

給食で

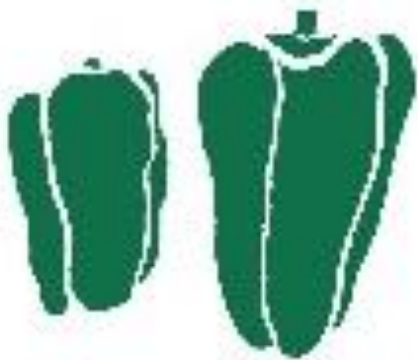
いばらき 7月 茨城をたべよう

いばらき
茨城をたべよう



7月 日 ()

ごはん 牛乳 はるまき
チンジャオロース エビ団子スープ



茨城県のピーマンは出荷量が日本一です。なかでも
神栖市は、温暖な気候と水はけの良い土壤に恵まれた
ピーマンの大産地です。

神栖市のピーマンはビニールハウスなどの施設で栽培
するため、1年中出荷をすることができますが、夏が旬
です。そして、「甘くて柔らかい」と市場でも高く
評価され、人気の商品となっています。

栄養

カロテンやビタミンC、葉緑素など
栄養がいっぱいです。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、失われにくいことが特徴です。

かみすし
神栖市

ひたちなか市学校栄養士会