

9月

いばらき

茨城をたべよう



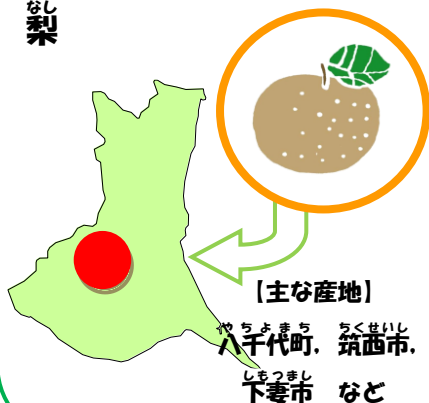
9月 日 ()

はちみつパン 牛乳

豆腐のシチュー

大根サラダ

なし梨



なし梨

茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は、筑西市、下妻市、八千代町などです。中国から伝わり、日本では弥生時代から、茨城県では江戸時代から食べられています。幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。

梨は、水分が多く、暑い夏でほった体を冷やしてくれる効果があります。また、体の水分量を整えてくれるカリウムが豊富に含まれているので、汗をかく時期にはぴったりの果物です。



ぷりっとした肉厚な身が特徴の伊勢えび。茨城県で伊勢えびがとれるの？と思う人もいるかもしれませんが、15年ほど前からひたちなか市にある磯崎漁港でも水揚げされています。

日本全域で幅広く水揚げされていますが、磯崎漁港で水揚げされる伊勢えびは東京に近いこともあり、手頃な価格で直送することができます。

いせえび



【9月のお魚の献立】

- 日 いなだの照り焼き
- 日 いわしの南蛮漬け
- 日 エビシューマイ
- 日 さばの香り焼き
- 日 もうかの竜田揚げ
- 日 白身魚のカレーフライ

10月10日は魚(とと)の日です

ひたちなか市学校栄養士会