

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 12月号
本渡学校
給食センター

12/19(月)
きくち あじ
菊池の味

ふるさとくまさんデー

《こんだて》

ぎゅうにゅう 牛乳
ぶちまるごはん 武光公鍋
れんこん平つくね キャベツのツナ和え



菊池市にある武光公の像

毎月19日は食育の日です。今月は菊池地域の味を紹介します。

菊池地域は、熊本県の北部にあり“菊池渓谷”など美しい自然が多くあります。

また、給食でも毎日のように食べているにんじんですが、“にんじんの里”として有名な菊陽町では、甘みが強くみずみずしいにんじんが多く作られています。

武光公鍋は豚肉が入ったみそ味の豚汁です。「武光公」とは、今から650年ほど前に菊池地域を治めていた殿様の名前です。弓を射るのが上手な方で、戦の前には栄養たっぷりの鍋を食べて力を蓄えていたそうです。私たちも武光公鍋を食べ、栄養をつけて、風邪や病気を吹き飛ばしましょう。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

天草宝島デー



あまくさたからしま 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。

12/2(金)
だいこん
大根



いちねんとお 一年を通して大根は食べられていますが、大根の旬は冬です。ふゆ 冬の大きさは水分量が多く、甘味があり、おいしく食べられます。だいこん 大根はすりおろして食べたり、サラダにしたり、煮物にしたりと料理に幅広く使えます。寒い季節になると給食でもよく使う食材です。

さむ 寒くなるほど甘みが増しておいしくなる今が旬の白菜は、鍋などの料理で大活躍の食材です。味の濃い食事をとりすぎると血圧が高くなるといわれますが、白菜にたっぷり含まれるカリウムには塩分を体の外に出すはたらきがあります。白菜には時々、黒い斑点があるものがありますが、栄養の偏りや低い温度で育ったことが原因で現れる症状です。見た目がかげ 気がなるかもしれませんが、問題なく食べられます。

12/8(木)
はくさい
白菜

