

# 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\*

🍷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★

ながのけんは やまにかこまれています。

ふゆは さむく なつは すずしい ちいきです。

こんげつは ながのけんでとれる おいしい  
たべものについて しょうかいします。

## ながのけん



### やさい くだもの

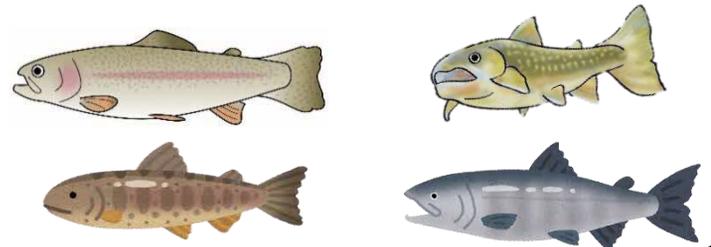
いろいろな しゅるいのやさいや くだ  
ものをつくっています。セロリ<sup>せろり</sup>レタス<sup>れたす</sup>  
ぶなしめじ えのきたけは にほんで1ば  
んおおく つくられています。はくさい  
ぶどう りんごは にほんで2ばんめにお  
おく つくられています。



### さかな

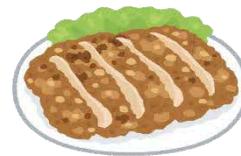


ながのけんには うみがありません。  
かわで にじます いwana やまめ しん  
しゅうサーモンなどが そだてられて  
います。なかでも にじますは にほんで  
2ばんめにおおく そだてられています。



長野県の  
おすすめグルメ

## さんぞくやき



「さんぞくやき」は いちまいのとりにくを たれにつけこみ かたくりこを まぶして  
あげたりょうりのことです。

あげものりょうりなのに「やき」がついているのは むかしは あぶらをてにいれるの  
がたいへんだったため あぶらを たくさんつかって あげられず すくないあぶらで や  
いていたからです。

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「さんぞくやき」  
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



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

\*育て！元気な四街道っ子\* 食で旅気分

## 長野県

### ★日本各地の郷土料理を知ろう★

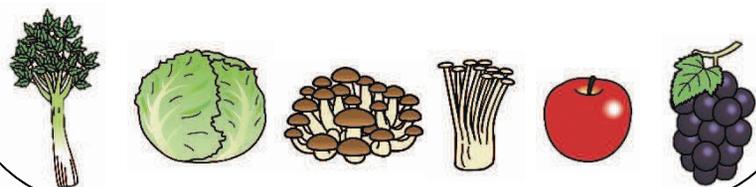
長野県は、8つの県と接している内陸県で、山地が多く、西部・南部に日本アルプスの山々がちなっています。

山に囲まれているので、台風や梅雨の影響が少なく、夏と冬、昼と夜の気温差が大きくなります。高原野菜やくだもの栽培が盛んです。今回は、長野県の主な産業や食べ物について紹介します。



### 農業

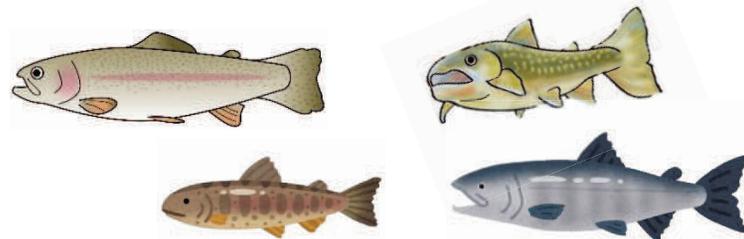
長野県は変化に富んだ気候を利用して、いろいろな農産物を作っています。大都市に近く、高速交通網の整備により、新鮮な農産物をいち早く都市に出荷できます。セロリ、レタスは収穫量が全国1位、ぶなしめじ、えのきたけは生産量が全国1位、白菜、ぶどう、りんごは収穫量が全国2位です。



### 水産業

川、湖、沼、池などの美しく豊かな自然に恵まれた長野県では、さまざまな淡水魚の養殖が行われています。

ニジマス、イワナ、ヤマメ、信州サーモンなどの養殖が盛んです。なかでもニジマスの生産量は全国で2位です。



## ぞく 山賊焼き

長野県の  
おすすめグルメ



「山賊焼き」は、松本市や塩尻市を中心に親しまれている郷土料理です。鶏の一枚肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた料理のことです。名前の由来は諸説あるようですが、山賊は物を「とりあげる」から、「鶏を揚げる」料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったと言う説があります。また、その迫力ある見た目が「山賊のごとく荒々しい」として名付けられたと言う説もあります。揚げ物料理なのに「焼き」がついているのは、昔は油が貴重だったため、少量の油で焼いていたからです。

今回は、四街道市の全ての小・中学校で、給食に「山賊焼き」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