

給食で

いほらき 茨城をたべよう 2月

いほらき 茨城をたべよう



2月 日 ()

ごはん 牛乳

メンチカツ 糸かまぼこの土佐あえ

のっぺい汁

ねぎ

茨城県は、ねぎの生産量が全国第3位です。県内ではおもに、坂東市、境町、つくば市などで作られています。十分に土を寄せて太陽の光をさえぎることにより、白い部分が長くなり、柔らかいねぎが作られます。

5月から2月が旬の野菜ですが、一年を通して食べることができます。

えい 養 栄 養

においのもとであるアリシンは、血液の流れをよくして体をあたためたり、つかれをとったりする効果があります。カロテンやビタミンCはかぜを予防する働きがあります。

坂東市、境町、つくば市など

ひたちなか市学校栄養士会