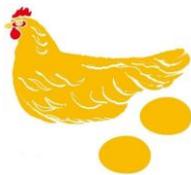


4月

いばらき



茨城をたべよう



たまご

月 日 ()

ごはん 牛乳

かつおとじゃがいもの

ごまみそがらめ

即席づけ

かきたま汁

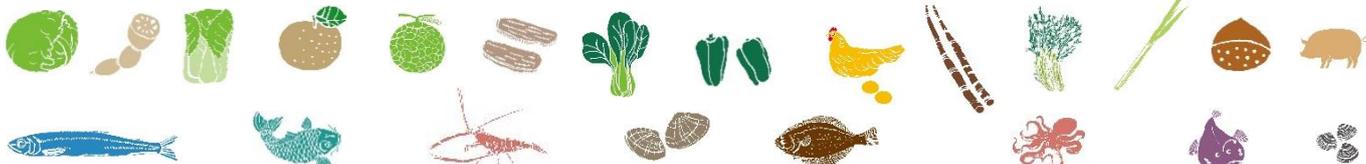


【主な産地】
県内全域

茨城県は、たまごの生産量が日本一で、県内全域で生産されています。

売られているたまごの殻には、白色のものや赤茶色のものがありますが、色の違いは、にわたりの種類の違いなので、栄養的にはほとんど差がありません。

ビタミンCと食物せんい以外の栄養素をバランスよく含んでいるため「完全栄養食品」と言われています。良質なたんぱく質を含むほか、カロテンや鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。



ひたちなか市では、多くの人に魚の良さを広めるとともに魚を積極的に食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を定めました。

ひたちなか市は、那珂湊と磯崎に漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされている魚のまちです。10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」です。給食でも、魚料理が出る日には、献立表に「🐟」をつけてお知らせしています。

とと(魚)をたべよう



毎月10日はお魚を食べようの日です