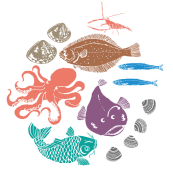


6月

いばらき

茨城をたべよう



レタス

6月 日 ()

ごはん 牛乳

豚キムチ

レタスと卵のスープ



【主な産地】

坂東市 古河市

境町 結城市など

茨城県は、レタスの生産量が全国2位です。旬は、3月～5月と10月～11月の2回あります。

大きく分けて、丸まっている「玉レタス」と、グリーンカーンやサニーレタスなどの丸まっていない「葉レタス」の2種類があります。給食では、玉レタスをスープに入れました。

レタスにはビタミンとミネラルがバランスよく含まれています。カロテンは、体の抵抗力をつけ、生活習慣病の予防に役立ちます。カリウムは、体の中の塩分バランスを整える働きがあります。

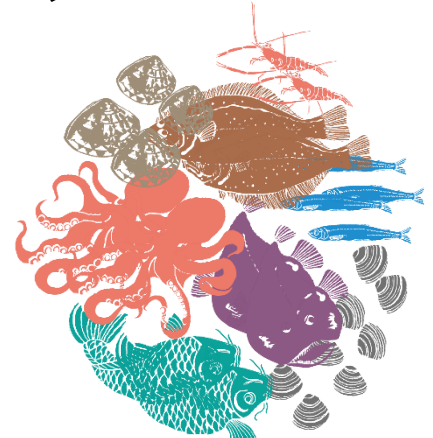


ひたちなか市には、2つの漁港があって、季節によっておいしいお魚がたくさんいます。あなたは、どの魚がすきですか？

1年を通して「ひらめ」がとれ、6月には「あなご」「あわび」「伊勢エビ」「かつお」「かれい」「すすき」「たい」「たちうお」「まぐろ」などがとれます。

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」です。

とと(魚)をたべよう



10月10日は 魚(とと)の日です

- 6月のお魚の献立
- 日 いわしの梅煮
 - 日 めばる竜田揚げ
 - 日 ちくわの磯辺揚げ
 - 日 アジフライ
 - 日 白身魚のレモンフライ
 - 日 いかとじゃがいものごまがらめ

ひたちなか市学校栄養士会