

4月たべものカレンダー

NO. 294

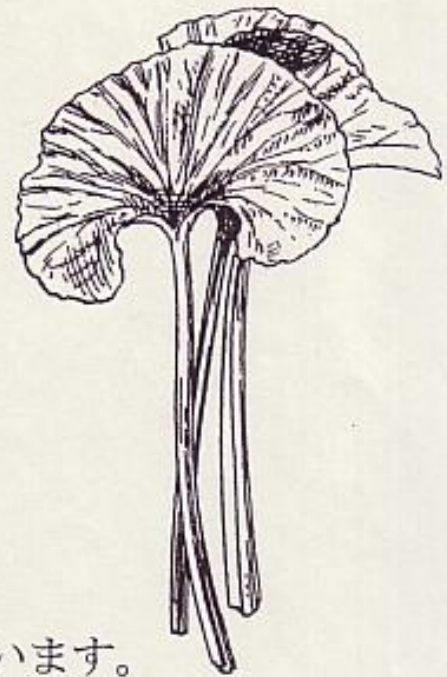
知多学校栄養士会

ふき



← ふきのとう

ふきの^{はな}のつぼみです。
てんぷらやあえもの
にして^た食べます。



○ ^{にほん}日本ではむかしから^た食べられています。

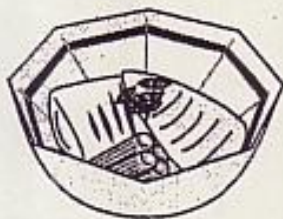
○ ^{ち た はん どう}知多半島は、^{にほん いちばん}日本で一番^{つく}たくさんのふきを作っています。

○ ^{はる}春のやさいです。



4 月

ふきをつかったりょうり



ふきとたけのこのもの



ふきごはん

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉓	28	㉑	30			

低学年用

4月たべものカレンダー

NO. 294

知多学校栄養士会

ふき



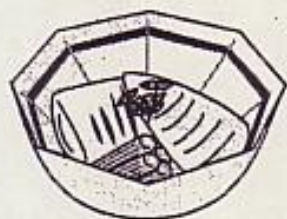
← ふきのとう

ふきの^{はな}花のつぼみです。
てんぷらやあえもの
にして食べます。



- 日本ではむかしから食べられています。
- 知多半島は、全国一のふきの^{さんち}産地です。^{とく}特に東海市や知多市、南知多町で多く作られています。
- 春の^{かお}香りと、^{いろど}彩りを味わう^{やさい}野菜です。

ふきを^{つか}使った^{りょうり}料理



ふきとたけのこの煮物



ふきごはん

4 月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉗	28	㉙	30			

高学年用

4月たべものカレンダー

No. 294

知多学校栄養士会

ふき



ようへい
葉柄



この部分は葉柄と
言って葉の一部です。

ゆでてから
筋を取って
調理します。

☆ 日本原産の野菜で、北海道から沖縄まで自生しています。
4月から6月には山菜としても食べられます。

☆ 食物繊維やカリウムを含んでいます。

☆ 全国で栽培されているのは、東海市で生み出された
「愛知^{わせ}早生ふき」で、愛知の伝統野菜の一つです。

4月



全国最大のふきの産地

知多半島は、ふきの生産量の40%
を占める全国最大の産地です。主に東
海市、知多市、南知多町で作られてい
ます。マルに知多の「知」をつけた^知
マークが知多のふきの目印です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉗	28	㉙	30			

中学校用