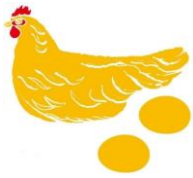
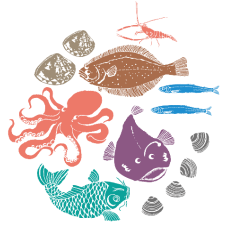


4月

いばらき



# 茨城をたべよう



## たまご

月 日 ( )

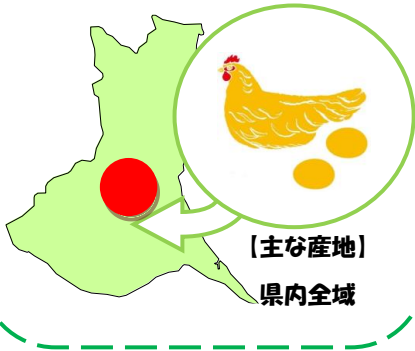
はちみつパン

牛乳

鮭のムニエル

ペンネソテー

ひじきいりたまごスープ

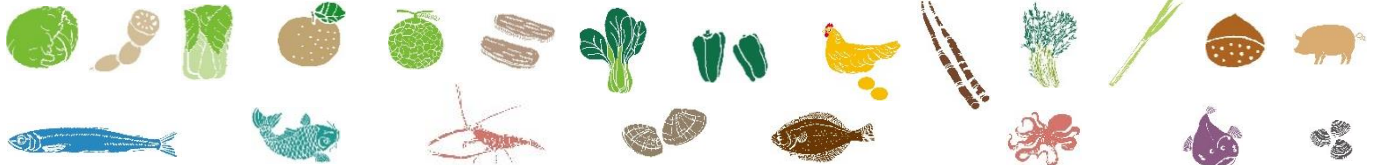


【主な産地】  
県内全域

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。

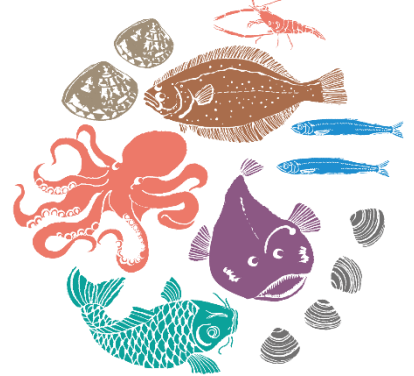


ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を決めました。

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」になりました。

ひたちなか市は那珂湊漁港、磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

## とと(魚)をたべよう



### 4月のお魚の献立

- 日 白身魚のバジルフライ
- 日 鮭のムニエル
- 日 さわらの照り焼き
- 日 さばの塩焼き
- 日 もうかフライ



ひたちなか市学校栄養士会