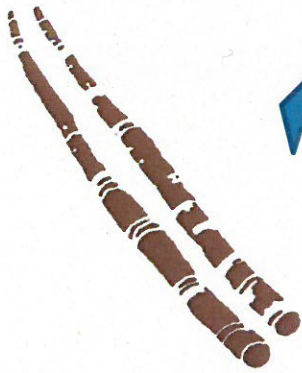


給食で

いばらき 茨城をたべよう

11月

いばらき 茨城をたべよう



11月 日(水)

ごはん 牛乳 和風ハンバーグ
おなかあえ みそけんちん汁

ごぼう

いばらきけん 茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位です。おみたまし 小美玉市、ほこたし 銚田市、なめがたし 行方市で多く栽培されています。

ごぼうは、ね 根っこの部分を食用としています。つち 土の中に深く伸びるため、みず 水はけのよい畑を、よくはたけ 耕してつく 作ります。ながいものはながさが1m位になります。

えい 栄 よう 養

ごぼうは、しょくもつ 食物せんい 食物せんいを豊富に含んでいます。しょくもつ 食物せんい は、い 胃やちょう 腸をきれいにそうじ 掃除し、べんぴ 便秘やせいかつしゅうかんびょう 生活習慣病をよぼう 予防する働きがあります。

おみたまし 小美玉市・ほこたし 銚田市・なめがたし 行方市