

給食で

# いばらき 茨城をたべよう 3月

いばらき 茨城をたべよう



月 日 ( )

くろ ぎゅうにゅう  
黒パン 牛乳

チンゲンサイのクリーム煮 かいどう  
海藻サラダ

## チンゲンサイ

いばらきけん せいさんりょう  
茨城県はチンゲンサイの生産量が  
ぜんごくだい い おも なめがたし ほんどうし  
全国第1位です。主に行方市、坂東市、  
おみたまし せいさん ねん ごと  
小美玉市で生産されています。1年を通して  
せいさん あき はる しゅん やさい  
生産されていますが、秋から春が旬の野菜  
です。原産地は中国で、日本へは1970  
ねんだい はい ねつ ぐわ  
年代に入ってきました。熱を加えると、まろや  
あま しよかん いた  
かな甘みとシャキシャキした食感があり、炒め  
もの さまざま りょうり つか  
物やスープ、あんかけなど様々な料理に使わ  
れています。

## えい よう 栄 養

シー おお  
ビタミンCやカロテンが多く  
ふくまれ、かぜを予防してくれ  
ます。また、貧血を予防してく  
れる鉄や、骨をじょうぶにして  
くれるカルシウム、おなかの  
ちょうし どのの しょくもつ  
調子を整えてくれる食物せん  
いなども含まれています。

なめがたし ほんどうし おみたまし  
行方市、坂東市、小美玉市など