

給食で

いぼらき

1月

# 茨城をたべよう

いぼらき  
茨城をたべよう



1月 日 ( )

ごはん 牛乳 干しいも入りかきあげ  
ひじきのいため煮  
もやしたっぷりごまみそしる

## 干しいも

いぼらきけんは、干しいもの生産量が全国第1位  
です。日本の干しいもの約8割以上を生産して  
います。主な産地は、ひたちなか市、東海村など  
です。

正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」とい  
ます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方  
が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で  
作り始めました。

冬の天日で乾燥させてつくる干しいもは、  
甘みが増して人気があります。

ひたちなか市・東海村など

## 栄養

干しいもは、干すことによ  
って栄養価が高くなります。特に  
豊富な食物繊維は、おなかの  
調子をととのえてくれます。カ  
リウムは体のむくみを取っ  
てくれます。