

12月 いばらき



茨城をたべよう



12月 日 ()

ごちく 五目チャーハン

ぎゅうにゅう 牛乳

しろみぎかな やさい 白身魚の野菜あんかけ



【主な産地】

やちよまち 八千代町

しもつまし じょうとうし など 下妻市、常総市など

白菜

いばらきけん はくさい さいまいめんせき せいさんりょう ぜんこくだい い 茨城県は、白菜の栽培面積・生産量は全国第1位です。

ぜんたい やく いばらきけんさん けんせいちく しもつまし じょう 全体の約4分の1は茨城県産です。県西地区の下妻市、常

そうし やちよまち など つく はくさい ぶく 総市、八千代町などで作られています。白菜に含まれるカ

リウムは塩分を体外に排出するはたらきがあります。ピタ

ミンCはみかんと同じくらい含まれていて、免疫力を高め

てかぜを予防するはたらきがあります。また、食物せんい

も多いのでお腹の調子を整えます。

ふゆ しゆん はくさい さむ しも あま で 冬が旬の白菜は、寒くなって霜にあたると、甘みが出て

さらにおいしくなります。スープ料理や鍋料理、漬け物に

は欠かせない野菜です。



いばらきけん ひぬま しんじこ しまねけん じゅうさんこ あおもりけん なら 茨城県の涸沼は、宍道湖（島根県）、十三湖（青森県）と並ぶ

しじみの日本三大産地の一つです。日本でもめずらしい海水と

たんすい ま みすうみ やまと おおつぶ にくあつ 淡水が混じりあう湖で、「大和しじみ」という大粒で肉厚のし

じみがとれます。しじみに含まれるオルニチンというアミノ酸

は、体内の成長ホルモンをだして基礎代謝を高める作用がある

といわれています。また、タウリンというアミノ酸は、肝臓での

げどくさよう つよ 解毒作用を強めるはたらきがあるといわれています。ぜひ、ひぬま

のしじみのみそ汁を味わってみてください。

しじみ



【12月のお魚の献立】

- 日 しろみぎかな やさい 白身魚の野菜あんかけ
- 日 さばのごまみそだれかけ
- 日 かつおとじゃがいものケチャップあえ
- 日 こまつな てづくり 小松菜とじゃこの手作りぶりかけ
- 日 いかのゆずソースかけ
- 日 ししゃもフリッター

まいつきとうか 毎月10日は

ぎょしょくふききゅうすいしん ひ 魚食普及推進日

ぎょかいりい 魚貝類をたべよう!

ひたちなか市学校栄養士会