

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7月号
本渡学校
給食センター

7/19

(火)

みなまた
水俣

あしきた あじ
芦北の味

ふるさと くまさんデー

《こんだて》

牛乳 ぷちまるごはん かしわ汁
大豆と豆腐のフライ さらたまちゃんあえ



不知火海に浮かぶ
“うたせ船”

毎月19日は食育の日です。今月は水俣・芦北地域の味を紹介します。

かしわ汁は水俣の郷土料理です。昔はお祝い事のときによく作られていたそうです。かしわとは「鶏肉」のことです。かしわ汁にはゴボウや人参・シイタケなどの野菜が入っていて、鶏肉とよく合います。

さらたまちゃんあえには芦北特産の“さらたまちゃん”という品種のたまねぎを使ったドレッシングを使っています。みずみずしく辛みが少ないさらたまちゃんは、サラダとしてもおいしく食べられます。消毒や農薬をなるべく使わず、こだわりを持って育てられたさらたまちゃんは、安心して食べられます。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

天草宝島デー



天草宝島デーは、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。

にち きん
8日(金)
マグロ



今回、給食に出てくるマグロは別名ヨコワとも呼ばれ、若いマグロのことを言います。マグロは九州では宮崎県や鹿児島県でも捕れるようですが、今回のマグロは天草近海で捕れた、天然のマグロです。若いマグロということもあり、味はカツオに似ています。給食ではマグロカツで出しますが、カツにして食べたときにはまるで豚肉が鶏肉のような味をしています。皆さんにとってどんな味がするのか、味わって食べてください。

とうがんは「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と書くようになったといわれています。サッパリした味が夏にぴったりで、スープや煮物にするとトロトロとしておいしく食べることができます。

にち げつ
11日(月)
とうがん



にち きん
15日(金)
オクラ



暑さや風、天候の変化に強いオクラは、天草の気候に適した作物です。特に倉岳町では、潮風と天草最高峰の倉岳(標高680m)の豊かな地形を利用して、おいしいオクラが作られています。