

給食で

いばらき

3月

茨城をたべよう

いばらき

茨城をたべよう



3月 日 ()

千ゲンサイのあんかけごはん

ぎゅうにゅう うどん汁

千ゲンサイ

いばらきけん せいさんりょう
 茨城県は千ゲンサイの生産量が
 ぜんこくだい い おも なめがたし ほんどうし
 全国第1位です。主に行方市、坂東市、
 おみたまし せいさん ねん ごと
 小美玉市で生産されています。1年を通して
 せいさん あき ほん しゅん やさい
 生産されていますが、秋から春が旬の野菜
 です。原産地は中国で、日本へは1970
 ねんだい ばい ねつ くわ
 年代に入ってきました。熱を加えると、まろや
 あま しゅっかん いた
 かな甘みとシャキシャキした食感があり、炒め
 もの さまざま りょうり つか
 物やスープ、あんかけなど様々な料理に使わ
 れています。

えい しょう 栄 養

シー
 ビタミンCやカロテンがたっ
 ぷりでかぜを予防してくれま
 ず。また、貧血を予防してくれ
 る鉄や、骨をじょうぶにしてく
 れるカルシウム、おなかの調子
 を整えてくれる食物せんいな
 ども含まれています。

なめがたし ほんどうし おみたまし
行方市、坂東市、小美玉市など