

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 とり肉と長ねぎのあまから焼き  
しょうが あえ みそけんちんじる

## ねぎ

茨城県は、ねぎの生産量が全国第3位です。県内ではおもに、坂東市、境町、つくば市などで生産されています。化学肥料を減らして栽培されています。また、十分に土を寄せて太陽の光をさえぎることにより、白い部分が長くなり、柔らかいねぎが作られています。5月から2月が旬の野菜ですが、一年を通して食べることができます。

## 栄養

においのもとであるアリシンは、血液の流れをよくして体をあたためたり、つかれをとったりする効果があります。カロテンやビタミンCはかぜを予防する働きがあります。

坂東市、境町、つくば市など