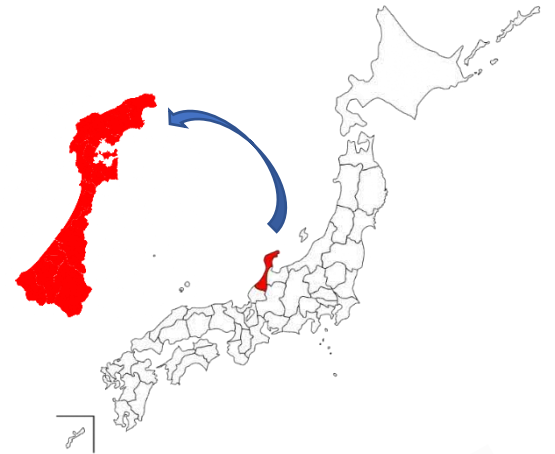
🌊 たべものでりょこうきぶん 🌊

いしかわけん

★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

いしかわけんは にほんの ほぼまんなかにある ほそながいかたちの けんです。

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

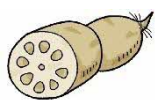


こめ やさい

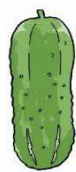
いしかわけんは こめを たくさん つくっています。また「かがやさい」という やさいが つくられています。あざやかなあかむらさきいろの はっぱの「きんじそう」や ねばりがつよい「かがれんこん」ふとさが6~7cmある「かがふときゅうり」などがあります。



きんじそう



かがれんこん



かがふときゅうり

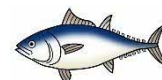


ノドグロ



スルメイカ

さかな



ブリ



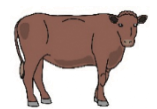
カニ

いしかわけんは 69 かしょ さかながとれるところがあります。ノドグロ スルメイカ ブリ カニ エビなどがとれます。



エビ

にく



とてもおいしい「のとうし」が そだてられています。1ねんかんで そだてられるかすが すくないため「まぼろしのブランドうし」といわれています。

いしかわけんの
おすすめグルメ

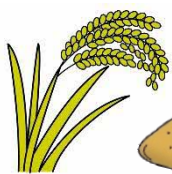
じぶに



じぶには カモのにくに こむぎこをつけて にた いしかわけんの きょうどりょうりです。「すだれふ」という「ふ」や きせつのやさいを あわせてにます。

こんげつは よつかいどうしの すべてののがっこうで きゅうしょくふうに アレンジした「じぶに」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 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  食べ物で旅行気分 

石川県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

石川県は、中部地方にあり、本州のほぼ中央部に位置します。南北に細長いことから「加賀」と「能登」に分けられます。「加賀」は肥沃な平野と潤沢な水を利用し、米どころとして知られ、「能登」は三方を日本海に囲まれているため、海の幸が豊富です。また、城下町金沢には、百万石の伝統が色濃く受け継がれています。



今月は、石川県のおいしい食べ物について紹介します。

農業

石川県は、米の生産が盛んで、主な品種としては「コシヒカリ」、「ひやくまん穀」、「ゆめみづほ」が生産されています。野菜では、すいか・大根・トマト・さつまいも、果物では、梨・ぶどうが生産されています。

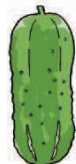
また、石川県には特産品とされている「加賀野菜」があります。鮮やかな赤紫色の葉をした「金時草」や、粘りが強いのが特徴の「加賀れんこん」、太さが6~7cmある「加賀太きゅうり」などがあります。



金時草



加賀れんこん



加賀太きゅうり

水産業



ノドグロ

長い海岸線をもつ石川県は、南からの暖流と北からの寒流が交わる好漁場で、69の漁港があります。

ノドグロ、スルメイカ、ブリ類、カニ類、エビ類などがとれます。



スルメイカ



ブリ



カニ



エビ

畜産業



年間の出荷頭数が少なく「幻のブランド牛」といわれる「能登牛」が育てられています。肉質がきめ細かく、脂肪の質がよい和牛として高く評価されています。牛肉のやわらかさや食感などに影響を与えるオレイン酸が多く含まれているのが特徴です。

石川県の
おすすめグルメ

じぶに 治部煮



治部煮は、カモの肉に小麦粉をつけて煮た、石川県の郷土料理です。「すだれ麩」という「麩」や、季節の野菜も合わせて煮ます。治部煮は、「豊臣秀吉の家臣の岡部治部右衛門が朝鮮から伝えた」、「江戸時代に、高山右近という人が宣教師から教わったポルトガル料理が日本風になった」、「『じぶじぶ』という、煮ている音」などからその名前がついたといわれています。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食風アレンジした「治部煮」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



白菜



大根



長ねぎ



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

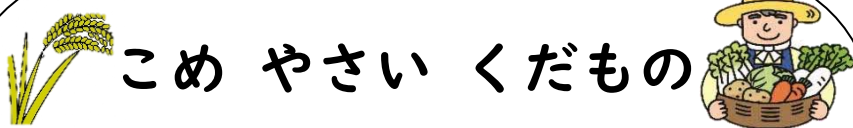
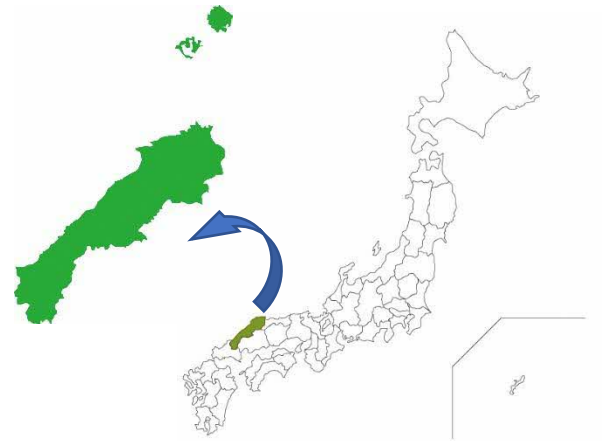
 たべものでりょこうきぶん 

しまねけん

★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

しまねけんは やまや かわがおおい しぜんゆたかな けんです。きたがわに うみがあり ほそながい かたちをしています。

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



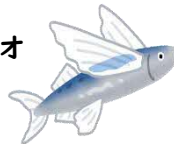
こめ やさい くだもの

みずが きれいなので こめをたくさんつくっています。

ねぎや トマトなどの たくさんの やさい しいたけ えのきたけなどの きのこと ぶどうや かきなどの くだものが たくさん つくられています。



トビウオ



さかな



うみでは ノドグロや トビウオ カレイなどが とれます。

おおきな みずうみがあり しじみも たくさんとれます。



アカムツ



カレイ



しじみ

しまねけんの
おすすめグルメ

ごじる



だいを すりつぶしたものを「ご」といい きざんだやさいと いっしょに みそするに いれた りょうりが「ごじる」です。だいでと いろいろなやさいが はいっているため えいようが たくさん とれます。ふゆに たべる かてい りょうりとして ひろく したしまれて 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「ごじる」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



やまといも



だいこん



さつまいも



にんじん



れんこん



はくさい



ねぎ



ごぼう



きくらげ

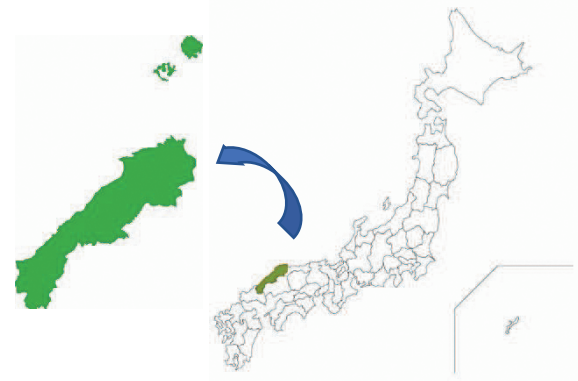
育て！元気な四街道っ子  食べ物で旅行気分 

★日本各地の郷土料理を知ろう★

島根県は中国地方の北側にあり、山や川が多い自然豊かな県です。東西に細長く北側に日本海、沖には4つの島々からなるおきしよとう隠岐諸島があります。

今月は島根県でとれるおいしい食べ物について紹介します。

島根県



農業



きれいな水を生かした水田が多く、米をたくさん作っています。また、ねぎやトマトなどの野菜、しいたけ、えのきたけなどのきのこ、ぶどうやかきなどの果物の栽培も盛んです。



トビウオ



水産業



海や湖の恵みがとても豊かです。海では「ノドグロ」とも呼ばれる高級魚アカムツや「あご」と呼ばれるトビウオ、カレイなどの水揚げが全国でもトップクラスです。しんじこ宍道湖という大きな湖でとれるしじみも有名です。



アカムツ



カレイ



しじみ

島根県の
おすすめグルメ

ご じ る 呉汁



だいず大豆をすりつぶしたものを「ご呉」といい、刻んだ野菜といっしょにみそ汁に入れた料理が「呉汁」です。大豆といろいろな野菜が入っているため、栄養価が高いです。秋に収穫された大豆が冬に多く出回ることから、冬に食べる家庭料理として広く親しまれています。今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「呉汁」が登場します。お楽しみに♪

じ ば さ ん ぶ つ ～今月の地場産物～



米



やまといも



だいこん



さつまいも



にんじん



れんこん



白菜



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！げんきなよつかいどうっこ

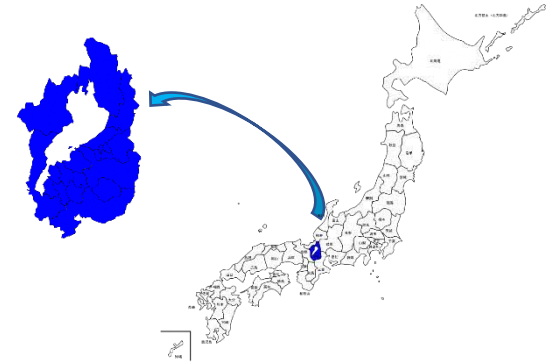
🐟 たべものでりょこうきぶん 🐟

しがけん

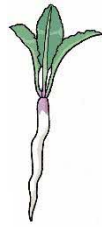
★にほんかくちのきょうどりょうりをしろう★

しがけんは まわりを やまにかこまれ まんなかに
おおきなみずうみがあります。

こんげつは しがけんでとれる 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



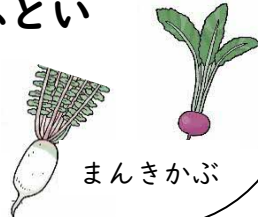
しがけんは こめを たくさん
つくっています。 ひのな

また 「おうみやさい」というやさいが
つくられています。100 えんだまくらい
の ふとさの 「ひのな」や ボールのよう
なかたちで あかいろの 「まんきかぶ」

はっぱが むらさきいろで ふとい
「いぶきだいこん」などが
あります。

いぶきだいこん

まんきかぶ



こあゆ

さかな・にく



びわます

みずうみには めずらしいさかなが
たくさんいます。こあゆ びわます
ほんもろこ いさぎ にごろぶな ごり
などの さかながとれます。

また ゆたかなしぜんと みずに
めぐまれて そだてられた わぎゅう
が ゆうめいです。



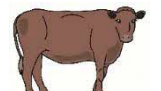
ほんもろこ



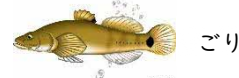
いさぎ



にごろぶな



おうみぎゅう



ごり

しがけんの
おすすめグルメ...

じゅんじゅん



出典元：農林水産省ウェブサイト「うちの郷土料理」

じゅんじゅんは ぎゅうにく とりにく さかななどを すきやきふうにあじつけした
なべりょうりです。ぐを なべでにるときに でおとが「じゅんじゅん」ときこえること
から このように いわれようになりました。

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 「じゅんじゅん」
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



トマト



さつまいも



にんじん



れんこん



はくさい



ねぎ



はねぎ



ごぼう



きくらげ

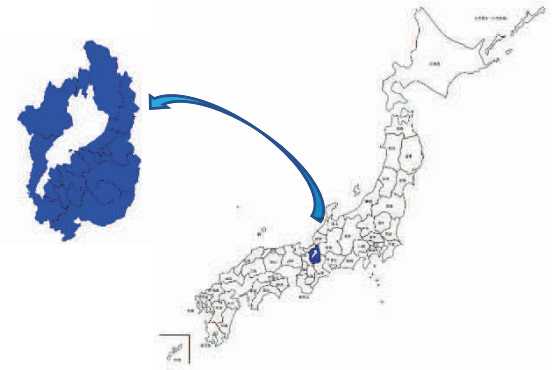
育て！元気な四街道っ子

🍴 食べ物で旅行気分 🍴

滋賀県

★日本各地の郷土料理を知ろう★

滋賀県は、日本のほぼ中心に位置し、山脈・山地が取り囲み中央部に琵琶湖と近江盆地が広がります。面積の半分以上は山地で、おおよそ6分の1は琵琶湖が占め、他の盆地と比較すると、夏の暑さや冬の寒さは少しおだやかです。



今月は、滋賀県のおいしい食べ物について紹介します。



農業

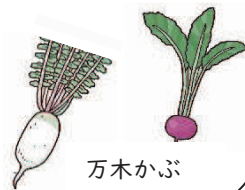
稲作が中心で、主な品種として「近江米」が生産されています。

また、伝統野菜の「近江野菜」を郷土料理や保存食として、食生活を支えています。太さが100円玉程度で、根の上部が赤紫色の

「日野菜」や9~10cmの球形で表面の紅色と中の白色の綺麗な「万木かぶ」、葉と首が赤紫色で太短く丸みを持つ「伊吹だいこん」

などがあります。

日野菜



伊吹だいこん

万木かぶ



コアユ

水産業・畜産業



ビワマス

琵琶湖固有種の湖魚を捕る漁業が発展し、独自の食文化が育まれました。コアユやビワマス、ホンモロコ、イサザ、ニゴロブナ、ゴリなどは琵琶湖のみ生息しています。

豊かな自然と水にめぐまれて育った高級和牛の代名詞である「近江牛」が有名です。



ホンモロコ



ゴリ



イサザ



ニゴロブナ



近江牛

しがけんの
おすすめグルメ

じゅんじゅん



出典元：農林水産省ウェブサイト「うちの郷土料理」

じゅんじゅんは、牛肉、鶏肉や湖魚などをすき焼き風に味つけをした鍋料理です。牛肉や鶏肉は、お正月やおぼんなどのハレの日に食べられています。具材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえることに由来するといわれ、古くから旬の野菜と一緒に煮こんで食べていました。

今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食風にアレンジした「じゅんじゅん」が登場します。お楽しみに♪

～今月の地場産物～



米



やまといも



トマト



さつまいも



にんじん



れんこん



はくさい



ねぎ



葉ねぎ



ごぼう



きくらげ