

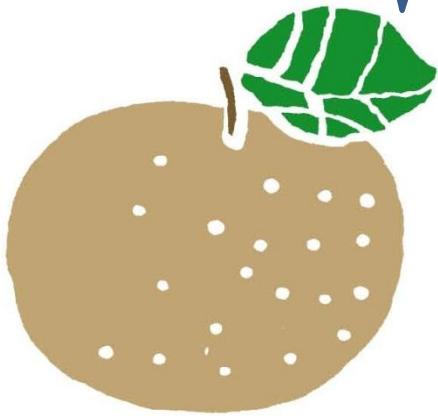
給食で

いばらき

9月

茨城をたべよう

いばらき
茨城をたべよう



9月 日 ()

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 ちゅうかに の中華煮
バンサンスー なし 梨

なし
梨

いばらきけん なし せいさんりょう ぜんこくだい い
茨城県は、梨の生産量が全国第2位で
す。おもな産地は、筑西市、下妻市、
やちよまち ちゅうごく 中国から伝わり、日本
では弥生時代から食べられています。日本
の梨には「赤梨」と「青梨」があります。赤梨
は「豊水」や「幸水」など皮が茶色いもので、
あおなし にじゅうせい 青梨は「二十世紀」のような皮が緑色の梨
です。

ちくせいし 筑西市、
しもつまし 下妻市、

やちよまち
八千代町など

栄養

なし すいぶん 梨は水分が多く、あつ なつ 暑い夏でほ

てった からだ ひ 体を冷やしてくれる

こうか 効果があります。また、からだ すい 体の水

ぶんりょう ととの 分量を整えてくれるカリウ

ムが ほうふ 豊富なので、あせ 汗をかく時期

には くだもの ぴったりの果物です。