# 地でたべよう



いばらきけん なし せいさんりょう ぜんこくだい い さんち 茨城県は,梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は, ちくせいし しもつまし やちょまち ちゅうごく つた にほん 筑西市,下妻市,八千代町などです。中国から伝わり,日本で は弥生時代から、茨城県では江戸時代から食べられています。 こうすい、ほうすい にじっせいき さまざま しゅるい 幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。

gu stingh sta ap gp なつ からだ ひ 梨は,水分が多く,暑い夏でほてった 体 を冷やしてくれる からだ すいぶんりょう ととの 効果があります。また、 体の水分量を整えてくれるカリウ ムが豊富に含まれているので、汗をかく時期にはぴったりの 果物です。



ぷりっとした肉厚な身が特徴の伊勢えび。茨城県で伊勢えびがと れるの?と思う人もいるかもしれませんが、15年ほど前からひた いそざきぎょこう ちなか市にある磯崎漁港でも水揚げされています。

に ほんぜんいき はばひろ みず あ 日本全域で幅広く水揚げされていますが、磯崎漁港で水揚げされ いせ とうきょう 5か てころ かかく ちょくそう る伊勢えびは東京に近いこともあり、手頃な価格で直送すること ができます。

#### 【9月のお魚の献立】

- いなだの照り焼き H
- いわしの南蛮漬け 日
- エビシューマイ 日
- さばの香り焼き 日
- もうかの竜田揚げ
- 白身魚のカレーフライ 日

## いせえび



### 10月10日は 魚(とと) 9日です

ひたちなか市学校栄養士会