

給食で

# いばらき 7月 茨城をたべよう

いばらき  
茨城をたべよう



7月 日 ( )

ごはん 牛乳 回鍋肉  
中華スープ 冷凍みかん

ピーマン

茨城県は、ピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川に囲まれているため暖かく、土地も水はけのよい砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。

夏が旬の野菜ですが、ビニールハウスで栽培するため、一年を通して食べることができます。茨城のピーマンは、やわらかくて味が良く、いやな臭みもなくて、子どもたちにも人気があります。

栄養

ピーマンは、ビタミンCをたくさん含む緑黄色野菜です。ピーマンのビタミンCは加熱しても栄養を失いにくく、加熱することでにおいや苦みもやわらげてくれます。また、夏バテを防止してくれるので、これからの季節にぴったりの野菜です。

かみすし  
神栖市