

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3月号  
本渡学校  
給食センター

# ふるさとくまさんデー

3/17(金)  
阿蘇の味

《こんだて》

牛乳 ぷちまるごはん だご汁  
れんこんつくね 高菜油炒め



楼門は工事中

毎月19日は食育の日です。今月は阿蘇の味を紹介します。

阿蘇神社の楼門は九州最大の規模をほこり、「日本三大楼門」の一つとも言われています。熊本地震により被害を受けましたが、現在は復旧作業をすすめています。

阿蘇特産の“阿蘇高菜”の新芽は細くて柔らかく鮮度落ちが早いので、収穫後すぐに塩と唐辛子を入れて漬物にしています。「高菜油炒め」の高菜は、阿蘇高菜を使っています。そして阿蘇の郷土料理として、だご汁が有名です。“だご汁街道”とよばれる場所があり、だご汁が食べられる店が30店舗以上あります。

# 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。

7日(火)  
キャベツ

2月から収穫される春キャベツは、葉が柔らかく、色も濃いのでサラダにしたり、油で炒めたりとさまざまな料理に使えます。7日に使用するキャベツは、五和産のものを使用します。



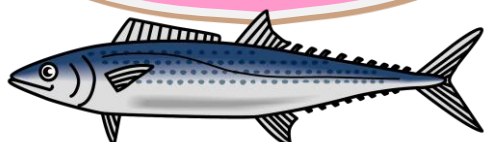
しらぬいは、さわやかな甘さと香りが特徴です。しらぬいの品種はデコポンと同じです。8日に使用するしらぬいは、河浦町・牛深町で収穫されたものを使用しています。

8日(水)  
しらぬい



10日(金)15日(水)

サワラ



サワラは、成長にともなって名前が変わる出世魚です。サワラは魚に春とかいて「鱈」と読みます。今年天草のサワラは2月頃から漁獲量が盛んになるそうです。