

# 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★

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 ほぼまんなかにあり とうきょうわんや

かんとうさんち いすしょとうや 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



とうきょうでは「ねりまだいこん」「やなか  
しょが」「せんじゅねぎ」など「えどとうきょう  
やさい」といわれる むかしながらの やさいや  
「こまつな」が ぜんこくで 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「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

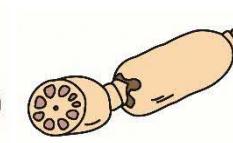
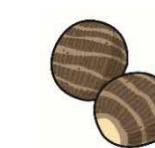
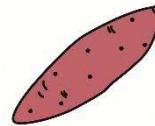
## ちゃんこなべ



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 たくさんのがざいをいれて  
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

# 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★

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。

東京都は区部、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。

### 農作物

東京都では、練馬大根、谷中生姜、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、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

### 東京都



### 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、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♪

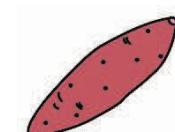
### ～今月の地場産物～



米



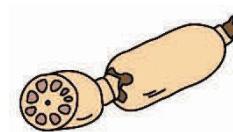
だいこん



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