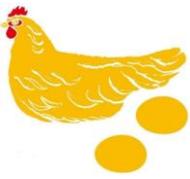


4月

いばらき



茨城をたべよう



たまご

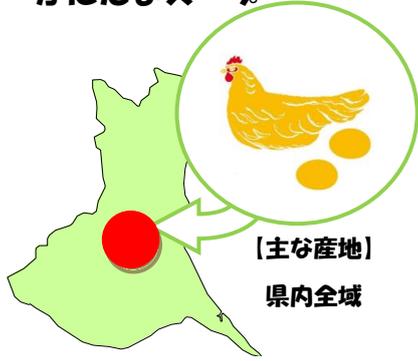
4月 日 ()

ごはん 牛乳

ポークシューマイ

春雨のカラフル炒め

かにたまスープ

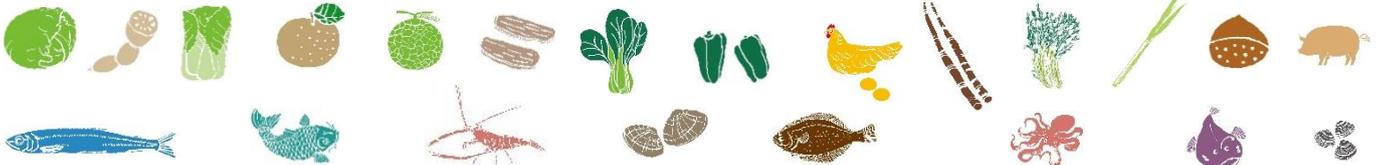


【主な産地】
県内全域

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、栄養的にはどちらも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」とも言われています。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。

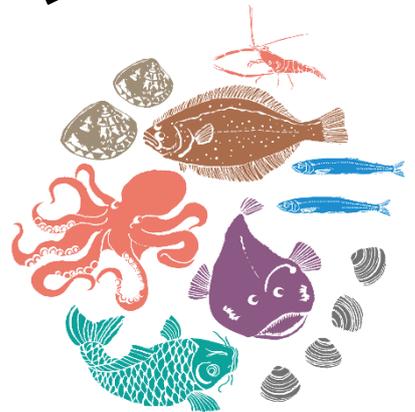


ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しました。

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



10月10日は 魚(とと)の日です

4月のお魚の献立

- 子持ちししゃもフリッター
- 白身魚のレモンフライ
- さばの塩焼き
- アジフライ

ひたちなか市学校栄養士会