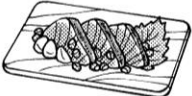


寒さの厳しい季節となりました。風邪やウイルスによる感染症予防のために、手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。また、睡眠を十分にとることや栄養バランスのよい食事をとることで、風邪やウイルスに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。特に3年生は受験を控えている人も多いと思います。試験で自分の力を発揮できるよう、体調管理に気をつけましょう。

日本各地の郷土料理

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の料理に注目してみましょう。



かつおのたたき
(高知県)

もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



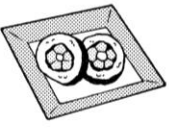
へしこ
(福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けることで長期保存できます。



いも煮(山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。



太巻きずし(千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。



柿の葉ずし(奈良県)

塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみ特徴。

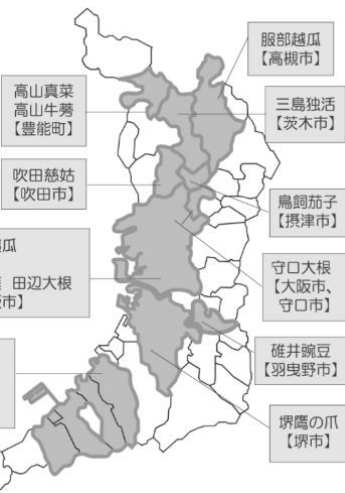


北海道・東北
中部
近畿
中国・四国
九州・沖縄

九州・沖縄	中国・四国	近畿	中部	関東	北海道・東北
がめ煮 (福岡県)	岩国ずし (山口県)	めはりずし (和歌山県)	のっぺい汁 (新潟県)	おきりこみ (群馬県)	石狩鍋 (北海道)
ちゃんぽん (長崎県)	かきの土手鍋 (広島県)	にしんなす (京都府)	かぶらずし (石川県)	しもつかれ (栃木県)	じゃっば汁 (青森県)
冷や汁 (宮崎県)	鯛めし (愛媛県)	ふなずし (滋賀県)	ほうとう (山梨県)	深川丼 (東京都)	ひつつみ (岩手県)
鶏飯 (鹿児島県)	讃岐うどん (香川県)		ひつまぶし (愛知県)		こづゆ (福島県)

大阪の食文化について知ろう！

大阪は、江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独自の野菜が多数ありました。しかし、戦後、農産物の生産性を上げるための品質改良や農地の宅地化、食生活の洋食化が進み、地域独自の歴史や伝統を有する品種が次々に店頭から消えていきました。近年、こうした伝統ある野菜を見直そうという機運が高まり、昔ながらの野菜を再び味わってもらえるよう、大阪府では関係機関と協力して「なにわの伝統野菜」の発掘と復活に取り組んできました。現在19種類の野菜が登録されています。



大阪には郷土料理もたくさんあります。大阪府泉州南部で栽培された水なすを加工した「水なす漬」や、大阪寿司と呼ばれる箱寿司や堺市の土産物で定番の「くるみ餅」などの他にもいろいろあります。大阪の人はだしの味を大切にしており、汁物はもちろん、たこ焼きやお好み焼きなどの「粉もの」にもだしが入ります。大阪は食材を大切にし、無駄を出さず、極力捨てることをしない「始末の精神」と、食への熱い情熱によって、「食い倒れのまち」といわれるほど豊かな食文化が育っています。 私たちもこの精神を受け継いでいきたいですね。



トマッピー4コマ劇場

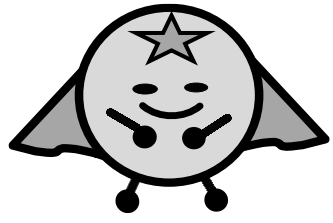


深野中学校と諸福中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品（缶バッジ）をプレゼントします。

ご応募ありがとうございます
ございます♪まだまだ
絶賛募集中です！



ペンネーム：ラブ（深野中学校）



ペンネーム：かなりん（深野中学校）



ペンネーム：ゆき（諸福中学校）

ほうれん草の栄養素と旬

左の四コマ漫画にも苦手な野菜として登場するほうれん草ですが、ほうれん草には鉄やビタミンA、ビタミンC、カリウムといった栄養素がたくさん含まれています。

また、ほうれん草の旬は11月～2月で、冬のほうれん草は色が濃く、甘みがあり、ビタミンCは夏の時期の3倍も含まれていると言われています。旬のほうれん草を積極的に食べ、寒い季節も元気に過ごしましょう。