

給食で

いばらき 茨城をたべよう

10月

いばらき 茨城をたべよう



10月 日 ()

あき か 秋の香ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのフリッター
ごまあえ

くり 栗

いばらきけん かさまし 茨城県は、**笠間市、かすみがうら市、石岡市、**
おみたまし 小美玉市などの内陸部を中心に、**全国第1位の**
くり 栗の生産量を誇っています。

くり 栗は、5月～6月頃に花が咲きます。そして、9
がつ 月～10月頃に実が成熟すると、自然にいがが裂
けて、中から堅い実が現れます。茨城県では、
しゅうかくじき 収穫時期の少し違う、様々な品種の栗を生産し
ているので、旬である秋の間、ずっと新鮮でおい
しい栗を楽しむことができます。

かさまし 笠間市 かすみがうらし かすみがうら市
いしおかし 石岡市 おみたまし 小美玉市 など

えい 栄 よう 養

ビタミンC、ビタミンE、カリウム、
鉄、食物繊維など栄養が豊富です。栗の
ビタミンCは、でんぷんに含まれている
ため、加熱しても壊れにくいことが
特徴です。

ひたちなか市学校栄養士会