

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 牛乳 ポークシューマイ
チンジャオロースー 中華風コーンスープ

ピーマン

茨城県はピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川にかこまれているためあたたかく、土地も水はけのよい砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。

神栖市のピーマンはビニールハウスなどの施設で栽培するため、1年を通して出荷をすることができますが、夏が旬です。また、「甘くてやわらかい」と市場でも高く評価されており、人気の商品となっています。

栄養

カロテンやビタミンC、葉緑素など栄養がたっぷりです。ピーマンのビタミンCは加熱しても栄養を失いにくく、加熱することでにおいや苦みもやわらかいため、どんな料理でも栄養バランスよく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