

給食で

いばらき 7月 茨城をたべよう

いばらき
茨城をたべよう



7月 日 ()

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークシューマイ
チンジャオロースー ちゅうかふう 中華風コーンスープ

ピーマン

いばらきけん 茨城県は せいさんりょう 生産量が にほんいち 日本一です。なかでも かみすし 神栖市は、うみ 海や かわ 川にかこまれているためあたたかく、とち 土地も みず 水はけのよい すなち 砂地のため、つく ピーマンを作るのに てき 適しています。

かみすし 神栖市のピーマンはビニールハウスなどの しせつ 施設で さいばい 栽培するため、ねん 1年を通して しゅっか 出荷をすることができますが、なつ 夏が旬です。また、「あま 甘くてやわらかい」と市場でも たか 高く ひょうか 評価されており、にんき 人気の商品となっています。

栄養

カロテンやビタミンC、シー 葉緑素など えいよう 栄養がいっぱいです。ピーマンのビタミンCは かねつ 加熱しても えいよう 栄養を うしな 失いにくく、かねつ 加熱することでおいや にが 苦みもやわらかいため、りょうり どんな料理でも えいよう 栄養バランスよく た 食べることができます。

かみすし
神栖市

ひたちなか市学校栄養士会