

給食で

いばらき 茨城をたべよう 2月

いばらき 茨城をたべよう



2月 日 ()

レーズンパン 牛乳
みそ風味シチュー 海藻サラダ

れんこん

茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市などで作られており、肉厚で、シャキシャキとした歯ごたえがあるのが特徴です。れんこんは「蓮の根」とか書きますが、実際には根ではなく、地下にのびた茎がふくらんだものです。

栄養

田んぼの泥や水にふくまれる栄養素を吸収しながら育つため栄養価が高く、かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子をととのえる食物せんいが多くふくまれています。

土浦市・かすみがうら市
小美玉市など