

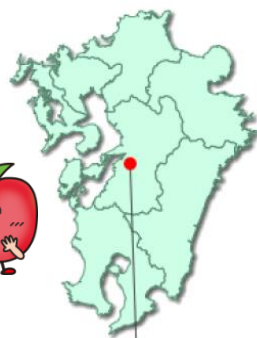
ふるさとくまさんデーとは、熊本でとれた食材や昔から地域に伝わる料理を献立にとりいれて紹介する日です。熊本のすばらしさをたくさん知ってほしいモン！



食育だより5月号
本渡学校
給食センター

ふるさとくまさんデー

5/19(月)
やつしろ あじ
八代の味



やつしろ
熊本県八代平野
はち べえ

かんきつ類で
日本一大きい
“晩白柚”



《こんだて》
ぷちまるごはん 牛乳
い草そうめん汁
いわしトマト煮
わかめのごま酢あえ

毎月19日は食育の日です。今月は八代地域の味を紹介します。八代地域は、海あり、山あり、平野ありの自然豊かな場所です。海を埋め立てた干拓地である八代平野では、はちべえトマトやい草、晩白柚など日本一を誇る特産物が栽培されています。他にも、米・メロン・いちご・じゃがいもなどもさかんに作られています。給食では、トマトを使ったいわしトマト煮や、い草がねりこまれた麺を使ったい草そうめん汁など、八代をイメージした給食を提供します。味わって食べましょう。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

天草宝島食材



天草宝島食材とは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

5/12(水)
アスパラガス



春が旬のアスパラガスは1日に10cmも伸びるパワフル野菜です。また、一流トップアスリートの食事プログラムに取り入れられるほど栄養価が高く、特に、疲労回復効果が高い食品です。つまり、私たちの体の疲れをとり、スタミナをつけるのにもってこいの食材ということです。

天草の中では、特に河浦町でさかんに栽培されています。3月初旬ごろから関西を中心に県外へも出荷されているそうです。

温暖な気候の天草はおいしい「ばんかん」の産地です。果汁たっぷりの甘いばんかんは「ジュシーオレンジ」ともよばれています。さっぱりとしていて甘すぎず、あと味もさわやかです。3月から今の時期に出荷され、さわやかにのどをうるおしてくれる果物です。ビタミンCがたっぷりのばんかんを味わってください！

5/27日(金)
ばんかん

