



茨城をたべよう

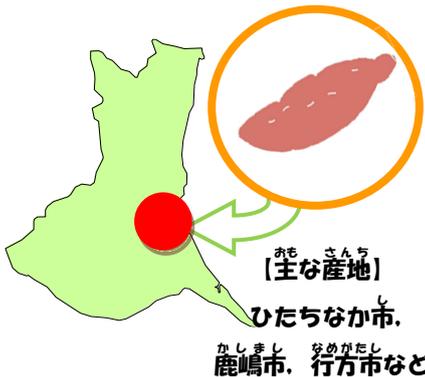


10月 日 (水)

さつまいもごはん

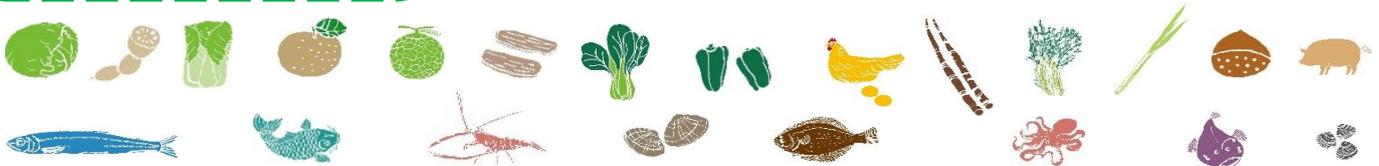
牛乳

けんちん汁



さつまいも

茨城県は、さつまいもの生産量が全国第1位です。海岸沿いのひたちなか市、鹿嶋市、行方市などで、暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用して、おいしいさつまいもが作られています。でんぷんが多いため、加熱してもビタミンCがこわれにくく、むだなくとることができます。また、食物せんいもたくさん含まれているので、おなかの調子をととのえてくれます。



魚(とと)の日について知ろう

茨城をたべよう



ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「とと(魚)の日」です。

10月は、ひたちなか市のご当地グルメであるエイを使った「にこちゃんフライ」が登場します！エイのおなかがにこにこ笑顔をしているので、この名前がつけました。エイは、肌をきれいに保つコラーゲンという栄養がたっぷり含まれています。みんなで食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう！



10月10日は 魚(とと)の日です