

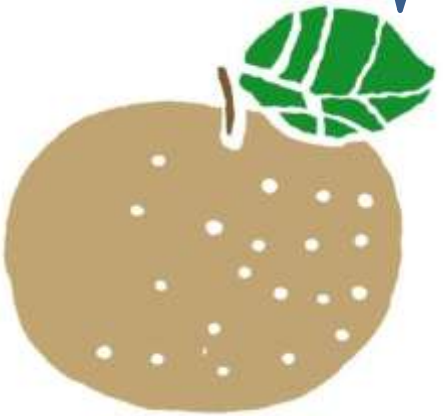
給食で

いばらき

9月

# 茨城をたべよう

いばらき  
茨城をたべよう



9月 日 ( )

ごはん 牛乳 マーボー豆腐  
バンサンスー 梨

なし  
梨

いばらきけん なし せいさんりょう ぜんこくだい い  
茨城県は、梨の生産量が全国第2位  
です。おもな産地は、筑西市、下妻市、  
やちよまち 八千代町などです。中国から伝わり、  
日本では弥生時代から食べられています。  
幸水、豊水、二十世紀など様々な  
種類があります。

ちくせいし しもつまし  
筑西市、下妻市、

やちよまち  
八千代町など

## 栄養

なし すいぶん おお あつ なつ  
梨は水分が多く、暑い夏でほ

てった体を冷やしてくれる

こうか があります。また、体の水

ぶんりょう ととの 分量を整えてくれるカリウ

むが豊富なので、汗をかく時期

にはぴったりの果物です。