

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 11月号  
本渡学校  
給食センター

# ふるさとくまさんデー

11/17(木)

かみましき あじ  
上益城の味

《こんだて》

ぎゅうにゅう 牛乳  
ぷちまるごはん いちょうば汁  
ふんわり豆腐バーグ 白菜のゆず風味和え



毎月19日は食育の日です。今月は上益城地域の味を紹介します。

上益城地区は嘉島町・益城町・御船町・甲佐町・山都町の5つの町があります。いちょう葉汁は嘉島町の郷土料理です。いちょう葉汁はその名の通り、いちょう切りにした人参や大根、さといもをイチヨウの葉に見立てて、炊いた大豆をぎんなんに見立てて作ります。

また、山都町の柚木集落ではゆずの栽培が盛んに行われています。ゆずの旬は夏と冬に2回あり、冬は11月頃に収穫され、今が旬のかんきつ類です。ぜひ風味を味わいながら食べてください。

※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。

11/9(水)  
みかん



熊本県は、みかんの生産量が全国トップレベルです。天草でも9月下旬から1月まで長期的に収穫されます。皮がむきやすく、糖度と酸味のバランスがよいと評判で、全国へ出荷されています。みかんは、おいしいだけでなく風邪やその他の病気予防の効果もあるため、旬のこの時期は1日1個はぜひ食べてほしい果物です。

大根は色や大きさ・形も様々で、最も小さいラディッシュは直径2cm程で世界一大きい桜島大根は30kgにもなるそうです。また、上天草市の湯島でとれる“湯島大根”は、甘みが強く煮崩れしない大根として有名ですが、わずかな量しか収穫できないため『幻の大根』ともよばれています。

11/15(火)  
大根

