

3月



いばらき

# 茨城をたべよう



## チンゲンサイ

3月 日 ( )

くろパン

ぎゅうにゅう 牛乳

チンゲンサイのクリーム煮  
ガーリックドレッシング  
サラダ



【主な産地】  
行方市、坂東市  
小美玉市など

茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国第1位です。主に行方市、坂東市、小美玉市で作られています。1年を通して作られていますが、秋から春が旬の野菜です。原産地は中国で、日本へは1970年代に入ってきました。熱を加えるとまろやかな甘みとシャキシャキした食感があり、炒め物やスープ、あんかけなど様々な料理に使われています。

チンゲンサイには、ビタミンCやカロテンが多く含まれ、かぜを予防してくれます。また、貧血を予防してくれる鉄や、骨を丈夫にしてくれるカルシウム、おなかの調子を整えてくれる食物せんいも含まれています。



茨城県で水揚げされるはまぐりには、「鹿島灘はまぐり」と呼ばれるものがあります。大洗から千葉県の犬吠埼にかけて広がる鹿島灘の特産品です。鹿島灘は砂地が続いているため、水深4~6mの浅いところで10cmを超える大きなはまぐりが獲れますが、以前と比べると獲れる量が少なくなってきているそうです。

はまぐりには、骨を丈夫にするカルシウムと貧血を予防する鉄が多く含まれています。また肝臓の働きをよくするタウリンというアミノ酸も含まれています。

## はまぐり



### 【3月のお魚の献立】

- 日 アジフライ
- 日 白身魚のレモンフライ
- 日 さばのみそだれかけ

毎月10日はお魚を食べようの日です

ひたちなか市学校栄養士会