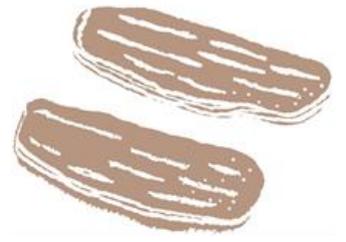


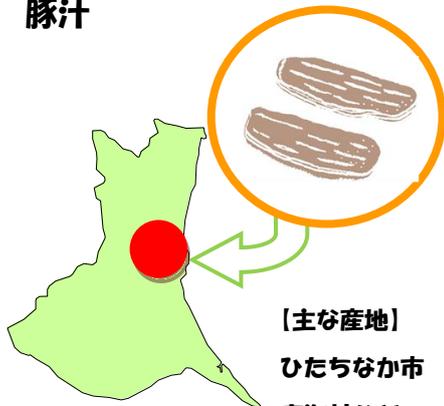
1月

いばらき

# 茨城をたべよう



がつ 1月 日に ( )  
 ごはん 牛乳  
 干しいも いりかき揚げ  
 ちりめんじゃこの佃煮  
 豚汁



【主な産地】  
 ひたちなか市  
 東海村など

## ほ 干しいも

茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位で、日本の干しいもの約9割近くを生産しています。主な産地は、私たちの住むひたちなか市やお隣の東海村などです。

正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代にしずおかけんおまえざきしま つくかた かんが いばらきけん ねん 静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で作り始められました。干しいものは干すことによってえいようか たか 栄養価が高くなります。特に、豊富な食物せんいはおなかの調子をととのえ、カリウムは体のむくみをとってくれます。

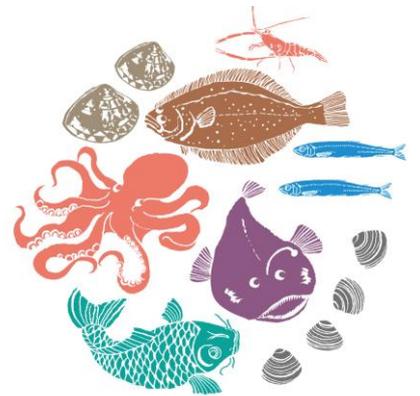
今月は1年に1回、給食室で手作りする「干しいもいりかきあげ」です。生産者の方が心を込めて作った干しいもを、味わっていただきましょう。



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。

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。

給食でも、魚料理が出る日には、献立表に「魚」をつけてお知らせしています。



**10月10日は「魚(とと)の日」**  
**毎月10日は「お魚を食べようの日」**です