

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1月号
本渡学校
給食センター

ふるさとくまさんデー

1/19(木)
やまが あじ
山鹿の味

《こんだて》

ぎゅうにゅう こだいまい じる
牛乳 古代米ごはん はんぺん汁
とり てん ごもく
鶏の天ぷら 五目きんぴら



八千代座

毎月19日は食育の日です。今月は山鹿地域の味を紹介します。

山鹿には、酒蔵や温泉街、国の重要文化財である“八千代座”等美しい町並みがあります。古代米ごはんには、米文化が始まった頃に作られていた黒米や赤米、緑米、香り米という種類の米が使われています。山鹿や菊池地域では、昔からの米文化を受け継ぐために作り続けられています。天草でも新和町で古代米が栽培されていて、今回は天草産の古代米を使っています。それぞれの古代米にはわたしたちの健康を支えてくれる栄養がたっぷり含まれます。

天草宝島デー



あまくさからしま あまくさ しよくざい
天草宝島デーは、天草でとれた食材
あまくさ むかし つた きよつどりょうり
や天草に昔から伝わる郷土料理など
こんだて しよくざい ひ
を献立にとりいれて紹介する日です。

にち きん
27日(金)
コノシロ



このしろは出世魚の一種で、成長するにつれて「シンコ→コハダ→コノシロ」と呼び名が変わります。またコノシロを漢字で書くと、魚へんに冬で「終」です。1年間をとおしてよく獲れる魚ですが、寒い時期に脂がのっておいしくなります。天草の家庭では、刺身や南蛮漬けなどでよく食べられています。給食では生のコノシロを使えないため、油で揚げ、すし飯に混ぜて「ぶえんずし」として出します。地元で愛される、旬の魚を味わって食べましょう。

ヒラダイは口が「へ」の字に見えることから、別名ヘダイとも呼ばれています。旬は晩秋から春ごろですが、比較的年間を通して味がいいお魚です。くせのない上品な甘みが特長で、焼き物、干物、煮物、揚げ物など、どんなレシピでもおいしく食べることができます。給食ではフライにして出します。

にち げつ
30日(月)
ヒラダイ

