

給食で

いばらき

9月

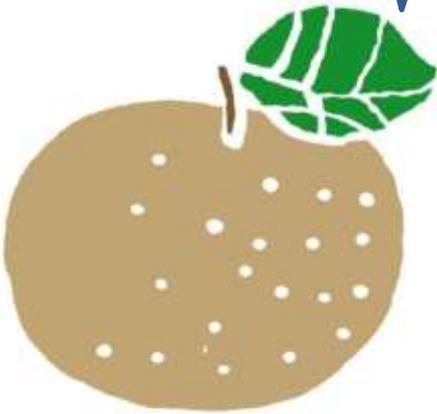
茨城をたべよう

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 ちくせいし しもつまし
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
しゅるい 種類があります。

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 効果があります。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
ムが豊富なので、汗をかく時期
にはぴったりの果物です。

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