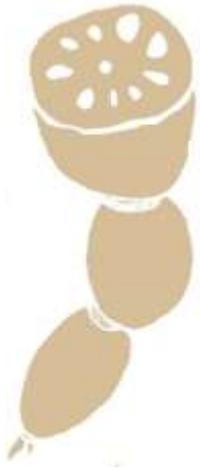


給食で

いばらき 茨城をたべよう 2月

いばらき 茨城をたべよう



2月 日 ()

ごはん 牛乳

さばの塩焼き

れんこん きんぴら のっぺい汁

れんこん

いばらきけん せいさんりょう ぜんこくだい
 茨城県はれんこんの生産量が全国第
 い ぜんたい はんぶんちかく せいさん
 1位で、全体の半分近くを生産していま
 つちうらし かすみがうらしゅうへん つく
 す。土浦市などの霞ヶ浦周辺で作られ
 ており、いばらき にくあつ せん い
 質が細かいのが特徴です。れんこんは、
 はす くき とくちょう
 蓮の茎がふくらんだもので、沼の中で栽
 ぼい あき ふゆ ほ だ
 培し、秋から冬にかけて掘り出し
 ます。

えい 栄養

び た みん おお よほう
 ビタミンCが多く、かせ予防
 めんえきりょく たか はたら
 や免疫力を高める働きがあり
 しよくもつ おお
 ます。また食物せんいも多いの
 ちょうし
 で、おなかの調子をととのえて
 くれます。

つちうらし あみまち
土浦市、阿見町

かすみがうらしなど