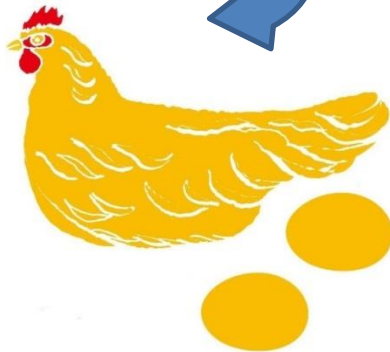


給食で

いばらき 茨城をたべよう 4月

いばらき 茨城をたべよう



4月 日 ()

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
かつおとじゃがいものごまみそがらめ
しょうがあえ かきたまじる

たまご

いばらきけん 茨城県は、せいさんりょう たまごの生産量が日本一、にほんいち 県内
ではおみたまし 小美玉市で多く生産されています。
う 売られているたまごの殻には、はくしょく 白色のものや
あかちいろ 赤茶色のものがありますが、いろ 色の違いは、ちが にわ
どいの種類の違いなので、えいようてき 栄養的にはどちらも
ほとんど差がありません。

えい 栄養

びたみん ビタミンC と しょくもつ 食物せんい以外の
えいよう 栄養素をバランスよく含んでいるた
め「かんぜんえいようしょくひん 完全栄養食品」とも言われてい
ます。りょうじつ 良質なたんぱく質をふく含むほ
か、てつ カロテンや鉄、カルシウムなど
のミネラルも豊富に含んでいます。
のう 脳をかっせい活性化したり、せいかつしゅうかんびょう生活習慣病の
よぼう 予防に役立ちます。

おみたまし
小美玉市