

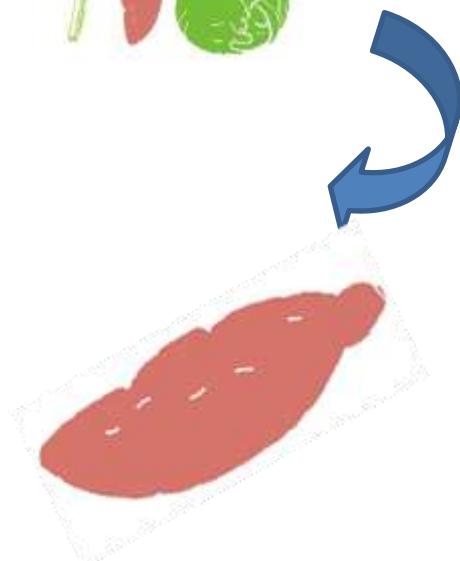
給食で

いばらき

10月

# 茨城をたべよう

いばらき  
茨城をたべよう



## えい 栄 よう 養

とうぶん しゅせいぶん 糖分を主成分として、ビタミン、  
ミネラル、食物繊維をバランスよく  
含んでいます。でんぷんが多いため、  
かねつ 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、おなかの調子をととのえってくれます。

10月 日( )

ごもく 五目うどん  
だいがくいも 大学芋

ぎゅうにゅう 牛乳

りんご

## さつまいも

いばらきけん 茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量は  
ぜんこくたい 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、最近はしっとりしている「べにまさり」も人気があります。  
いばらきけん かいがんぞ 茨城県の海岸沿いのひたちなか市・鹿嶋市・行方  
し かしまし なめかた 市などで、暖かい気候と、火山灰の水はけの  
し あたたか きこう かざんばい みず よい土地を利用して、おいしいさつまいもを  
あたたか さくらんぼ かざんばい みず そだ 育てています。

ひたちなか市・行方市・

かしまし おあらいまち  
鹿嶋市・大洗町