

給食で

いばらき

6月

# 茨城をたべよう

いばらき  
茨城をたべよう



6月 日 ( )

ミルクパン 牛乳 ハンバーグドミグラスソース  
ミックスポテト レタスとトマトのスープ

## レタス

茨城県は、レタスの生産量が日本で2番  
目です。坂東市・古河市・境町など県西地区が  
おもな産地です。

「結球(丸まっている)レタス」と「非結球(丸ま  
っていない)レタス」があります。非結球レタスは  
グリーンカールやサニーレタスなどです。旬は3  
~5月、10~11月の2回あります。

日本では平安時代ごろから食べられて  
いました。

坂東市 古河市  
境町 結城市 等

## 栄養

ビタミンとミネラルがバランスよく  
含まれています。カリウムは体の中の  
塩分バランスを整える働きがありま  
す。カロテンは体の抵抗力をつけ、生活  
習慣病の予防に役立ちます。