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　りょこうきぶん✈

とっとりけん



★にほんかくちの　きょうどりょうりを　しろう★

　とっとりけんは　うみや　やまに　かこまれた　しぜんが　ゆたかな　けんです。

　こんげつは　とっとりけんで　とれる　おいしい　たべものについて　しょうかいします。

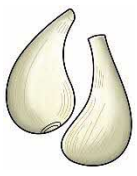
こめ　やさい　くだもの



　おおきな　かわの　ちかくでは　こめが　たくさん　つくられています。

　らっきょうは　にほんで　いちばん　おおく　つくられています。

　ほかにも　すいか　なしなどの　くだものが　たくさん　つくられています。とくに「にじゅっせいきなし」が　ゆうめいです。



らっきょう

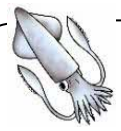


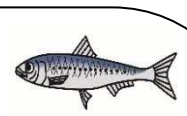
すいか



にじゅっせいきなし

さかな



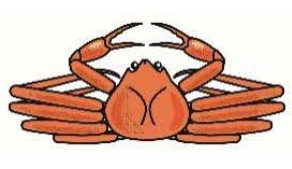


　うみでは　マツバガニ　ズワイガニ　マグロなどの　たくさんの　さかなが　とれます。

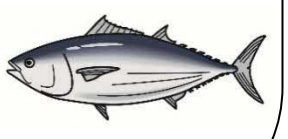
　とくに　ズワイガニは　にほんで　いちばん　とれます。「カニクリームコロッケ」や「カニちらしずし」「カニじる」などの　りょうりにつかわれています。



マツバガニ



ズワイガニ



マグロ

どんどろけめし





とっとりけんの
おすすめグルメ

　「どんどろけめし」は　とうふめし　ともよばれています。とうふを　にんじん　ごぼう　などの　やさいと　いためて　こめと　いっしょに　たいた　しょうゆあじの　まぜごはんです。とうふを　いためる　ときの　おとが「パリパリ」と「どんどろけ（かみなり）の　おと」に　にているため　このなまえが　つけられたと　いわれています。

　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「どんどろけめし」がでます。おたのしみに♪

～こんげつのじばさんぶつ～



こめ



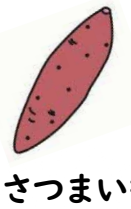
はねぎ



やまといも



さといも



さつまいも



れんこん



にんじん



きゃべつ



ごぼう



きくらげ



しょうが

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★

　鳥取県は、北に日本海、南は中国山地に囲まれた県です。鳥取砂丘や中国地方最高峰の大山（だいせん）、温泉地など観光名所として広く知られた県です。

　今月は、鳥取県でとれるおいしい食べ物について紹介します。

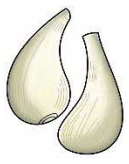


農　業

　東部・中部・西部の三大河川に開けた水田地帯での米作りが盛んです。

　砂丘地帯では、全国１位のらっきょう、全国４位のすいか、全国６位の日本なしの生産量をほこります。

　また「二十世紀梨」を中心に、県オリジナル品種の「なつひめ」「新甘泉（しんかんせん）」などの梨が作られています。


らっきょう


すいか


二十世紀梨

水　産　業

　西部の境港（さかいみなと）は松葉ガニ、ズワイガニ、マグロ、アジ、サバ、イワシ、スルメイカなど多種多様な魚介がとれる日本有数の漁港です。

　特に、９月～６月までの時期に日本で一番水揚げされるズワイガニは、「カニクリームコロッケ」や「カニちらし寿司（ずし）」「カニ汁」など、カニ肉を使用する食品に多く使われています。


松葉ガニ


ズワイガニ


マグロ

鳥取県の
おすすめグルメ

どんどろけ飯

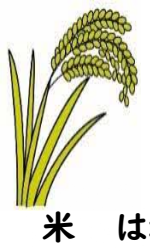




　「どんどろけ飯」は、鳥取県東部～中部地区で食べられる伝統的な家庭料理です。豆腐飯とも呼ばれ、豆腐をにんじん、ごぼうなどの旬の野菜といため、しょうゆで味付けして米と混ぜて炊きます。豆腐をいためる時の音が、「パリパリ」と「どんどろけ（雷）の音」に似ているため、この名前が付けられたといわれています。

　今月は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「どんどろけ飯」が登場します。お楽しみに♪

～今月の地場産物～


米


はねぎ


やまといも


さといも


さつまいも


れんこん


にんじん


きゃべつ


ごぼう


きくらげ


しょうが