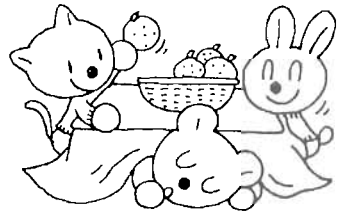


明けましておめでとうございます。

年が明け、初詣に行かれた方も多いのではないのでしょうか？
願いは人それぞれですが、今年一年間、家族が無事、平安に
過ごすことが何よりの幸せですね。

ところで、寒い季節にぴったりの食べ物の一つとして、鍋物
があります。鍋物は、体が温まり、野菜類をたっぷりと食べ
ることができる、優れた日本の食文化です。また、家族や仲
間と一緒に楽しく食べることで、鍋物がより美味しく感じる
ことができます。バランスのよい食事を食べることで、寒い
冬を元気に乗り切りましょう。



豊橋の農業

豊橋は、冬でも日照に恵まれた温暖な気候のため、
一年中農作物の栽培を行うことができます。また、
昭和43年に豊川用水が通水してからは、キャ
ベツ等の栽培が飛躍的に増え、農業産出額について、
平成16年度の統計まで、30年あまりの間、全
国一となっていました。

豊橋の農業が優れている理由は、気候や水だけ
ではありません。何よりも、農業に携わる方々が、
土地の開墾や農作業の工夫など、並々ならぬ努力
を行ってきたことにより、今日の豊橋農業の繁栄
があることは、言うまでもありません。

豊橋に吹く三河のカラッ風が、キャベツ、白菜を
より甘く、美味しくさせてくれますが、その分、
寒空の下での作業など、農家の方々の苦労もある
ことをお子さんにも教えてあげてください。

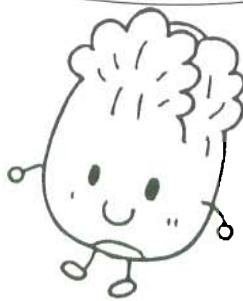
キャベツくん

いろをぬって
みよ~!!



愛知県のキャベツ生産量は全
国一です。その中でも、豊橋
市から田原市にかけて、一大
産地を形成しています。
豊橋のキャベツは、冬から春
にかけて出荷されます。春系
キャベツの「サワーキャベツ」
は豊橋で命名されました。

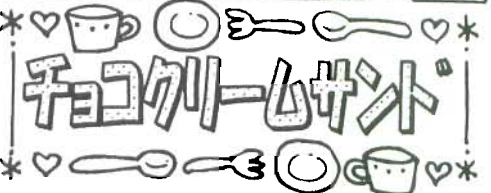
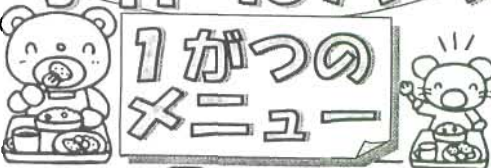
はくさいちゃん



豊橋産の冬野菜の中で、白菜も忘れてはな
らない存在です。明治時代に中国から輸入
され、愛知県で最初に栽培されました。現
在、豊橋は県下一の生産量を誇っています。
白菜畑をよく見ると、白菜の頭をわらや紐
で縛ってあります。これは、結球をよくし
たり、霜から守ったりするためのものです。

この季節、キャベツ、白菜は、鍋、味噌汁、スープ、炒め物、サラダ、和
え物など、多くの料理に大活躍します。毎日の食卓に欠かせませんね!!

親子で作ろう 手作りおやつ



材料（4人分）と作り方

純ココア	4g
スキムミルク	12g
ぬるま湯	72g
砂糖	大さじ1
コーンスターチ	10g
食パン	4枚

※スキムミルクの代わりに
牛乳80ccでもいいです。

1. スキムミルクをぬるま湯で溶いてミルク液
を作り、ココアを少量のミルク液で溶く。
※ 純ココアが無い場合は、加糖ココアを飲用
程度に溶き、砂糖を控える。
2. 残りのミルク液にコーンスターチを加え、
よく混ぜ、砂糖、ココア液を加える。
3. ころみがつくまで、弱火でかき混ぜながら
火にかける。
4. チョコクリームをパンに塗る。
※ミルク液が熱いとコーンスターチがダメにな
ります。また、冷めると硬くなってるので、
火を通し過ぎないように注意してくださいね。