

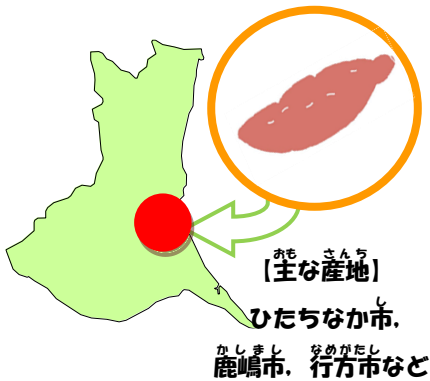
いばらき 茨城をたべよう



10月 日 ()

ごはん 牛乳
豚肉の生姜焼き

おひたし さつまいも



さつまいも

茨城県は、さつまいもの生産量が全国第2位です。海岸沿いのひたちなか市、鹿嶋市、行方市などで、暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用して、おいしいさつまいもが作られています。でんぷんが多いため、ビタミンCが加熱してもこわれにくく、むだなくとることができます。また、食物せんいもたくさん含まれているので、おなかの調子をととのえてくれます。



ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「とと（魚）の日」です。

10月は、ひたちなか市のご当地グルメであるエイを使った「にこちゃんフライ」が登場します！エイの顔がにこにこスマイル顔をしているので、この名前がつけました。エイは、肌をきれいに保つコラーゲンという栄養がたっぷり含まれています。パンにはさんで「にこちゃんバーガー」を作ってみましょう。

魚(とと)の日について知ろう

いばらき 茨城をたべよう



10月10日は
魚(とと)の日です

【10月のお魚の献立】

- | | |
|-------------------|-------------|
| 日 にこちゃんフライ | 日 ツナわかめふりかけ |
| 日 さんまのピリ辛ソース | 日 ししゃもフライ |
| 日 白身魚のバジルフライ | 日 さばの塩麴揚げ |
| 日 じゃがいもとかつおのごまがらめ | |