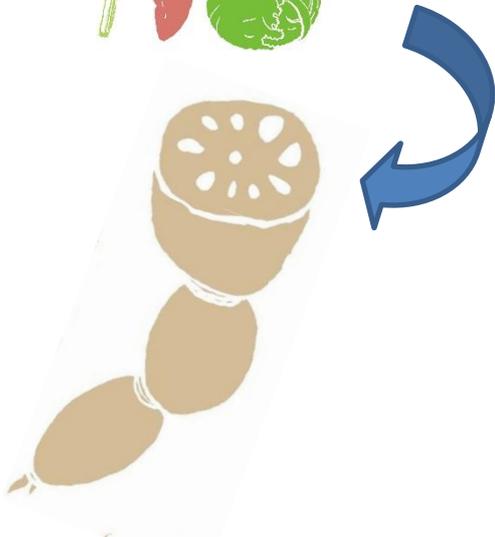


給食で

いばらき 茨城をたべよう

12月

いばらき 茨城をたべよう



12月 日 ()

レーズンパン 牛乳

ふゆやさい 冬野菜のブラウンシチュー

オニオンドレッシングサラダ

れんこん

いばらきけん 茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市などで作られており、肉厚で、シャキシャキとした歯ごたえがあるのが特徴です。れんこんは「蓮の根」と書きますが、実際には根ではなく、地下にのびた茎がふくらんだものです。

えい 養 栄 養

た 田んぼの泥や水にふくまれ
えいようそ 栄養素を吸収しながら育
つため栄養価が高く、かぜを
よぼう 予防するビタミンCや、おな
かの調子をととのえる食物
せんいが多いがふくまれています。

つちうらし 土浦市・かすみがうらし

おみたまし 小美玉市など