

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 ()

黒パン 牛乳 メンチカツ

ツナサラダ レタスとトマトのスープ

レタス

茨城県は、レタスの生産量が全国2位です。主な産地は、坂東市・古河市・境町などの県西地区です。日本では平安時代ごろから食べられていました。

「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。

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。カルシウムは体の抵抗力をつけ、生活習慣病の予防に役立ちます。