

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 はくさいづ 白菜漬け

ほ 干しいも

いぼらきけん 茨城県は、ほ 干しいものせいさんりょう 生産量がぜんこくだい 全国第1位です。にほん 日本のは 干しいものやく わりいじょう 約8割以上をせいさん 生産しています。おも 主な産地は、ひたちなか市、とうかいむら 東海村などです。

せいしき なまえ 正式な名前は「かんしょ 蒸し切り干し」といいます。えどじだい 江戸時代にしずおかけん 静岡県おまえざきし 御前崎市でいま つく 今の作り方がかんが 考えられ、いぼらきけん 茨城県では1908年かから 1908年からなかに 那珂湊でつく はじ 作り始めました。

ふゆ 冬のてんぴ 天日でかんぞう 乾燥させてつくる ほ 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 干すことによつてえいようか 栄養価が高くなります。特にほうふ 豊富な食物せんい 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。