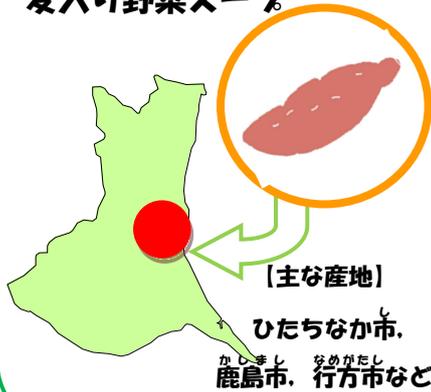


# 茨城をたべよう



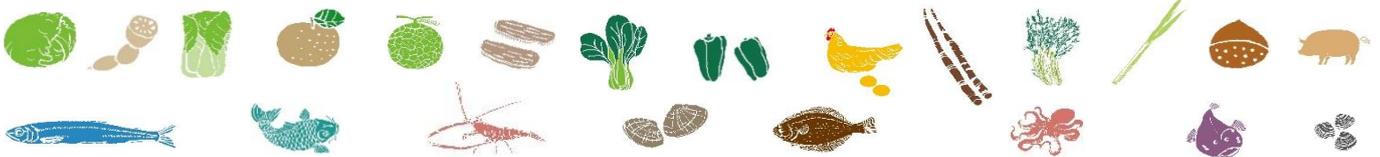
10月 日 ( )

切り込み丸パン 牛乳  
 照り焼きハンバーグ  
 さつまいもサラダ  
 麦入り野菜スープ



## さつまいも

茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量は全国第2位です。県内で最も多く栽培されている「紅あずま」や、しっとりしている「紅まさり」など様々な品種があります。海岸沿いのひたちなか市、鹿嶋市、行方市などで、暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用して、おいしいさつまいもが作られています。でんぷんが多いため、ビタミンCが加熱してもこわれにくく、むだなくとることができます。また、食物せんいもたくさん含まれているので、おなかの調子をととのえてくれます。

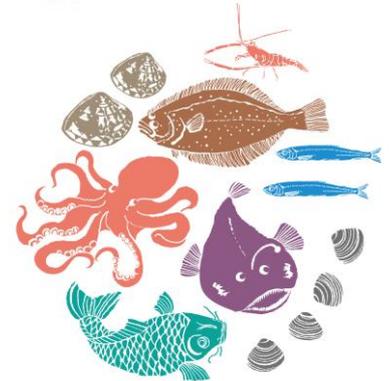


ひたちなか市では平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「とと（魚）の日」です。

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。焼く、煮る、蒸す、刺身としてなど、幅広く利用できます。ご家庭でも魚をおいしくいただきましょう。

## 魚(とと)の日について知ろう

茨城をたべよう



10月10日は 魚(とと)の日です

### 【10月のお魚の献立】

- 日 鰹 とじゃがいものごまみそがらめ
- 日 白身魚のカレーフライ
- 日 鮭の香草焼き
- 日 さんまのかば焼き
- 日 ししゃもフライ
- 日 白身魚の野菜あんかけ

ひたちなか市学校栄養士会