

61個与意

11 A

茨城をたべよう

茨城をたべよう



11月 日()

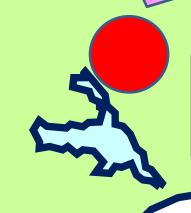
ごはん 牛乳 鮭の塩焼き



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、水はけのよい相を、よく耕して作ります。長いものは長さが1m位になります。

部で整

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、冷水や生活習慣病を予防する したがあります。



が美玉市・鉾田市・ なめがたし 行方市

ひたちなか市学校栄養士会