

給食で

いばらき 茨城をたべよう

6月

いばらき 茨城をたべよう



6月 日 ()

ミルクパン 牛乳 ハンバーグドミグラスソース
ミックスポテト レタスとトマトのスープ

レタス

茨城県は、レタスの生産量が日本で2番
目です。坂東市・古河市・境町など県西地区が
おもな産地です。

「結球(丸まっている)レタス」と「非結球(丸ま
っていない)レタス」があります。非結球レタスは
グリーンカールやサニーレタスなどです。旬は3
~5月、10~11月の2回あります。

日本では平安時代ごろから食べられて
いました。

坂東市 古河市
境町 結城市 等

栄養

ビタミンとミネラルがバランスよく
含まれています。カリウムは体の中の
塩分バランスを整える働きがありま
す。カロテンは体の抵抗力をつけ、生活
習慣病の予防に役立ちます。