

知ってわくわく！楽しもう♪

しょくいくたんけん

いちかわの食育探検

スタート

いちかわの食育には
どんなことがあるかな?
クイズに答えて宝を見つけてよう♪
さあ、いつしょに出発だ！



クイズ 2

千葉県の郷土料理は
どっち？

A:太巻きまつりずし

B:さばずし

ヒント:写真みてね



クイズ 5

6月は食育月間！
毎月○日は食育の日！

- A:9日
B:19日
C:29日



クイズ 6

いちかわ 市川市の行徳沖でとれる貝は？

- A:ホンビノ貝
B:ホタテ貝



ゴール

やったね♪宝箱がみつかったよ！
いちかわの食育について、
もっとくわしくみてみよう。



わかるかな？
コマに野菜はいくつある？
いちかわ 市川市でとれる野菜だよ。
○をかぞえてみよう。

クイズ 1

いちかわで一番多く
作られているぐだものは？

- A:いちご
B:ぶどう
C:なし



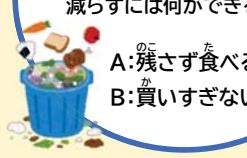
クイズの答えは
裏面みてね！

食べる前には
せっけんを使って
しっかり手あらい。

クイズ 3

まだ食べられるのに
捨ててしまう“食品ロス”。
減らすには何ができるかな？

- A:残さず食べる
B:買はずがない



クイズ 4

市川産の“市川とまと”
この子のおなまえは？

- A:とまくん
B:いちとま
C:とまりん



1日3食 バランスよく食べましょう♪

主食(ごはん)

エネルギーのもと



主菜(おかず)

からだをつくる



副菜(やさい)

からだの調子を
ととのえる



3つの色をそろえると栄養のバランスがよくなるよ！

レンジで簡単、ランチにもおススメ！

野菜たっぷりタコライス

作り方

1人分 488kcal 塩分:1.7g

材料(4人分)

合びき肉…240g

玉ねぎ…1/2個(100g)

にんじん…1/3本(50g)

ピーマン…1個(40g)

しいたけ…1個(20g)

ケチャップ…大さじ2

ウスターソース…大さじ2

カレー粉…小さじ1

塩…ひとつまみ

こしょう…少量

レタス…3枚(60g)

トマト…1個(200g)

ピザ用チーズ…60g

ごはん…4杯分(1人140g)

1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
2 レタスは1センチ幅の千切り、トマトは1センチの角切りにする。
3 大きめの耐熱容器に、ひき肉、1の野菜、Aの調味料を入れ、
よく混ぜ合わせる。中央を軽くへこませて、ふんわりとラップを
かけ、600wの電子レンジで約4分加熱する。
一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分加熱する。
(肉に火が通ったか確認し、足りない場合は加熱時間を増やす)

4 器にごはんを盛り付け、レタス、
③、トマト、チーズを飾りつける。





しそくいくたんけん かいせつ いちかわの食育探検 クイズ解説



クイズ1 市川市で一番多く作られているくだものは？

答え：C なし

千葉県は全国一の梨の産地で、その中でも市川市はトップクラスです。平成19年には知名度や歴史が評価され「市川のなし」として地域ブランドの認証を受けました。市川市で収穫される主な品種は幸水、豊水、あきづき、新高の4種類。市内を走る国道464号線は通称「大町梨街道」と呼ばれ多くの直売所があります。

梨は夏バテ防止や疲労回復に効果があるくだもの！食べる1~2時間前に冷蔵庫で冷やすと、より甘みが強く感じられるのでおススメです！



市川梨丸

クイズ2 千葉県の郷土料理はどっち？

答え：A 太巻きまつりずし

次世代に伝えたい味として「農村漁村の郷土料理100選」にも選ばれた千葉県を代表する郷土料理で、古くから冠婚葬祭や集まりの時のごちそうとして受け継がれています。ルーツはいろいろありますが「具を芯にして巻く」という技法がもとになっています。

千葉県の米と東京湾で獲れるのりを使い、切り口に現れる花や動物、キャラクターなど様々な巻き方があり、彩り豊かな「作って食べて楽しい」



クイズ3 “食品ロス”を減らすには何ができるかな？

答え：A 残さずたべる B 買いすぎない(どちらも正解)

日本の1年間の食品ロスは約600万トン(東京ドーム約5杯分)で、これは国民一人あたりに換算すると‘お茶碗一杯分の食べ物’が毎日捨てられている計算になります。食べ物を捨ててしまうのはもったいないだけでなく、地球にも悪影響を与えます。

食品ロスを減らすためには、無駄な買い物をしない、料理を作り過ぎない、食べ残さないことが大切です。

これからの未来に向けて、出来ることから取り組んでみましょう！

10月は食品ロス月間、10月30日は食品ロスの日です。



クイズ4 市川産の“市川とまと”この子のおなまえは？

答え：B いちとま

「市川とまと」は約50年の歴史があり主に柏井町などで作られています。旬は3月~6月。市内の直売所やスーパーなどで販売されています。赤く熟した状態で収穫されるので、味が濃厚でおいしいと評判です！真っ赤なトマトには、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維など栄養がいっぱい。赤い色はリコピンと呼ばれ、抗酸化作用で体を強くする働きがあります。市川市の飲食店では、市川とまとを使った絶品メニューも期間限定で提供されています♪



クイズ5 6月は食育月間！毎月〇日は「食育の日」！

答え：B 19日

国は毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

19日は食育の「育(いく)=19」という数字を連想させることに由来します。

心も体も健康に豊かでいきいきとした生活を送るために「食」が大切です。

毎月、食育の日をきっかけに「家族みんなで食卓を囲む」、

「好き嫌いをしない」、「よくかんで食べる」など、

自分や家族の食生活を見直して、楽しく食育をはじめましょう！



クイズ6 市川市の行徳沖でとれる貝は？

答え：A ホンビノス貝

東京湾で最初に発見されたのは約20年前と言われています。北アメリカ原産の二枚貝で、船橋、市川沖で10年前から漁獲されるようになった千葉県の新名物です。

2017年には食味の良さが注目され「三番瀬ホンビノス貝」として千葉ブランド水産物に認定されました。アサリより大きくハマグリに似ています。一年中収穫ができる砂抜きが不要。粒が大きく味が濃いのでクラムチャウダーやバーベキューにオススメです！



○ の野菜は4種類(ほうれん草、長ねぎ、枝豆、とまと)だよ♪ 見つけられたかな？