

給食で

いほらき

12月

茨城をたべよう

いほらき
茨城をたべよう



12月 日 ()

ごはん 牛乳

いかとじゃがいものごまがらめ

はくさい はなふう づ とんじる
白菜の華風漬け 豚汁

はくさい
白菜

いほらきけん せいさんりょう
茨城県は生産量が第1位です。全体
の約4分の1が茨城県産です。県
せいちく やちよまち しもつまし じょうそうし
西地区の八千代町、下妻市、常総市な
どで作られています。冬が旬の白菜
は、寒くなって霜にあたると、甘みが出
てさらにおいしくなります。スープ料理
や鍋料理、漬け物には欠かせない野菜
です。

やちよまち しもつまし
八千代町、下妻市、

じょうそうし
常総市など

えい しょう
栄 養

はくさい ぶん
白菜に含まれるカリウムは塩分
を体外に排出するはたらきがあ
ります。ビタミンCはみかんと
同程度の量を含んでいて、かぜ
予防や免疫力を高めるはたらき
があります。また、食物せんいも
多いのでお腹の調子を整えてくれ
ます。