

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 鮭の塩焼き
ひじきの炒め煮 県民汁

ごぼう

いばらきけん 茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2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