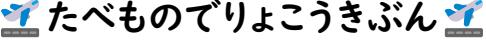


12月えいようのはなし

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

★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 きんきちはうには 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。

ならけん



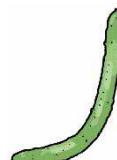
のうぎょう

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

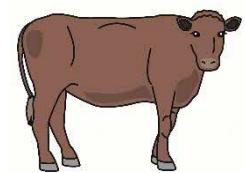
うみはありませんが かわで さかなを
とったり そだてたりしています。アユ コイ
フナなどが とれます。



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

12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★

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。

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。

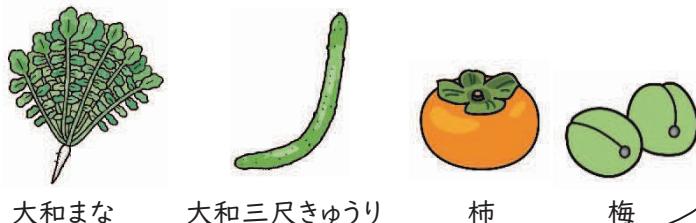
奈良県



農業

奈良盆地では、雨が少ない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。



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、乳牛が宮内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しましたが、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