

給食で

いばらき 茨城をたべよう 1月

いばらき 茨城をたべよう



月 日 ()

ごはん 牛乳
ほ 干しいも入りかきあげ こんぶ
はくさい 白菜のみそ汁 昆布あえ

ほ 干しいも

いばらきけん ほ せいさんりょう ぜんこくだい
茨城県は、干しいもの生産量が全国第1
位です。日本の干しいもの約8割以上を生産し
ています。主な産地は、ひたちなか市、東海村な
どです。正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」と
いいます。えどじだい しずおかけん おまえざきし いま
作り方が考えられ、茨城県では 1908年か
ら なかみなと つく はじ いばらきけん
那珂湊で作り始めました。冬の天日で乾燥
させてつくるほ 干しいもは、あま し が増して
にんき 人気があります。

し とうかいむら
ひたちなか市・東海村など

えい よう 栄 養

ほ 干しいもは、ほ 干すことによっ
て えい よう 栄 養 価 が 高 くな り ます。特 に
ほ う ぶ 豊富 な 食 物 繊 維 は、お な か の
ち ょ う し 調 子 を と と の え て く れ ます。カ
リ ウ ム は 体 の む く み を 取 っ て
く れ ます。