

給食で

いばらき 茨城をたべよう

10月

いばらき 茨城をたべよう



10月 日 ()

ごもく 五目うどん
ぎゅうにゅう 牛乳
だいがくいも 大学芋
りんご

さつまいも

いばらきけん 茨城県は、さいばいめんせき せいさんりょう 栽培面積・生産量は
ぜんこくだい い けんない いちばんおお さいばい 全国第2位です。県内で一番多く栽培されているの
は「べにあずま」ですが、さいきん 最近はしっかりとしている「べ
にまさり」もにんき 人気があります。

いばらきけん かいがんぞ 海岸沿いのひたちなか市・鹿嶋市・行方
市などで、あたた きこう と、かさんばい みず 暖かい気候と、火山灰の水はけの
よい土地を利用して、おいしいさつまいもを
そだ 育てています。

えい 栄養

とうぶん しっせいぶん 糖分を主成分として、ビタミン、
ミネラル、しょくもつせんい 食物繊維をバランスよく
ふく 含んでいます。でんぷんが^{おお}多いため、
かえつ 加熱してもビタミンCがこわれにく
く、むだなくとることができます。
しょくもつせんい 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。

し なめかたし 市 鹿嶋市

かしまし おおあらいまち 鹿嶋市・大洗町