

給食で

いばらき 茨城をたべよう

6月

いばらき
茨城をたべよう



6月 日 ()

ごはん 牛乳 豚キムチ丼

レタスとたまごのスープ

レタス

いばらきけん せいさんりょう ぜんこく い
茨城県は、レタスの生産量が全国2位です。
ばんどうし こがし さかまち けんせいちく おも
坂東市・古河市・境町などの県西地区で主に
つくられています。しゅん は、がつ がつ がつ
旬は、3月～5月と10月～
11月の2回あります。

おお きくわけて まる まる いたま
大きくわけて、丸まっている「玉レタス」と、グ
リーンカール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。きゅうしょく
給食では、
たま 玉レタスをスープにいれました。

ばんとうし こがし
境町 結城市 など

えい しょう 栄 養

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、からだ ていこうりょく
体の抵抗力をつけ、
せいかつしゅうかんびょう よぼう やくだ
生活習慣病の予防に役立ちます。

カリウムは、からだ せいか えんぶん
体の中の塩分 balan
スを整える働きがあります。