



10月 とちぎけん 栃木県

こんだて べいはん ぎゅうにゅう ふた いた
 献立 米飯 牛乳 豚二炒め

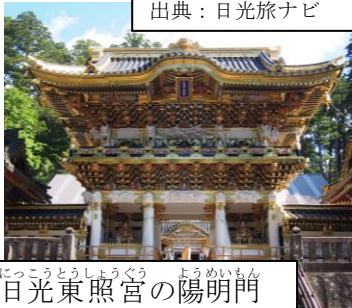
こまつな に たまご
 小松菜とゆばの煮びたし かんぴょうの卵とじ

きたちく にち なかちく にち みなみちく にち とうじょう
 北地区31日、中地区17日、南地区18日に登場します。



にっこうとうしょうぐう ゆうめい とちぎけん 日光東照宮で有名な「栃木県」

出典：日光旅ナビ



日光東照宮の陽明門

かんとうちほう とちぎけん にし ぐんまけん みなみ さいたまけん ひがし いばらぎけん
 関東地方にある栃木県は、西は群馬県、南は埼玉県、東は茨城県、
 きた ふくしまけん かこ ぎふけん おな うみ せつ けん
 北は福島県に囲まれています。岐阜県と同じで、海に接していない県
 しゅととうきょう さいたん キロメートル ばしょ とうほくしんかんせん
 です。首都東京からは、最短で60kmの場所にあり、東北新幹線
 を使うと約1時間で行くことができる距離です。

にっこうしゅ せかいいさん にっこう しやし ひと にっこうとうしょうぐう
 日光市には、世界遺産『日光の社寺』の一つでもある『日光東照宮』
 があります。『日光東照宮』は、徳川家康公がまつられている神社

で、日本を代表する最も美しい門といわれる『陽明門』があります。

かつ とちぎけん こくたい ぜんこくしょうがいしゅ たいかい 10月に栃木県で国体と全国障害者スポーツ大会!

ことしは がついつちがち がつ にち たい かいこくみんたいいくたいかい いちえ こくたい
 今年は、10月1日～10月11日に、第77回国民体育大会の「いちご一会とちぎ国体」が
 かいさい よてい
 開催される予定です。また、10月29日～10月31日には、全国障害者



たいかい いちえ たいかい かいさい よてい
 スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」が開催される予定です。
 ぎふけん たいひょう えら せんしゅ さんか かつやく わたし
 岐阜県からも代表に選ばれた選手が参加して、活躍します。私た
 ちも、きゅうしょく とちぎけん とくさんぶつ つか りょうり
 ちも、給食で、栃木県の特産物を使った料理をいただきながら、
 おうえん
 応援しましょう。



イラストの出典：栃木県国体・障害者スポーツ大会局

いちご一会とちぎ国体いちご一会とちぎ大会

第77回 国民体育大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022 第22回 全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022

せいちょうさんぎょう ほんてん のうぎょう うつのみやぎょうざ 成長産業として発展する農業と宇都宮餃子

とちぎけん おも のうさんぶつ せいにゅう こめ せいさんりょう ぜんこくじょうい し
 栃木県の主な農産物には、いちごやにら、生乳、米など、生産量で全国上位を占めているも
 のが多くあります。栃木県では、『成長産業として発展するとちぎの農業』の実現に向けて、
 おお とちぎけん せいちょうさんぎょう ほんてん のうぎょう じつげん む
 知恵と技術力による生産性の向上や農産物が高く売れるような工夫に取り組んでいます。

また、うつのみやし うつのみやぎょうざ うつのみやし ゆうめい
 また、宇都宮市では、『宇都宮餃子』や『宇都宮焼きそば』も有名です。

出典：栃木県広報課



出典：栃木県広報課

■にら

栃木県のにらの生産量は、全国2位です。かつては、栃木県が生産量日本一でしたが、平成18年以降は、急速に生産量を伸ばした高知県にトップの座を奪われており、関係者が一体となった「栃木にら No. 1 産地奪回運動」をしています。にらは、スタミナ野菜の代表で、カルシウムやカリウム、鉄、ビタミンなどの栄養が豊富で、疲労回復や免疫力アップに役立つといわれています。

■日光ゆばは「湯波」

「ゆば」といえば、日光「湯波」のほか、京都「湯葉」が有名です。この二つには名前だけでなく、作り方にも違いがあります。豆乳を煮た時にできる薄い膜を、京都では一枚で仕上げますが、日光では、薄い膜を二つ折りにすることで、間に豆乳が残るのが特徴です。



出典：日光ゆば製造株式会社



出典：栃木県干瓢商業協同組合

■かんぴょう

かんぴょうは、栃木県の代表的な特産物です。栃木県のかんぴょうは、全国生産量の98%以上を占めており、国産のかんぴょうのほとんどが栃木県産です。かんぴょうは、夕顔の実から作られます。7~8月にかけて収穫された、夕顔の実をひも状にして、真夏の太陽熱で、2日間かけて干します。1個の夕顔から150g~200gのかんぴょうができます。お寿司の「かんぴょう巻き」や「太巻き」、煮物や炊き込みごはんなどに使われます。カルシウム・カリウム・リン・鉄・食物繊維などが多く含まれる健康的な食材です。

