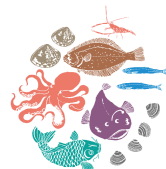


6月

いばらき

# 茨城をたべよう

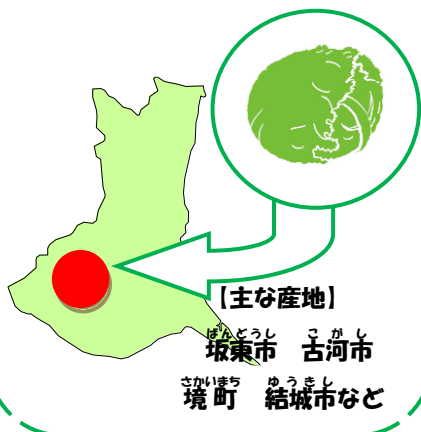


月 日 ( )

ごはん 牛乳

豚キムチ

レタスと卵のスープ



【主な産地】

坂東市 古河市

境町 結城市など

## レタス

茨城県は、レタスの生産量が全国2位です。旬は、3月～5月と10月～11月の2回あります。

大きく分けて、丸まっている「玉レタス」と、グリーンカーンやサニーレタスなどの丸まっていない「葉レタス」の2種類があります。

レタスにはビタミンと無機質がバランスよく含まれており、かぜや病気を予防する働きがあります。給食では、玉レタスをスープに入れました。



ひたちなか市には、2つの漁港があり、季節によってさまざまな種類の魚をたくさんとることができます。

1年を通して「ヒラメ」、6月には「あなご」「あわび」「伊勢エビ」「かつお」「かれい」「すずき」「たい」「たちうお」「まぐろ」などがとれます。

10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」です。

## とと(魚)をたべよう



10月10日は魚(とと)の日です

### 6月のお魚の献立

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 日 手作りふりかけ        | 日 ししゃもの唐揚げ   |
| 日 さばのみそだれがけ      | 日 白身魚のレモンフライ |
| 日 いわしの梅煮         | 日 アジフライ      |
| 日 たらとじゃがいものごまがらめ |              |
| 日 赤魚の竜田揚げ        | 日 えびシューマイ    |