

給食で

いばらき 茨城をたべよう

10月

いばらき 茨城をたべよう



10月 日 ()

きこまる ぎゅうにゅう
切り込み丸パン 牛乳

ハンバーグドミグラスソース

さつまいもサラダ むぎい やさい
麦入り野菜スープ

さつまいも

いばらきけん さいばいめんせき せいさんりょう
茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量は
ぜんこくだい い けんない いちばんおお さいばい
全国第2位です。県内で一番多く栽培されているの
は「べにあずま」ですが、最近(さいきん)はしっかりとっている「べ
にまさり」も人気(にんき)があります。

いばらきけん かいがんぞ し かしまし なめかた
茨城県の海岸(かいがんぞ)沿い(し)のひたちなか市・鹿嶋市・行方
市(し)などで、あたたか きこくろ かさんばい みず
暖かい(あたたか)気候(きこくろ)と、火山灰(かさんばい)の水(みず)はけの
よい土地(とち)を利用して、おいしいさつまいもを
ぞだ
育て(ぞだ)ています。

えい よう 栄 養

とうぶん しゅせいぶん
糖分(とうぶん)を主成分(しゅせいぶん)として、ビタミン、
ミネラル、食物繊維(しょくもつせんい)をバランスよく
含(ふく)んでいます。でんぷん(おあ)が多いため、
かあつ
加熱(かあつ)してもビタミンC(あ)がこわれにく
く、むだなくとることができます。
しょくもつせんい ちやうし
食物繊維(しょくもつせんい)は、おなか(ちやうし)の調子をととの
えてくれます。

し なめかたし
ひたちなか市・行方市・

かしまし おおあらいまち
鹿嶋市・大洗町