

給食で

いばらき

12月

茨城をたべよう

いばらき
茨城をたべよう



12月 日 ()

コッペパン 牛乳

子持ちししゃもフリッター

もやしサラダ 白菜と肉団子のスープ

はくさい
白菜

いばらきけん はくさい せいさんりょう ぜんこく だい い
茨城県は白菜の生産量が全国第2位
で、全体の約4分の1を占めています。
はくさいづく てき きこう しもつまし じょう
白菜作りに適した気候の、下妻市、常
総市、八千代町などの県西地域で主に
せいさん ふゆ しゅん はくさい きおん
生産されています。冬が旬の白菜は、気温
が下がって霜に当たると、甘みが出て美味
しくなります。鍋料理や漬物、キムチに
はくさい やさい
は欠かせない野菜です。

しもつまし じょう そう し
下妻市、常総市

やちよまち
八千代町など

えい よう
栄 養

ビタミンCが多く、かぜ予防
や免疫力を高める働きがあり
ます。また、カリウムやカルシ
ウム、マグネシウムなどのミネ
ラルも豊富です。さらに食物せ
んいも多いので、おなかの調子
をととのえてくれます。