

給食で

いぼらき

1月

# 茨城をたべよう

いぼらき  
茨城をたべよう



1月 日 ( )

にく 肉うどん      ぎゅうにゅう 牛乳

ほ 干しいも入りかきあげ      ほうさいづ 白菜漬け

## ほ 干しいも

いぼらきけん ほ 干しいものせいさんりょうがぜんこくだい い  
茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位  
です。にほんのほ 干しいものやくわりいじょうをせいさん  
しています。おも 主な産地は、ひたちなか市、とうかいむら  
などです。

せいしき なまえは「かんしょ 蒸し切り干し」とい  
ます。えどじだい に静岡県御前崎市で今の作り方  
が考えられ、いぼらきけんでは 1908年 からなかに  
で作り始めました。

ふゆ てんぴ かんぞう ほ  
冬の天日で乾燥させてつくる干しいものは、  
あま 甘みが増してにんき 人気があります。

し とうかいむら  
ひたちなか市・東海村など

## えい 栄養

ほ 干しいものは、ほ 干すことによ  
ってえいようか 値が高くなります。特に  
ほうふ 豊富な食物繊維は、おなかの  
ちょうし 調子をととのえてくれます。カ  
リウムは体のむくみを取っ  
てくれます。