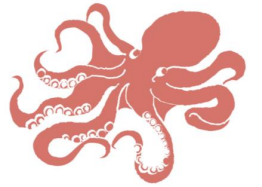


7月 いばらき



茨城をたべよう



ピーマン

7月 日 ()

ごはん 牛乳

ポークシュウマイ

チンジャオロースー

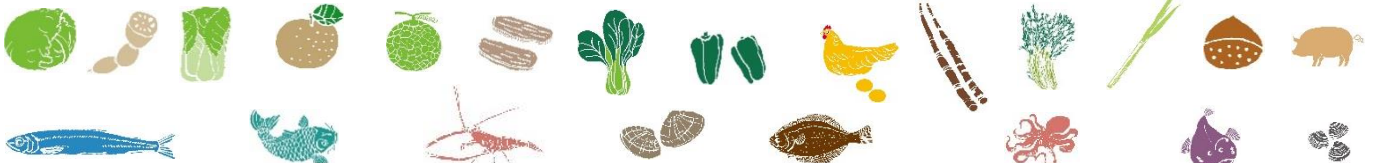
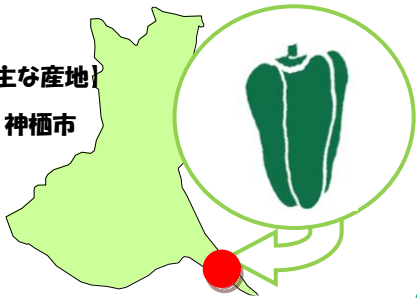
わかめスープ

いばらきけんは、ピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川に囲まれているため暖かく、土地も水はけのよい砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。

夏が旬の野菜ですが、ビニールハウスで栽培するため、一年を通して食べることができます。茨城のピーマンは、やわらかくて味が良く、臭みもなくて、子どもたちにも人気があります。

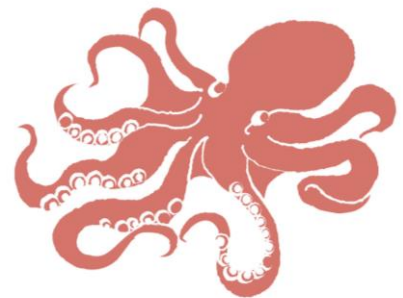
【主な産地】

神栖市



みなさんは、ひたちなか市が「たこの加工日本一」ということを知っていますか？那珂湊地区にはたこを加工する工場がたくさんあり、多くの方がたこの加工工場で働いています。アフリカから輸入された冷凍だこを蒸しだこ、酢だこ、味付たこなどに加工し、日本全国に出荷しています。ひたちなか市では、「みなとの多幸めし」を作ったり、たこにまつわるイベントを行うなどして、「たこの加工日本一」をPRしています。今月の「たこめし」のたこは那珂湊漁港で水揚げされたミスダコを使います。みなさんもたこを食べて、ひたちなか市を盛り上げていきましょう。

タコ



7月のお魚の献立

- 日 トビウオの竜田揚げ
- 日 ワカサギフリッター
- 日 いわしの蒲焼き
- 日 たこめし

10月10日は魚(とと)の日です

ひたちなか市学校栄養士会