

給食で

いばらき 茨城をたべよう

11月

いばらき 茨城をたべよう



11月 日 ()

ごはん 牛乳 根菜チキン
しょうが あえ みそ汁

ごぼう

いばらきけん 茨城県は、ごぼうの生産量が全国
第3位です。小美玉市、銚田市、行方市
で多く栽培されています。

ごぼうは、根っこの部分を食用として
います。土の中に深く伸びるため、水は
けのよい畑を、よく耕して作ります。
長いものは長さが1m位になります。

栄 養

ごぼうは、食物せんいを豊富
に含んでいます。食物せんい
は、胃や腸をきれいに掃除し、
便秘や生活習慣病を予防する
働きがあります。

小美玉市・銚田市・
行方市