

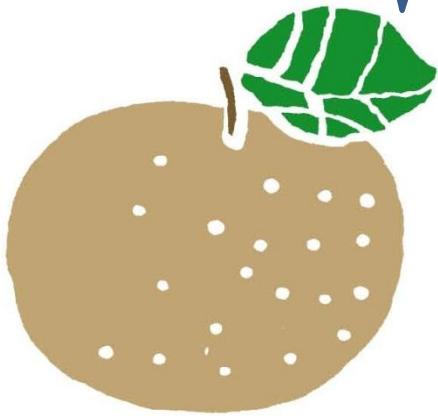
給食で

いばらき

9月

# 茨城をたべよう

いばらき  
茨城をたべよう



9月 日 ( )

ごはん 牛乳 マーボー豆腐

バンサンスー 梨

なし  
梨

いばらきけん なし せいさんりょう ぜんこくだい い  
茨城県は、梨の生産量が全国第2位  
です。おもな産地は、筑西市、下妻市、  
やちよまち ちくせいし しもつまし  
八千代町などです。中国から伝わり、  
日本では弥生時代から食べられていま  
す。幸水、豊水、二十世紀など様々な  
しゅるい 種類があります。

## 栄養

なし すいぶん おお あつ なつ  
梨は水分が多く、暑い夏で  
ほて からだ ひ  
火照った体を冷やしてくれる  
こうか  
効果があります。また、体の疲  
れを取ってくれるアスパラギ  
さん はい  
ン酸も入っているので、この  
じ き  
時期にはぴったりの果物です。

ちくせいし しもつまし  
筑西市、下妻市、

やちよまち  
八千代町など