

給食で

# いばらき 茨城をたべよう

10月

いばらき 茨城をたべよう



10月 日 ( )

あきか 秋の香ごはん      ぎゅうにゅう 牛乳

ししゃものごま揚げ      からしあえ

## さつまいも

いばらきけん 茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量は  
ぜんこくだい い 全国第2位です。県内で一番多く栽培されているの  
は「べにあずま」ですが、さいきん 最近はしっかりとしている「べ  
にまさり」もにんき 人気があります。

いばらきけん かいがんと 茨城県の海岸沿いのひたちなか市・鹿嶋市・行方  
市などで、あたたか 暖かい気候と、かざんばい みず 火山灰の水はけの  
よい土地を利用して、おいしいさつまいもを  
そだ 育てています。

## えい 栄養

とうふん しゅせいふん 糖分を主成分として、ビタミン、  
ミネラル、しょくもつせんい 食物繊維をバランスよく  
ふく 含んでいます。でんぷんが おお 多いため、  
かえつ 加熱してもビタミンCがこわれにく  
く、むだなくとることができます。  
しょくもつせんい 食物繊維は、おなかの ちょうし 調子をととの  
えてくれます。

し なめかたし 市 鹿嶋市・行方市

かしまし おおあらいまち 鹿嶋市・大洗町