

給食で

いばらき 茨城をたべよう

5月

いばらき 茨城をたべよう



月 日 ()
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げシューマイ
はるさめ 春雨のカラフルいため ワカメスープ

にら

いばらきけん 茨城県は、せいさんりょう 生産量が全国第3位
おみたまし 小美玉市、ちくせいし 筑西市、いばらきまち 茨城町などで主
に生産されています。せいはん 旬は1年間で2回あ
がつ り、5月から6月の夏にらと11月から3月の
ふゆ 冬にらがあります。

ちゅうごく 中国から伝わった野菜ですが、昔は
びょうき 病気を治す なほ 薬として使われていました。

えい 栄養

にらは、シー ビタミンCやカロテン
が多く、あお 皮ふをひ じょうぶにしたり、
びょうき 病気をよほ 予防したりします。

においのもとせいぶん の成分は、つか 疲れを
とる働きはたら があります。

また、ほね 骨をじょうぶ 丈夫にしたり、けつえき 血液
をサラサラにしてくれます。

おみたまし 小美玉市・ちくせいし 筑西市・いばらきまち 茨城町など