

給食で

# いばらき 茨城をたべよう

5月

いばらき 茨城をたべよう



5月 日 ( )

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげシュウマイ  
はるさめ 春雨のカラフルいため サンラータン

にら

いばらきけん せいさんりょう 生産量が全国第3位  
です。おみたまし ちくせいし 筑西市、いばらきまち おも 茨城町などで主  
に生産されています。旬は1年間で2回あ  
り、5月から6月の夏にらと11月から3月の  
冬にらがあります。

ちゅうごく 中国から伝わった野菜ですが、昔は  
びょうき 病気を治す なほ 薬として使われていました。

えい 栄養

にらは、皮ふをじょうぶにするカロ  
テンがおほ多くふく含まれている代表的な緑  
おうしょく黄色野菜です。

においの成分は、せいぶん疲れをとる働き  
をするビタミンB1をからだ体にとり入れて  
くれます。また、ほね骨を丈夫にしたり、  
けつえき血液をサラサラにするはたらきもあ  
ります。

おみたまし ちくせいし 筑西市、いばらきまち おも 茨城町