

給食で

いばらき

5月

# 茨城をたべよう

いばらき

茨城をたべよう



5月 日 ( )

ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き

即席漬け にらたま汁

にら

茨城県は、にらの生産量が全国第3位です。小美玉市、茨城町、水戸市などで主に生産されています。

旬は1年間で2回あり、5月から6月の夏にらと11月から3月の冬にらです。

中国から伝わった野菜ですが、昔は病気を治す薬として使われていました

えい 栄養

にらは、皮ふをじょうぶにするカロテンが多く含まれている代表的な緑黄色野菜です。にょい成分は、疲れをとる働きをするビタミンB1を、体に入れてくれます。

おみたまし・いばらきまち みにとし  
小美玉市・茨城町・水戸市