

6月

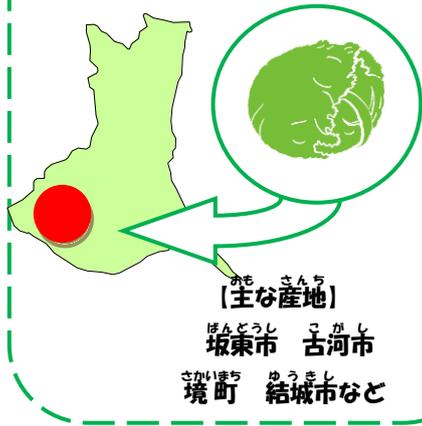
いばらき

茨城をたべよう



6月●●日 (●)

ココアパン 牛乳
チキンカツ シーザーサラダ
レタスとたまごのスープ



【主な産地】

坂東市 古河市
境町 結城市など

レタス

茨城県は、レタスの生産量が全国第2位です。主に県西地域で生産されています。旬は、春（3月～5月）と秋（10月～11月）の2回あります。

レタスは暑さに弱くとてもデリケートな野菜なので、収穫してすぐに5℃前後まで冷やし、鮮度を保ったまま出荷されています。

レタスは大きく分けて2種類があり、丸まっている「玉レタス」と、グリーンカールやサニーレタスなどの丸まっていない「葉レタス」があります。

レタスには、ビタミンと無機質がバランスよく含まれており、かぜや病気を予防する働きがあります。



とと(魚)をたべよう

ひたちなか市には、2つの漁港があり、季節によってさまざまな種類の魚をたくさんとることができます。

ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を決めました。

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。

